

Unterstützende Therapie mit Yoga bei Krebs

Übungen zur Befreiung des inneren Erlebens und zur unterstützenden Therapie bei Krebs.

Auf der Suche nach Gesundheit, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit stoßen immer mehr Menschen auf die Lehren und Übungen des Yoga. Daß regelmäßiges Üben von Asana (Körperübungen des Yoga) das Wohlbefinden deutlich verbessern kann, bemerkt der Yogapraktizierende oft schon nach einigen wenigen Übungseinheiten. Obwohl manche Bewegungsformen einige Übung erfordern, ist Yoga nicht nur für wenige besonders Begabte geeignet, sondern, evtl. unter Aufsicht eines erfahrenen Lehrers, auch für ältere Menschen oder Personen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit erlernbar.

Durch die Dehnungen und Streckbewegungen, verbunden mit längeren ruhigen Phasen wird die Lebensenergie (Prana, im chinesischen als Chi bekannt), in ihrem Fluß sehr stark angeregt. Viele kleinere Störungen des Wohlbefindens verschwinden bei regelmäßiger Yogapraxis häufig von selbst, indem Blockaden im Energiesystem durch die Übungen aufgelöst werden. Darüber hinaus haben Yogaübungen sehr positive Wirkungen auf den Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule. Sie werden daher auch gerade bei Rückenproblemen gerne empfohlen, und können helfen, wieder eine natürlich Spannkraft im Rücken zu erlangen.

Yoga als therapeutische Hilfestellung

Obwohl Yoga in seinen indischen Wurzeln mehr der Suche nach Spiritualität galt, enthalten seine Übungen und philosophischen Gedanken große und vielfach noch unbekannt Möglichkeiten für die Heilkunde und therapeutische Unterstützung. In diesem Artikel sollen einige Möglichkeiten angedeutet werden, die insbesondere in der heiltherapeutischen Unterstützung bei der Krebstherapie oder Krebsprophylaxe angewendet werden können. Erforscht und herausgearbeitet wurde diese spezielle Übungspraxis durch den Heilpraktiker und spirituellen Lehrer Heinz Grill. Sie ist in dem Buch "Erklärung, Prophylaxe, Therapie der Krebskrankheit aus ganzheitlicher medizinischer und spiritueller Sicht" ausführlich dargelegt.

Unbewusste Lebenskonflikte

Die Kräftigung des unteren Rückens und die Entlastung des oberen Rückens.

Krebs ist in vielen Fällen die Folge von unbewältigten seelischen Konflikten. Aus der Psychologie kennen wir die Tatsache, dass Lebenskonflikte in eine unterbewußte Region hinabsinken können ohne, dass sie bearbeitet, bzw. aufgearbeitet wurden. Dies muß natürlich nicht immer zum Krebs führen, kann aber bei gehäuften Konflikten solcher Art und bei entsprechenden Umwelteinflüssen die Disposition für diese Krankheit deutlich erhöhen. Das tiefere Empfindungsleben des betroffenen Menschen erfährt aber durch ungelöste Konflikte in jedem Fall eine Einschnürung oder Blockade, die jedoch meist nicht bemerkt wird.

Im Körper, der immer auch ein Spiegelbild der inneren seelischen Prozesse darstellt, finden solche Empfindungsblockaden nun einen äußeren Ausdruck: Sie manifestieren sich häufig als Blockaden der Wirbelsäule, der zentralen Achse unserer Persönlichkeit.

Es gibt viele Möglichkeiten, die gewissermassen unter die Schwelle des Bewusstseins herabgesunkenen Konfliktherde und Verletzungstraumen zu bearbeiten. Die Psychologie kennt hier sehr gute und erprobte Mittel. Ein weiterer Ansatzpunkt wäre jedoch das Vorgehen über die Arbeit mit dem Körper.

Wirbelsäulenblockaden erkennen

Der Übende kann sich bei der Praxis von Yogaübungen diejenigen Regionen der Wirbelsäule bewusst machen, die Blockaden aufweisen. Ein Beispiel: Die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule, die in der Kindheit und Jugend meist noch sehr weit ist, erfährt bei einem Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt des Lebens, an dem eine schwere psychische Verletzung, z.B. durch Trennung, Mißbrauch, Gewalt etc. eintritt, eine Einschnürung, die der Betreffende wohl meistens auf sein "Älterwerden" zurückführen wird, bzw. erst einmal gar nicht bemerkt. Die Verletzung führt, bildhaft ausgedrückt, zu einem "Rückzug" des Bewusstseins aus den betreffenden Wirbelsäulenpartien – die Wirbelsäule blockiert an diesem Punkt.

Yogaübungen, wie zum Beispiel der sogenannte "Halbmond" (siehe Bild) bringen eine intensive Rückwärtsbeuge der Wirbelsäule mit sich. Der Übende bemerkt beim Einnehmen der Haltung die Blockade auf sehr direkte und unmittelbare Weise als Einschnürung und Einschränkung der Beweglichkeit. Das weite und befreiende Öffnen des Brustkorbs ist nicht möglich. Die Blockade, und damit auch indirekt die "unerlösten" Bereiche im eigenen Bewusstsein werden bewusster.



Yogastellung Halbmond mit deutlich sichtbarer Blockade der Brustwirbelsäule

Auflösung von Blockaden

Unter Anleitung eines fachkundigen Yogatherapeuten kann nun eine Bewusstseinsarbeit beginnen, welche diese Bereiche neu mit Energie und Bewusstsein versorgt. Zuerst wird die Yogastellung von ihrer körperlichen Seite her erarbeitet und eingenommen. Aus dem Kniestand wird ein Bein nach vorne aufgestellt und die Hüften sinken Richtung Boden. Ist dieser Stand nicht möglich, kann auch der Kniestand beibehalten werden. Nun führt der Yogatherapeut den Übenden an die Rückwärtsbeuge des Oberkörpers vorsichtig heran. In einem ersten Lernschritt kann eine differenzierte Durchspannung des ganzen Rückens erarbeitet werden. Dabei wird der Schwerpunkt auf eine möglichst genaue Lokalisierung der betroffenen Wirbelkörper gelegt. Der Übende lernt die Blockade, evtl. auch durch die Unterstützung des Therapeuten mit Fingerdruck genau an der Stelle zu lokalisieren, wo sie ihren Mittelpunkt hat.



Lokalisieren des Blockadebereichs durch den Yogatherapeuten.

Ist dieser Punkt lokalisiert, erfolgt im zweiten Schritt die Bildung ganz konkreter Vorstellungen, welche eine Neubelebung der betroffenen Partien anregen sollen: Der Übende stellt sich vor, wie jene Regionen wieder mit neuer Energie versorgt und "durchlichtet" werden. Dies weniger im Sinne einer Suggestion, sondern mehr als klare gedankliche Vorstellung. Während Suggestionen mehr über das Unbewusste einwirken, achtet der Therapeut hier ganz besonders auf die Wachheit und Beobachtungskraft des Bewusstseins beim Üben. Die Wirkung solcher klar und deutlich gefassten "Gedankenbilder" auf die Rückenflexibilität ist erstaunlich. Schon nach einigen Tagen der Übung zeigt sich deutlich eine Verbesserung.

Die hier geschilderte Übung zeigt natürlich nur eine von vielen Möglichkeiten, auf diese Weise therapeutisch zu arbeiten.

Neue Empfindungsweite

Neben der neu gewonnenen Beweglichkeit fällt den Betroffenen vor allem eine neugewonnene Weite im Empfindungsleben auf, die es vor allem ermöglicht, diejenigen Seiten des Lebens, welche mit der Verletzung korrespondieren und welche evtl. auch abgespalten und verdrängt wurden, wieder neu und freier entgegenzunehmen.

In diesem Sinne scheint ein solcher therapeutischer Einsatz von Übungen sehr wertvoll für viele Formen psychischer Verdrängungsmuster und Blockaden.

Bernhard Spirkl