

einschätzen können. Durch die achtsamkeitsorientierte Praxis der asanas entwickeln wir einen höheren Grad an Körperbewusstsein, das uns in schwierigen Situationen rechtzeitig Signale wahrnehmen lässt, welche Anforderungen gemäß unseren Ressourcen sowie unserer inneren Sinnggebung passend sind. Generell basieren achtsamkeitsbasierte Konzepte auf einer kontinuierlichen Ausrichtung des Geistes auf das, was wir gerade im Moment tun. Da dies durch die Yogapraxis geübt wird, liegt die Betonung hier auf der geistigen Komponente.

#### Definition von Yoga aus dem Yoga-Sutra

„Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen.“ (2; 22)

#### Yogapraxis

Im Zentrum der Yogatradition steht das achtsame Üben, also die Ausrichtung des Geistes auf den gegenwärtigen Moment. Die Übungen des Yoga (asanas) sind in diesem Zusammenhang eher als Medium zu verstehen, das uns bei dieser Ausrichtung unterstützt. Die Praxis der asanas wird stets begleitet von der Konzentration auf die Atmung. Der Atemfluss ist wiederum der Maßstab für unsere aktuellen Möglichkeiten und Grenzen und zugleich Spiegel dafür, ob unsere Einstellungen, Vorstellungen und Wünsche angemessen sind (werden wir z. B. bei der Ausübung einer asana kurzatmig, zeigt das an, dass eine Grenze überschritten wurde; wenn wir unsere Atmung zeitweise bei der Praxis gar nicht wahrnehmen, ist dies ein Signal dafür, dass unsere Aufmerksamkeit abgeschweift ist und wir nicht mehr darauf achten, was im Moment passiert oder was gut für uns ist).

Was während der Yogapraxis in der Ausübung jeder einzelnen asana sowie ihrer Übergänge zur nächsten auf emotionaler, kognitiver und körperlicher Ebene passiert, ist Teil unserer Verhaltensmuster und kann im Hinblick auf unser Verhalten im Alltag reflektiert werden. Auf dieser Basis können Veränderungen eingeleitet werden, die einen gesünderen Umgang mit z. B. fremden Situationen, Herausforderungen unter Einhaltung persönlicher Möglichkeiten und Grenzen ermöglichen. Insofern sind die Kernpunkte der Yogapraxis die Atmung (bzw. dessen Beobachtung und Regulation), die Körperübungen (asana) und die Meditation (gerichtete Aufmerksamkeit auf ein

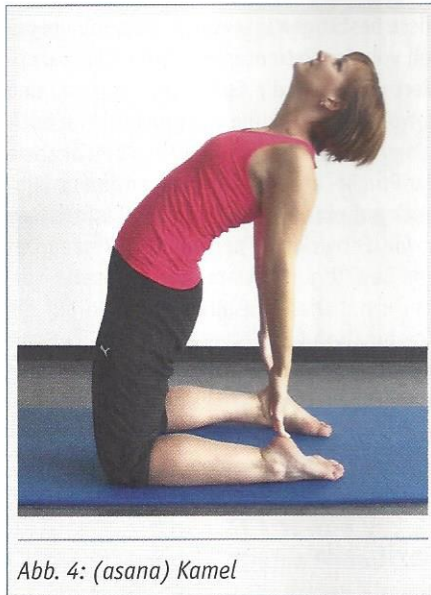


Abb. 4: (asana) Kamel

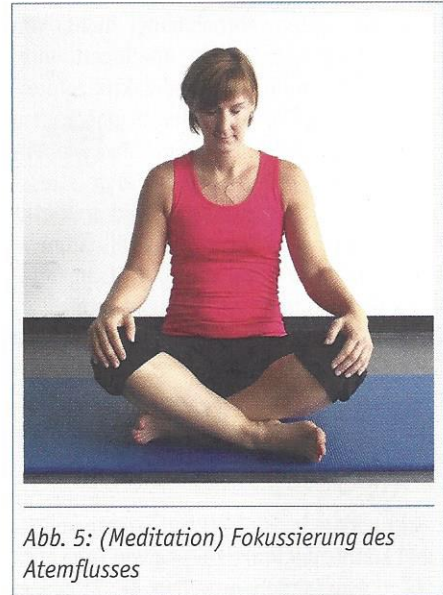


Abb. 5: (Meditation) Fokussierung des Atemflusses

Objekt, hier auf den Atem und den Körper verbunden mit einhergehenden Gedanken und Emotionen). Zudem wird jede Yogastunde mit einer Einstimmung (zur Sammlung des Geistes) sowie einer Abschlussequenz (Fokussierung des Geistes auf ein bestimmtes inneres Bild, den Atem oder ein anderes Thema) durchgeführt, die eine achtsame meditative Ausrichtung unterstreichen. Hier werden die Parallelen zum MBSR-Kon-

zept sichtbar, so dass von einer ähnlichen Wirkungsweise ausgegangen werden kann. Die Durchführung der asanas soll sich im Sinne einer Stressprävention also vor allem auf hierbei innerlich auftretende Empfindungen und Gedanken (wie z. B. Ehrgeiz, Ärger, Hilflosigkeit, Durchhaltebestreben, Resignation) beziehen, als auf physiologische Leistungsaspekte. Insofern ist es wichtig, dass die asanas individuell angepasst sind, so

INTERNATIONAL  
MEDICA HEALTH  
www.theragem.com www.medicahhealth.org

## DIELEKTRISCHE RESONANZ FUSIONS-TECHNOLOGIE

Kombiniert:  
Inkohärente polychromatische Licht-Technologie (480-780nm)  
Elektro-Magnetfeld-Technologie (Alpha, Delta, Beta, Theta)  
Schumann Resonanz-Technologie • Chromo-Therapie  
White Noise -Technologie • Edelmetalle - Gold und Silber • Edelsteine und Kristalle

### Theragem™

Theragem™ wird repräsentiert auf den  
**47. Medizinische Woche  
Baden-Baden, Stand U47.**  
www.medicahhealth.org und www.cds-theragem.com  
info@medicahhealth.org