

Yoga – ein komplementärer Behandlungsansatz der Mind-Body-Medizin

von Elisabeth Baender-Michalska, Yoga Zentrum Darmstadt

Dass Yoga die geistige und körperliche Gesundheit fördern kann, gilt als weitgehend unumstritten. Wie wirkt Yoga genau und wie kann er bei Schmerzen und chronischen Krankheiten und in der Prävention von Stress unterstützen? Antworten auf diese Fragen gibt Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Elisabeth Baender-Michalska, in ihrem Yoga Zentrum Darmstadt.

Hatha-Yoga ist eine körperorientierte Yoga-Form, die im Wesentlichen Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Meditation (Dhyana) und Entspannung beinhaltet. Die Yoga-Praxis fördert das dynamische Gleichgewicht zwischen Umwelt und Individuum, die Balance zwischen äußeren Stressoren und subjektiven Ressourcen durch die Einnahme einer achtsamen, gegenwärtigen Haltung sich selbst gegenüber. Zuerst wird der Körper entspannt, die fünf Sinne harmonisiert und schließlich die mentale Aktivität reduziert.

Yoga entspannt die Muskeln und reguliert den Atem. Praktizierende nehmen sich selbst besser wahr, steigern ihre Stimmung und reduzieren damit grüblerische Gedanken. Yoga ist deshalb so effektiv, weil Menschen über körperliche Erfahrungen meist leichteren Zugang zu ihren Gefühlen finden als über Sprache. Somit ist die Praxis ein unmittelbar wirksamer Weg, die mentale Gesundheit zu fördern, die Leistungsfähigkeit zu steigern oder andere Therapien zu ergänzen.

Durch gezieltes Yoga-Praktizieren lassen sich im Gehirn neuronale Verbindungen verändern. Schmerzpatienten etwa können lernen, durch eine Neuausrichtung ihrer Wahrnehmung das Schmerzempfinden zu verändern und somit wieder mehr Lebensqualität gewinnen.

Yoga wird innerhalb des Konzepts der selbsthilfe- und lebensstilorientierten *Mind-Body-Medizin* als vielversprechender komplementärer (die Schulmedizin ergänzender) Behandlungsansatz zur positiven Beeinflussung der psychischen Gesundheit (z.B. leichte Depressionen, Angstzu-

Mind-Body-Medizin

Mind-Body-Medizin ist ein medizinisches Konzept, das von einem untrennbaren Zusammenhang zwischen Geist, Seele und Körper ausgeht und darauf abzielt, die in jedem Menschen von Natur aus vorhandenen gesundheitsfördernden Potenziale zu wecken und zu stärken. Mind-Body-Praktiken (z.B. Yoga) konzentrieren sich auf die Wechselwirkungen zwischen Gehirn, Psyche, Körper und Verhalten mit dem Ziel, körperliche Vorgänge mit Hilfe der Psyche zu beeinflussen und Gesundheit zu fördern.

(National Institutes of Health, USA)

stände, ADHS, Schlafstörungen) und Behandlung körperlicher Erkrankungen (z.B. Rückenschmerzen, Schulter-Nacken-Verspannungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, metabolisches Syndrom, Typ-II-Diabetes, Krebserkrankungen) diskutiert. Yoga verringert Entzündungen und unterstützt das Immunsystem. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Yoga den Stoffwechsel auf eine ähnliche Weise beeinflussen kann, wie Antidepressiva und Psychotherapie.

Vorteile von Hatha-Yoga sind:

- niederschwelliger Therapieansatz mit breiter Akzeptanz
- verhältnismäßig geringe Kosten
- kaum Risiken oder Nebenwirkungen
- Yoga-Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren
- Effekte auf das endokrine System, das Nervensystem, und die körperliche Gesundheit sind inzwischen gut dokumentiert
- Stressreduzierung
- Stärkung von individueller Eigenkompetenz und Selbsthilfe in Bezug auf Lebensstil und Gesundheit
- erhöhtes Ausmaß an Zufriedenheit, Selbstbewusstsein und eine verbesserte Selbstkontrolle
- höheres Wohlbefinden

Gesundheit, Lebensfreude, mental-emotionale Balance, Stressbewältigung und Ressourcenstärkung sind aus meiner Sicht wichtige Voraussetzungen für ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben. Meine Yogakurse für Anfänger und Fortgeschrittene sind auf unterschiedliche Bedürfnisse ausgerichtet:

- Yoga für Menschen, die sich körperlich stärker fordern, Bewegungsmangel und dessen Folgen kompensieren und ihre Leistungsfähigkeit steigern wollen.
- Yoga für junge Menschen (Jugendlichen, Studenten und jungen Berufstätigen) zur Verbesserung von Achtsamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Stressresistenz sowie Schulung der Selbststeuerung.
- Sanfter, präventiver Yoga für Menschen mit stressbedingten Rückenproblemen, Verspannungen und anderen körperlichen Beschwerden sowie
- bei psychischen Störungen wie Angst und Panik, chronischer Ärger, leichte bis mittelgradige Depression, Burnout, Schlafstörungen und bei diversen Lebenskrisen und Anpassungsstörungen.



Yoga Zentrum Darmstadt

Elisabeth Baender-
Michalska

Heinrichstr. 117
64283 Darmstadt

[fit@yoga-gymnas-
tik.de](mailto:fit@yoga-gymnastik.de)

06151 – 29 39 83

[www.yoga-
gymnastik.de](http://www.yoga-gymnastik.de)

[https://www.face-
book.com/yogazent-
rumdarmstadt](https://www.facebook.com/yogazentrumdarmstadt)

[http://www.heilpraxis-
darmstadt.de/](http://www.heilpraxisdarmstadt.de/)

- Dipl.-Sportlehrerin
- Dipl.- Fachsportlehrerin für Prävention und Rehabilitation
- Heilpraktikerin Psychotherapie
- Hatha-Yoga-Lehrerin
- Pilates-Trainerin
- Rückenschulleiterin
- Entspannungskursleiterin

Das Yoga Zentrum Darmstadt besteht seit 1992 mit Spezialisierung u.a. auf Rückengesundheit und Stressbewältigung mit Hilfe von Yoga, Pilates und Entspannung.

- Geistiger, spiritueller Yoga für Menschen, die durch Übungen, Meditation und Stille ihr Bewusstsein erweitern, ihr kreatives Potenzial freilegen und ihr Herz öffnen wollen.
- Yoga für Schwangere und die postnatale Zeit.
- Yoga für Senioren zur Reduzierung des altersbedingten Muskelabbaus und Stabilisierung der Psyche.
- Zertifizierte Präventionskurse gem. § 20 Abs. 1 SGB V.

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Heilpraktikerin für Psychotherapie behandle ich Menschen mit psychosomatischen Beschwerden bei Burnout-Syndrom, Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, Depressionen, Angststörungen/ Panikattacken und Lebenskrisen. Hierbei arbeite ich mit Ärzten, Psychologen, Heilpraktikern, Osteopathen und Physiotherapeuten zusammen. Ich verknüpfe das Yogasystem mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Embodiment (verkörperte Selbstwahrnehmung), dem Konzept der Salutogenese und der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Meine Erkenntnisse, Erfahrungen und den Behandlungsansatz haben wir in dem Buch „Yoga & Embodiment“ zusammengefasst.

Herzlich Willkommen in meinem Studio, Namasté.

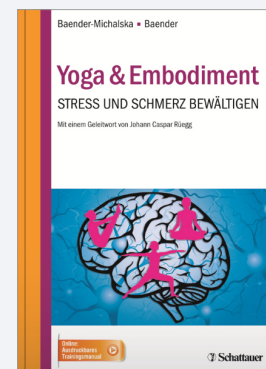


Elisabeth Baender-Michalska



Einige meiner Kurse erfüllen die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes und sind im Rahmen des § 20 Abs. 1 SGB V von der Zentralen Prüfstelle Prävention im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.

Veröffentlichung:



Baender-Michalska, E. / Baender, R.:

„Yoga & Embodiment – Stress und Schmerz bewältigen“

Mit einem Geleitwort von Prof. Dr. med. Johann C. Rüegg

Schattauer Verlag, 2014, 300 S.