

# Liebe Leserinnen und Leser,

Yogatherapie ist heute in aller Munde. Als ich zusammen mit meinem Koautor, M.D. Jain, in den 1990er Jahren mein erstes Buch dazu veröffentlichte<sup>1</sup>, war die Kombination der Worte »Yoga« und »Therapie« noch sehr ungewöhnlich. Glücklicherweise ist das 25 Jahre später ganz anders. Dass Yoga therapeutisch wirksam ist, hat sich inzwischen herumgesprochen. Kaum eine Klinik, die ihren Schwerpunkt auf die Behandlung chronischer Erkrankungen – inklusive Schmerzerkrankungen – legt, bietet heute keine Yogatherapie an. Aus vielen verschiedenen Ländern der Welt kommen Studien, die die Wirksamkeit dieser Therapie untersuchen und bestätigt finden. Ausbildungen in Yogatherapie als Weiterbildung für Yogalehrerinnen und -lehrer werden zunehmend beliebter. Ja, es gibt heute einen eigenen Berufsverband, DeGYT (Deutsche Gesellschaft für Yogatherapie e. V.), der sich um die Eingliederung der Yogatherapie in unser Gesundheitssystem kümmert. Er bildet Yogatherapeuten in Fachkonferenzen weiter, vernetzt sie, fördert Forschung und bestimmt Ausbildungskriterien, um hohe Therapiestandards für Patienten zu sichern.

Das ist auch sehr gut so, denn mit zunehmender Bekanntheit der Yogatherapie gibt es auch immer mehr falsche Vorstellungen davon, wie eine solche Therapie aussieht. So wurde ich beispielsweise von einem Fernsehteam gebeten, kurz die »besten zehn Übungen für Rückenschmerzen« zu verraten. Manche Yogalehrer kommen in meine Ausbildungen und hoffen, dort wie Kochrezepte die besten *asanas*, d. h. Körperhaltungen, und deren Variationen für jede einzelne Erkrankung zu erlernen.

So einfach ist es jedoch mit dem therapeutischen Einsatz von Yoga nicht. Ein solches schematisches Vorgehen wäre ähnlich sinnvoll und effizient, als würde man jedem Menschen bei Bauchschmerzen das gleiche Medikament verschreiben, ganz egal, ob er an einem Magengeschwür oder einer akuten Blinddarmentzündung leidet.

Jede Yogatherapie verlangt von dem, der sie einsetzt, zumindest drei Dinge: ein differenziertes Verständnis der diagnostizierten Krankheit oder Störung, eine gute Kenntnis der Wirkungen der einzelnen Übungen der verschiedenen Glieder des Yoga – durchaus nicht nur der *asanas*! – und der veränderten Wirkungen durch eine Anpassung der ausgewählten Übungen sowie ein genaues Beobachten der Wirkungen im individuellen Falle.

Daher kann Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dieses Buch auch nicht eine Ärztin oder einen Heilpraktiker ersetzen, der oder die die Erkrankung untersucht und diagnostiziert, und auch nicht den Yogalehrer oder besser noch die Yogatherapeutin, die mit Ihnen die Übungen durchführt und die für Sie möglichen Variationen erarbeitet. Dieses Buch soll Ihnen vor allem Mut und Hoffnung machen: Man kann bei einem so belastenden Phänomen wie dem Schmerz mit einer so ungiftigen Methode wie dem Yoga effektiv vorankommen und die Schmerzen in ihrer Ursache zunehmend eigenständig behandeln! Ist das nicht eine phantastische Botschaft? Und genau das habe ich nicht nur am eigenen Leib erlebt, sondern finde es immer wieder bei meinen Patienten bestätigt.

Noch nach einem Vierteljahrhundert der Erfahrung mit Yogatherapie bin ich immer wieder begeistert, was eine klug ausgewählte und regelmäßig geübte Yogapraxis verändern kann und wie wirkungsvoll – auf allen Ebenen des Seins – dieses uralte System des Yoga in der Therapie ist.

Dieses Buch soll Ihnen aber nicht nur diese einfache gute Nachricht bringen, sondern Ihnen zudem Anregung geben, wie eine solche schmerzlindernde Yogapraxis konkret aussehen könnte. An verschiedenen Schmerzgebieten wird in diesem Buch aufgezeigt, wie Schmerzen in diesem Bereich häufig entstehen können, wie man diese aus der Sicht der konventionellen Schulmedizin und des Ayurveda verstehen und wie man ganz konkret ein Übungsprogramm erstellen kann. Es lenkt dabei Ihre Aufmerksamkeit auf Aspekte, die bei den Übungen besonders zu beachten sind, damit sich die therapeutische Wirkung gut entfaltet.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Üben – und natürlich eine baldige Linderung Ihrer Beschwerden!

Ludwigsburg, im Juli 2021  
Dr. med. Hedwig H. Gupta