

Yogakongress 13.-15.11.2009

„Vatastörungen  
mit Yoga  
in den Griff bekommen“

Shanti Wade

Yogalehrerin, Yogatherapeutin (BYV) Ayurveda Gesundheitsberaterin(BYVG)

[shanti.wade@yoga-vidya.de](mailto:shanti.wade@yoga-vidya.de)

# Was haben Yoga und Ayurveda gemeinsam?

- Heilsysteme und Lebensphilosophien mit gemeinsamen Ursprung in der vedischen Philosophie vor ca. 5000 Jahren im Himalaya/Indien
- Überlieferung des Wissens bis in heutige Zeit und Anwendung auch in der westlichen Welt
- ganzheitliche Betrachtung des Menschen (Körper, Geist, Seele)
- Prävention durch ayurvedische und yogische Lebensweise
- Heilung (Reinigung) v.a. von chronischen Krankheiten in Therapie (Asanas, Pranayama, Kriyas, Panchakarma)
- Ziel: physischen Körper gesund erhalten oder heilen

# **Ayurveda = Wissenschaft vom langen, gesunden Leben**

**Zentrale Rolle spielt die Lehre von den 3 Bioenergien/Doshas (Vata, Pitta, Kapha)**

verborgenen Kräfte des Lebens, die alle biologische, psychologischen und physiologischen Funktionen des Körpers und menschlichen Bewußtseins regeln in Verbindung mit den 5 Elementen

**Gesundheit ist das Gleichgewicht einer bestimmten individuellen Zusammensetzung der Bioenergien (Konstitution) in jedem Menschen**

**Aus ayurvedischer Sicht entsteht Krankheit, wenn wir entgegen unserer natürlichen Konstitution (Summe aller angeborene Eigenschaften und Anlagen) leben (Beruf, Freizeit, Tagesablauf, Region) und uns falsch ernähren**

**Ayurveda erhält dieses Gleichgewicht (Prävention) bzw. stellt es wieder her (Heilung)**

Ernährungslehre entsprechend der Konstitution

Reinigungstechniken (Panchakarma) kombiniert mit Ölmassagen

Pflanzenheilkunde mit über 3000 Pflanzen und Kräutern

**Yoga und Meditationspraxis**

# Yoga als praktisches Übungssystem, zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit

bestehend aus:

## **Yogastellungen = Hatha Yoga**

- positive Wirkung auf aller Organsysteme, Drüsen und Nerven
- Dehnung, Streckung und Kräftigung von Muskeln und Bändern
- Flexibilisierung der Wirbelsäule und Gelenke
- Verbesserung der Körperhaltung, Vorbereitung für Meditation

## **Atemübungen**

- bewußtes Atmen zur Aufladung des Körpers mit mehr Energie

## **Entspannungsübungen**

- zum Abbau von Stress

## **positives Denken und Meditation**

- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit im Geist

## **gesunde sattwige Ernährung**

- naturbelassene Nahrung mit viel Obst und Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte

# Gesundheit und Krankheit aus yogischer und ayurvedischer Sicht

Gesundheit (Sanskrit: Svasthya) bedeutet wörtlich „das Ruhen im Selbst“

Wenn wir krank sind, ist unser Geist gestört durch das Leiden auf körperlicher oder seelischer Ebene – innere Freude und Zufriedenheit können nicht entstehen, weil wir zu sehr mit dem Schmerz beschäftigt sind.

Yoga und Ayurveda reinigen den (physischen)Körper und befreien ihn vom Schmerz

(physische)Gesundheit ist ein wesentlicher Faktor für geistige Entwicklung und Selbstverwirklichung

Wissen über Ayurveda (Doshas, Konstitutionstypen...)  
ergänzt Yogapraxis sinnvoll für

**Praktizierende  
YogalehrerInnen  
YogatherapeutInnen**

und umgekehrt Yoga auch für Ayurveda  
Therapeuten!

# Warum Fokus auf Vatastörungen?

In der westlichen Gesellschaft ist das Vatadosha sehr häufig betroffen und im Ungleichgewicht (Dosha = Fehler, verderben)

1. **viel (Dauer)Stress - Sympatikus ist überaktiv** und das führt zu vielen meist **chronischen** Erkrankungen
  - Verspannungen der Muskeln und Organe (Durchblutungsstörungen, Funktionseinschränkung und Schmerzen, Haltungsfehler „Schutzhaltung“ und dadurch Überbelastung und Verschleiß der Knochen, Gelenke und Wirbelsäule
  - Bluthochdruck, KHK
  - Überaktivität der Sinnesorgane und des Geistes (Schlafstörungen, Tinnitus, Migräne, Burnout-Syndrom)
  - Verdauungsaktivität (Agni) eingeschränkt - Verdauungsprobleme v.a. wenn Dickdarm betroffen (Hauptsitz von Vata) und damit Ansammlung von Schlacken im Gewebe

# Warum Fokus auf Vatastörungen?

- 2. viel sitzende Tätigkeiten** (intellektuelle Vatatypen) auch beim Autofahren, führen zur Versteifung Knochen, Verkürzung Muskeln und Sehnen – Haltungsfehler, Fehlbelastungen der Gelenke, WS
- 3. Vatadosha als „Übeltäter“** beeinflusst sehr schnell (aktiv und beweglich) die zwei anderen Doshas und bringt sie ins Ungleichgewicht (Pitta und Kaphastörungen als Folge)
- 4. Vatastörungen kommen häufig im Alter** vor (Steifheit, Funktionseinschränkung)
  - durch „moderene“ Medizin werden wir immer älter
  - Anteil der älteren Menschen wächst



# Yoga bei Vata(Störungen)

3 Unterscheidungen notwendig:

**1. Yogastunden entsprechend der Doshas bzw. Grundkonstitution (Konstitutionstyp= Prakriti) wenn Gleichgewicht bzw. Gesundheit vorliegt**

Yoga für Vata, Pitta, Kapha (bzw. Mischtypen) - offene Yogastunden für Konstitutionstypen

**2. spezielle Yogastunden je nach (Vata)Störung (Erkrankung = Vikriti)**

z.B. Yoga bei Verspannungen im unteren Rücken, Yoga bei Schlafstörungen, Yoga bei Migräne und Kopfschmerz, Yoga bei Burnout, Yoga bei Verdauungsproblemen, usw.

**3. Yogatherapeutische Einzelsitzungen**

individuelles Übungs- und Ernährungsprogramm je nach individuellem Beschwerdebild, Körperkondition und Flexibilität

# Welche Vatastörungen gibt es?

## Hauptsitz von Vata ist der Dickdarm

Verdauungsstörung, v.a. Verstopfung, Durchfall und Probleme der Beckenorgane, die davon beeinflusst werden (u.a. Pawanamuktasana Reihe nach Swami Satyananda)

**Gehör** (Tinnitus, Gleichgewichtsstörungen, etc.)

**Tastsinn** (Parästhesien, kalte Extremitäten, etc.)

**Knochen** (gesamte Bewegungsapparat, Osteoporose, etc.)

# Welche Vatastörungen gibt es?

## **Betrachtung der Vata Subdoshas** (Vayus=Kräfte der Luft)

**Apana Vayu** – **Bewegung nach unten und außen** (Ausscheidung, Darmperistaltik, Menstruation, Samenausstoß, Geburt, Kohlendioxid Abgabe)

**Viyana Vayu** – alle **Bewegung von innen (Zentrum) nach außen (Periferie)**  
gesamte Nährstoff-, und Sauerstoffkreislauf, Muskelbewegungen durch ZNS

**Samana Vayu** – unterstützt **Verdauung und Verarbeitung** der Nahrung sowie Gedanken, Gefühle Sinneseindrücke, Absorption des Sauerstoffs in den Lungen

**Prana Vayu** – steuert **Aufnahme** und von Nahrung, Sauerstoff, Sinneseindrücke

**Udana Vayu** – **transformierende Bewegung**, d.h. steuert Wachstum – Aufbau von Körpergewebe nach Verdauung, Sprache, Willen

# Asanas bei Vata(störungen)

**Erdende Asanas** (vs. Luftprinzip)

v.a. sitzende Asanas (v.a. Unterstützung Apana Vayu)

Paschimotthanasana (Vorwärtsbeuge)

Vajrasana (Fersensitz,) Siddhasana, Padmasana (Lotussitz)

Matsyendrasana (Drehsitz)

Stellung des Kindes

Bhujangasana (Kobra), Shalabhasana (Heuschrecke), Dhurasana (Bogen)

**erwärmend, erhitzende Asanas** (vs. kühlender Eigenschaft v. Vata)

Stellungen länger halten aber entspannt (nicht zu fordernd und ehrgeizig)

Stärkung von Kraft, Ausdauer, Stabilität (Narvasana (Boot), Virabandrasana (Held), Schlafender Vishnu, Tänzer, Baum)

# Asanas bei Vata(störungen)

## Asanas zur **Kräftigung der Muskeln**

Rücken und Bauchmuskeln zur Unterstützung der Knochen, Gelenke, WS  
Rückwärtsbeugen, alle Bauchmuskelübungen,...

## Asanas für **Flexibilität der Gelenke, WS**

Pavanamuktasana Reihe für Gelenke (Satyananda), Krokodilsdrehungen,  
Drehsitz, dynam. Brücke...

## **Dehnung und Entlastung der WS, um Spannungen aus unteren Rücken nehmen**

Krokodil, Kopf zur Bruststellung, Stellung des Kindes, Hund, ...

# Asanas bei Vata(störungen)

## Ausgleich bei Schutzhaltungen, Haltungsfehler

Brustöffnende Asanas z.B. Fisch (mit Kissen unter Brustwirbelsäule)

Streckung der WS (Hund, Stellung des Kindes,...)

## Asanas für **Konzentration, Ruhe und Stabilität**

langsame ruhige Bewegungen / Sonnengebet)

Gleichgewichtsübungen (Baum, Tänzer,...)

beim Halten Fokus auf Atmung und Entspannung (weniger fordernd und perfekt)

lange Endentspannung, viele Zwischenentspannungen

## ruhige und ausgleichendes Pranayama

Wechselatmung, Bramari, Ujjay Atmung, Omkar

# **Weiterhin wichtig:**

Atmung bestimmt die Bewegung

bewußtes tiefes Atmen in jeder Asana mit  
Konzentration auf Entspannung

Yogalehrer mit ruhiger Stimme  
nicht zu viel sprechen

# Fazit:

Yogapraxis für Vatatypen und Vatastörungen generell  
sehr wichtig für Gesunderhaltung

Regelmäßige Praxis

Nicht nur Auswahl der Asana entscheidend, sondern wie  
ausgeführt wird

Weniger ist mehr!

ganzheitliche Betrachtung (Ernährung, Tagesroutine,  
Reinigungstechniken)



# Ausblick

Yoga und Ayurveda integriert das Leben wie es ist, und kann **von jedem** Menschen ausgeübt werden, egal in welcher Lebenssituation er sich befindet

Für unsere Gesundheit sind wir selbst verantwortlich. Der Arzt, Therapeut oder Yogalehrer gibt uns Werkzeuge an die Hand (Yogaübungen, Entspannungstechniken, Reinigungstechniken, Ernährungstips, auch Medizin), die wir anwenden, um unsere **Selbstheilungskräfte zu aktivieren**

Yoga und Ayurveda haben ihre Grenzen (v.a. Notfallbehandlung bei Unfällen, chirurgische Eingriffe, Infektionskrankheiten) und sollen die SchulMedizin nicht ersetzen, sondern **sinnvoll ergänzen**

# **Yoga Vidya bietet viele Möglichkeiten tiefer ins Yoga und Ayurveda einzutauchen, z.B.**

**Seminare über AyurYoga** (Prof. Dr. Martin Mittwede, Leela Mata)

**Ayurveda Gesundheitsberaterausbildungen**

**Yogatherapieausbildungen, u.a.**

**Ayurvedakongress vom 5.-7. März 2010**

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

Yoga Vidya 2008

# **Empfehlenswerte Bücher:**

**Swami Sataynanada Saraswati: „Asana Pranayama, Mudra Bandha“**

**D. Frawley: „Das große Handbuch des Yoga und Ayurveda“  
„Yoga für jeden Typ“**