

Svastha Yoga Therapie Programm

Aufbauend auf den Lehren von Krishnamacharya

Die Svastha Yogatherapie vereint die Essenz aus traditionellem Yoga und Ayurveda mit den Erkenntnissen der modernen Medizin und wurde von den Ärzten Ganesh Mohan und Dr. Günter Niessen entwickelt. Svastha bedeutet übersetzt aus dem Sanskrit umfassendes Wohlbefinden. Dieses steht im Fokus der Fortbildung für Yogalehrer*innen und regelmäßig Praktizierende. In unserem funktionellen Behandlungsansatz werden mit den multimodalen Möglichkeiten des Yoga präventive und therapeutische Maßnahmen zur Genesung von Beschwerden oder Krankheiten aufgezeigt. Wir erarbeiten die Grundlagen zum Verständnis verschiedener Erkrankungen und Verletzungen und vermitteln spezifische Fertigkeiten, um mit einem strukturierten Vorgehen zielgerichtet und effektiv eine Vielzahl von weitverbreiteten Symptomen mit Yoga adressieren zu können.

Programmstruktur

Das Programm besteht aus 7 intensiven Modulen von jeweils 5 Tagen. Jedes Modul (ausgenommen Modul 7) kann unabhängig und an verschiedenen Orten besucht werden. Ein Zertifikat über 40 Stunden wird für jedes der Module ausgestellt. Nach Abschluss aller Module ist die Ausbildung bei der Yoga Allianz mit 300+ Stunden anerkannt.

Bewegungssystem - *Körper*

M 1: Funktionelle Anatomie und Skills: Lendenwirbelsäule, Becken und untere Extremitäten

M 2: Brust- Halswirbelsäule, Schultergürtel, obere Extremitäten und Anatomie der Atmung

Innere Medizin und Neurologie - *Atem*

M 3: Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Physiologie und Sequenzierung der Atmung, Einführung in die therapeutische Anwendung von Pranayama

M 4: Internistische, neurologische, geriatrische und immunologische Erkrankungen, Einführung in den Ayurveda, Vertiefung der therapeutischen Anwendung von Pranayama

Yoga-Psychologie und -Philosophie - *Geist*

M 5: Depressive Störungen und Abhängigkeit, Achtsamkeit, Neugier, Pranayama und Meditation

M 6: Stress und Angststörungen, Stressbewältigung, Pranayama und Meditation

Integration und Abschluss

M7: Gesundheit (Svastha) aus ganzheitlicher Perspektive, chronische Erkrankungen und Schmerzen, Lebensende, Therapeut-Patient-Beziehung, Fallstudien und Integration

Modul 1: Lendenwirbelsäule, Becken und untere Extremitäten

1. Fertigkeiten des Bewegungssystems, funktionelle Anatomie der Lendenwirbelsäule, der Becken- und Hüftregion sowie der Knie und Füße
2. Praktische Erforschung der relevanten Fertigkeiten in der funktionellen Asana-Anatomie
3. Beobachtung der Körperstruktur und -funktion in Haltung und Bewegung
4. Systematische Darstellung der verschiedenen Erkrankungen der Lendenwirbelsäule, des Beckens und der unteren Extremitäten und ihrer besonderen Relevanz für Yogalehrer/innen:
 - Welche Erkrankungen sind häufig?
 - Ursachen und Entwicklung verschiedener Störungen
 - Typische Symptomatik der wichtigsten KrankheitenDiskutiert werden unter anderem die folgenden Erkrankungen:
 - Bandscheibenvorfall der Lendenwirbelsäule
 - Instabilität und Facettengelenkerkrankungen
 - Störungen der Iliosakralgelenke (ISG)
 - Erkrankungen der Weichteile - Bänder, Sehnen, Muskulatur
 - Hüftimpingement, Hüftarthrose und Endoprothesen
 - Kniegelenkarthrose, Meniskus- und Bandverletzungen, Knieendoprothese
 - Erkrankungen der Füße und des Fußgewölbes
5. Funktionsorientiertes Vorgehen und Richtlinien im Umgang mit erkrankten Menschen im Yoga insbesondere bezogen auf Bewegung und Atmung
6. Relevante Informationen für Yogalehrer*innen über moderne Behandlungsansätze
7. Integration der klassischen Yoga-Methoden von Krishnamacharya und den modernen medizinischen Konzepten - Schmerzfreiheit, Achtsamkeit, Selbstverantwortung, Mobilität, Stabilität, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität, Ausrichtung, Koordination, Balance
8. .

Modul 2: Hals- und Brustwirbelsäule, Schultergürtel, obere Extremitäten, Atemanatomie

1. Anatomie und Funktionen der Hals- und Brustwirbelsäule, Schultergürtel, Ellenbogen, Handgelenke und Hände
2. Praktische Erforschung der funktionellen Anatomie dieser Bereiche in der Asanapraxis.
3. Beobachtung der Körperstruktur und -funktion in Haltung und Bewegung
4. Systematische Darstellung der Erkrankungen der oberen Wirbelsäule und oberen Extremitäten mit Relevanz für Yogalehrer/innen. Diskutiert werden u.a. die folgenden Erkrankungen:
 - Schulter-Nackenschmerzen durch muskuläre Dysbalance und Fehlhaltung
 - Zervikaler Bandscheibenvorfall
 - Skoliose und Osteoporose
 - Brustwirbelsäulenkyphose
 - Problematiken der Facetten- und Unkovertebralgelenke
 - Rotatorenmanschetten- und Impingement Syndrom
 - Epikondylitis (Tennis- und Golfer-Ellenbogen)
 - Karpaltunnelsyndrom

5. Funktionsorientiertes Vorgehen und Richtlinien im Umgang mit erkrankten Menschen im Yoga insbesondere bezogen auf Bewegung und Atmung
6. Relevante Informationen für Yogalehrer*innen über moderne Behandlungsansätze
7. Integration der klassischen Yoga-Methoden von Krishnamacharya und den modernen medizinischen Konzepten - Schmerzfreiheit, Achtsamkeit, Selbstverantwortung, Mobilität, Stabilität, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität, Ausrichtung, Koordination, Balance
8. Anatomie und Funktion der Atmung, des Beckenbodens und der Bandhas.

Modul 3: Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Physiologie und Sequenzierung der Atmung, Einführung in die therapeutische Anwendung von Pranayama

1. Funktioneller Ansatz zur Modulation der Atmung durch Atemwahrnehmung, -lenkung, Schwerkraft, Körperhaltung oder -stellung, Muskelaktivität und Entspannung
2. Erleben verschiedener Atemmuster, Analyse und Modifikation dieser Muster durch Asana, angepasst an die Bedürfnisse des Übenden
3. Fortschreitende Entwicklung der Atmung (Vinyasa krama der Atmung), Atemräume, Atemvertiefung bzw. Atemverlängerung und den Bandhas
4. Der Gebrauch von Tönen und Chanten in der therapeutischen Atemarbeit
5. Einführung in den Ansatz Krishnamacharyas und den Yogasutren zur Atmung
6. Praktische Anwendung und ganzheitlicher Ansatz von Atmung und Bewegung bei respiratorischen und kardiovaskulären Störungen bzw. Krankheitsbildern (u.a.):
 - Asthma
 - Chronisch obstruktiven Lungenerkrankung und andere Atemwegsbeschwerden
 - Störungen des Blutdrucks
 - Herzschwäche, Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt
7. Sicherheit im Yogaunterricht bei Übenden mit Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
8. Fallstudienbasiertes Erlernen der Begleitung von Menschen mit obigen Krankheiten

Modul 4: Innere Medizin und Neurologie

Internistische – neurologische – immunologische Erkrankungen, Yoga mit älteren Menschen, Einführung in Pranayama

1. Sicherheitsüberlegungen im Yogaunterricht bei Störungen des Gleichgewichts, Hirnleistungsminderungen und Bewegungsstörungen
2. Fertigkeiten zur Beobachtung und Einschätzung: optimale und realistische Ziele setzen basierend auf dem Problem der Person insbesondere bei neurologischen Störungen
3. Überlegungen zu speziellen Erkrankungen z. B.:
 - Schlaganfall, Parkinson-Krankheit
 - Multiple Sklerose
 - Chronisches Müdigkeitssyndrom
 - Menstruationsbeschwerden
4. Darmgesundheit und Mikrobiom anhand verschiedener Krankheiten wie z. B.:
 - Reizdarm-Syndrom, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
5. Pranayama als therapeutisches Mittel:
 - Verschiedene Formen von Pranayama

- Aufbau von Pranayama im therapeutischen Kontext
 - Einführung in die Grundlagen des Ayurveda, Relevanz der Doshas und Konstitution
6. Effektives Gestalten von Abfolgen im Einzelunterricht sowohl für die Einzelsitzung als auch die Verlaufsplanung
 7. Visualisierung und Imagination als Werkzeuge in der Yogapraxis
 8. Yoga mit älteren Menschen

Modul 5: Yoga-Psychologie und -Philosophie

Mind: Depressive Störungen und Abhängigkeit, Pranayama und Meditation

1. Klassische Yoga-Konzepte und -Texte mit Relevanz für die geistige Gesundheit
 - Konzept und Bedeutung des vṛtti-samskāra Zyklus in unseren Lebensgewohnheiten
 - Gunas als Qualitäten des Lebendigen: satva, rajas, tamas
 - Die Rolle von citta vṛtti nirodha und den kleśas
 - Die Relevanz von tapas, vairāgya und den yamas
2. Achtsamkeit - mindfulness (smṛti-sādhana)
 - Fokus und Stille
 - Achtsamkeit in Asana, Atmung und Alltag
3. Kognitive Umstrukturierung: Pratipakṣa bhāvana
 - Untersuchung des Gedankenprozesses aus yogischer Sicht
 - Verhältnis zur Kognitiven Verhaltenstherapie
 - Erkennen und begleiten kognitiver Störungen
4. Depression und Abhängigkeit
 - Überblick über die moderne psychologische Perspektive
 - Leichte versus schwerere Krankheitsverläufe
 - Bedeutung und Rolle des Yoga in therapeutischen Zusammenhang
 - Prinzipien des Krankheitsmanagements
 - Prioritäten und Therapieplanung bei Depression und verwandten Störungen
5. Entwicklung einer holistischen Yogapraxis zur Begleitung bei psychischen Problemen
6. Sicherheitsrichtlinien für YogalehrerInnen und Gestaltung der Lehrer-Schüler bzw. Therapeut-Klient Beziehung
7. Praxisorientiertes Lernen an Fallbeispielen

Modul 6: Yoga-Psychologie und -Philosophie

Mind: Stress und Angststörungen, Pranayama und Meditation

1. Prioritäten der Entwicklung von Fertigkeiten und Prinzipien im Umgang mit Menschen mit Angst und Stresserkrankungen
 - Überblick über Aspekte der modernen Psychiatrie, Psychologie und Neurowissenschaften
 - Bandbreite möglicher weiterer Erkrankungen wie Zwänge, Traumata, Essstörungen
 - Ressourcenorientierte Ansätze aus der Positiven Psychologie, Embodiment, Resilienz
2. Anwendung von klassischen Texten und spezifischen Yogatechniken zur Verbesserung der geistigen Gesundheit: Meditation, Pranayama, Mantra, Bhāvana und Rituale
 - Akzeptanz, Dankbarkeitspraxis, Liebende Güte: Maitrī-Karuṇā-Mudita-, Upekṣā Bhāvana

- Lebenssinn und Hingabe: isvara pranidhana
 - Kreislauf der Gedanken und Handlungen: Kriyā Yoga des Patanjali
 - Anwendung von Pratyāhāra
 - Die Rolle von Tapas, Vairāgya und den Yamas und Niyamas
3. Entwicklung einer holistischen Yogapraxis bei Menschen mit Angst- und Stresserkrankungen
 4. Sicherheitsrichtlinien für YogalehrerInnen und Gestaltung der Lehrer-Schüler bzw. Therapeut- Klient Beziehung

Modul 7: Svastha – Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive Svastha Yoga Therapie Programm

Zwölf Bereiche des Wohlbefindens: Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive und eine integrative Annäherung an die Yogatherapie

1. Fallstudien zu verschiedenen Gesundheitsstörungen aus allen Bereichen
2. Analyse und Anwendung von Variationen für Asana, Pranayama und Meditation im Hinblick auf verschiedene Störungen
3. Chronische Erkrankungen wie Diabetes, Schmerzsyndrome, Begleitung von Krebserkrankten in verschiedenen Stadien der Genesung und Menschen am Lebensende
4. Therapeut-Patient-Beziehung und Gesprächsführung
5. Ganzheitliche Begleitung und Kombination von Behandlungszielen für den Körper, die Atmung und den Geist
6. Praktische Übungsabläufe für verschiedene therapeutische Ziele