

Osteopathie und (Hatha-)Yoga

Torsten Liem*

Zusammenfassung

Die folgende Übersicht bietet einen kurzen Überblick über historische und anwendungsorientierte Unterschiede zwischen Osteopathie und Yoga sowie über ihre Berührungspunkte. Beiden gemein ist Förderung des Heilwerdens, was sich im Yoga vornehmlich durch Streben nach Bewusstwerdung und in der Osteopathie in erster Linie durch Unterstützung der Gesundheit ausdrückt. Ein wesentlicher Unterschied ist z.B., dass im Yoga das eigene Engagement im Vordergrund steht. Lehrer sowie Schüler sind hier gleichermaßen darin gefordert, die jeweiligen Sichtweisen zu überprüfen, die sie ihrem Leben gegenüber angenommen haben.

In der Osteopathie – als einer Form eines Behandlungssystems – bleibt der Patient nicht selten relativ passiv, gegenüber dem aktiven osteopathischen Therapeuten.

Im Folgenden werden anhand einiger praktischer Beispiele Berührungspunkte zwischen Yoga und Osteopathie herausgestellt. Die Bedeutung der Körperlichkeit sowie Vorgehensweisen zu Heilungs- und Bewusstwerdungsprozessen mittels der Körperlichkeit sowie mögliche Reduktionismen im Yoga und in der Osteopathie werden diskutiert. Ähnlichkeiten und sich ergänzende Sichtweisen in Grundhaltungen und Ausrichtungen (z.B. anhand des Konzepts der Stille) in Yoga und Osteopathie werden dargestellt.

Schlüsselwörter

Osteopathie, Yoga, Hathayoga, Körperlichkeit, Heilung, Bewusstsein, Asana, Pranayama, Stille, Dekonditionierung, Gewebe-Energie-Bewusstseins-Korrelanz

wie Schüler sind hier gleichermaßen gefordert. In der Osteopathie – als einer Form von Behandlungssystem – bleibt der Patient nicht selten relativ passiv, im Gegensatz zum aktiven osteopathischen Therapeuten.

Berührungspunkte – praktische Beispiele

Trotz dieser Unterschiede gibt es jedoch viele Berührungspunkte zwischen einer Yogapraxis und einer osteopathischen Behandlung. Ein Beispiel aus der Praxis: Ein Wirbel ist „blockiert“, d.h. in seiner Beweglichkeit eingeschränkt, mit Verspannungen und/oder Fibrosierungen an Bändern und kleinen tief liegenden Muskeln. Dies kann z.B. durch ein körperliches (oder auch seelisches) Trauma oder eine Organstörung hervorgerufen worden sein, ein Ereignis, das nicht selten schon Jahre zurückliegen kann. Möglicherweise bleibt dies zunächst völlig symptomlos. Beginnt der Patient mit einer Form des Hathayoga, wird er meist schon sehr bald erste positive Veränderungen in seinem Leben wahrnehmen. Es ist jedoch auch möglich, dass selbst durch fortgeschrittene Yogapraxis fixierte Wirbel sich nicht unbedingt auflösen, sondern im Gegenteil ober- oder unterhalb liegende Wirbelsegmente eine Überflexibilität entwickeln. In der Regel spürt der Yogapraktizierende dann keine Beschwerden im betroffenen Wirbel, sondern die Symptome entstehen im Laufe der Zeit in den hyperflexiblen Regionen, sei es ober- und/oder unterhalb des betroffenen Wirbels.

Es passiert nur in seltenen Ausnahmen, dass der Yogapraktizierende so viel Bewusstheit in der Yogapraxis entwickelt, dass er z.B. bei der Ausführung von Vorwärts- oder Rückwärtsbeugen tatsächlich die Spannungen um den betroffenen Wirbel berücksichtigt, denn das würde in der Tat diesem Wirbel die

Einleitung

Historisch gesehen bestehen große Unterschiede zwischen Yoga und Osteopathie. Während Yoga bereits einige tausend Jahre in Indien existiert, entstand die Osteopathie etwa Mitte des vorletzten Jahrhunderts, vor allem als Reaktion auf ein frühes allopathisches Medizinmodell in den USA.

Die Osteopathie geht vor allem als quasi Offenbarungslehre auf Still zurück, das Yoga als Offenbarungslehre ist nicht auf eine einzige historische Person zurückzuführen.

Von Beginn an hat die Osteopathie ebenso wie körperlich orientierte Yogaformen eine Körper-Geist-Seele-Einheit postuliert. Dieser Einheit nähert man sich in der Osteopathie wie auch im Hathayoga primär über den Körper. Dabei bestehen jedoch deutliche Unterschiede in der praktischen Ausrichtung und Zielsetzung:

Die Osteopathie stellt ein manuelles Medizinsystem dar mit dem Schwer-

punkt, Gesundheit im Organismus zu fördern. Sie umfasst spezielle manuelle Diagnose- und Therapiemethoden mit dem Hauptfokus auf strukturelle Beziehungen und Wechselwirkungen der verschiedenen Gewebe und ihrer Funktion.

Auch wenn offensichtlich vor allem der gesundheitliche Aspekt der körperlich orientierten Yogaformen im Westen besondere Wertschätzung erfährt, ist das traditionelle Hathayoga und das Yoga nach Patanjali wie auch alle anderen Yogaformen jedoch primär eine auf Erfahrung basierende Methode zur Bündelung der Geistesbewegungen, zur Befreiung kontraktiver Konditionierungen sowie zur Hinwendung auf unmittelbares Gewahrsein auf eine unverzerrte, unkonditionierte Wahrnehmung und auf ein höheres postpersonales-postrationales Selbst.

Deutlich ist der Unterschied in der Ausrichtung: Im Yoga geht es um die Praxis, Verantwortung und Einsicht des Praktizierenden. Lehrer

* Torsten Liem, D.O., Osteopath GOsC (GB). Ehemaliger Leiter der Osteopathie Schule Deutschland (OSD) und Gründer eines M.Sc.-Programms in pädiatrischer Osteopathie. Mitbegründer und ehemaliger Chefredakteur der Zeitschrift „Osteopathische Medizin“. Autor zahlreicher Veröffentlichungen.

Möglichkeit geben, sich wieder in die Körperphysiologie zu integrieren.

Hier kann eine osteopathische Behandlung helfen, zum einen, indem sie exakt befundet, welcher Wirbel und welches damit zusammenhängende Gewebe tatsächlich eine Bewegungseinschränkung aufweisen, und zum anderen, indem sie diese durch sanfte Impulse wieder korrigiert.

Ein weiteres Beispiel ist ein Längenunterschied der unteren Extremitäten, sei es eine echte oder durch eine Beckenverwringung hervorgerufene kompensatorische Längendifferenz von mehr als einem Zentimeter: Unbehandelt kann hier z.B. eine regelmäßig ausgeführte Vorwärtsbeuge im Stand (Padangusthasana) auf Dauer Schmerzen und Störungen hervorrufen. Durch die Asymmetrie entwickelt sich bei Ausübung eine große ungleiche Spannung vor allem in der unteren Wirbelsäule und im Iliosakralgelenk, die vielleicht sogar Bandscheibenvorfälle provozieren oder auslösen könnte. Falls diese Störungen sich osteopathisch nicht auflösen lassen, ist es z.B. sinnvoll, während der Vorwärtsbeuge im Stand (Padangusthasana) das Knie des längeren Beines leicht zu beugen.

Auf der anderen Seite erfahren in meiner Praxis die meisten „chronisch kranken“ Patienten eine Besserung, wenn sie beginnen, wieder selbst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Hier kann Yoga wie auch viele andere Wege sehr hilfreich sein.

Heilungs- und Bewusstwerdungsprozesse mittels Körperlichkeit

Unsere Körperlichkeit bildet sich je nach genetischen Informationen und dem Umfeld, indem genetische Informationen stimuliert, ausgelöst und aus-

gedrückt werden. Zahlreichen gestaltbildenden Kräften sind wir bereits von Anbeginn unserer Entwicklung ausgesetzt (elektrische, magnetische, elektrodynamische Felder, morphogenetische Felder, Biophotonen, UV-Lichtfrequenzen, chemotaktische Mechanismen, mechanische Belastungen etc.) [1]. Prä- und perinatale Erlebniswelten können einen nachhaltig prägenden Einfluss auf unser Leben nach der Geburt ausüben [2]. Wir entwickeln uns bereits im Mutterleib in relativer Abhängigkeit und Wechselbeziehung zur Mutter und über die Stimmungen und Erfahrungen der Mutter indirekt auch zur Außenwelt [3, 4]. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen sogar, dass unsere Gesundheit bereits lange vor der Befruchtung durch den Gesundheitszustand unserer Eltern (z.B. durch Exposition mit fettlöslichen Chemikalien) mit beeinflusst wird [5–14].

Weitere Faktoren, die unsere Körperlichkeit beeinflussen, sind:

- physikalische und neurobiologische Wirkmechanismen [16],
- das familiäre, emotionale, historische, kulturelle und gesellschaftliche Umfeld und die biosoziale Umwelt, in denen wir aufwachsen und leben,
- Geburtserfahrungen sowie besonders die ersten Lebensjahre,
- unsere Ernährung,
- Krankheiten, Unfälle, psychische Traumata,
- Lern- und Arbeitsbedingungen,
- zahlreiche Rhythmisizitäts-bestimmte Regulations- und Organisationsmuster [17],
- weitere Einflüsse, Belastungen und Gewohnheiten,
- Lebensmuster, die wir uns aneignen und Entscheidungen, die wir treffen.

All dies prägt uns, d.h. konditioniert uns, wie wir uns selbst und die Welt um uns herum wahrnehmen und uns mit dem identifizieren, was wir unser

„Ich“ nennen. Unser Körper, seine physiologischen Abläufe und unsere Art zu fühlen, zu denken und wahrzunehmen werden durch all diese Faktoren beeinflusst und determiniert.

Das eigene innere Wachstum ist aufs Engste mit dem Verstehen, der Auseinandersetzung, dem Akzeptieren, dem Integrieren und dem Meistern der oben dargestellten Bewusstseinsinhalte, Erlebnisse und Einflüsse verknüpft. Dabei ist zu berücksichtigen, dass sich Gefühls-, Gedanken- und Glaubensmuster sozusagen im Organismus verkörperlichen [44–46]. So zeigt jeder Mensch je nach den Erfahrungen, die er gesammelt hat, ganz spezifische Körpermerkmale, -haltungen und -spannungen. Verallgemeinert könnte man sagen, je stärker die unverarbeiteten Energien, Erfahrungen und Ereignisse sind, desto stärker sind in der Regel Verhärtungen, Verspannungen und Verfestigungen bzw. desto unzureichender ist die Stabilität in Körper und Seele. Es besteht sozusagen eine Gewebe-Energie-Bewusstseinskorrelanz [18].

Körperlich ausgerichtete Yogaformen ebenso wie die Osteopathie nutzen und benutzen den Körper, um eine Dekonditionierung von abnormen chronischen Körperspannungen und Fehlhaltungen zu erreichen. Ob durch Osteopathie und Hathayoga ebenso eine Integration von einschränkenden Bewusstseins-, Gefühls- und Glaubensmustern und bindenden Selbstbildern erreicht wird, hängt stark davon ab, inwieweit diese in der praktischen Anwendung tatsächlich ausreichend und adäquat berücksichtigt werden. Es scheint jedoch gegenwärtig so zu sein, dass Yogaübenden wie auch Osteopathienpatienten in der Regel wenig unterstützt werden, Zusammenhänge zwischen Lebensumständen und ihrem Verhalten und den damit zusammenhängenden physischen und psy-

A So werden die subjektiven Ebenen in der osteopathischen Praxis zwar postuliert, meist jedoch nur völlig unzureichend erforscht und unreflektiert umgesetzt. Wissenschaften (wie z.B. Empirismus, Positivismus, Neuro- und Kognitionswissenschaften) ermöglichen weitreichende Erklärungen in Bezug auf die Zusammenhänge und Einflüsse zwischen Körper und Geist.

Die große Stärke der Hathayoga-Tradition besteht demgegenüber darin, eine immense Fülle an Informationen über das Potenzial des menschlichen Körper-Verstand-Gemüt-Systems [47] aus einer subjektiven Sicht des Praktizierenden zu offerieren, mit Vorgehensweisen, die auf eine lange und vielfach erprobte Tradition verweisen können.

Hingegen beleuchten z.B. die Hermeneutik und der Neostrukturalismus der Postmoderne intersubjektive Faktoren, die im Yoga wie in den objektiven Wissenschaften gleichermaßen nicht berücksichtigt wurden.

Hermeneutik und Neostrukturalismus ebenso wie die Erkenntnisse der objektiven Wissenschaften könnten helfen, verklärte Erklärungsmodelle und unangemessene metaphysische Dogmen des frühen Yoga zu relativieren und stattdessen die Essenz umso erfahrbarer zu machen.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2626977>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2626977>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)