

Svastha Yoga Therapie Programm

Aufbauend auf den Lehren von Krishnamacharya

In diesem professionellen Programm zur Yogatherapie möchten wir Ihnen die Essenz aus traditionellem Yoga und Ayurveda sowie den Erkenntnissen der modernen Medizin näher bringen. Das Programm richtet sich speziell an Yogalehrer/innen und fortgeschrittene Praktizierende. Wir werden die Grundlagen zum Verständnis verschiedener Erkrankungen und entsprechende Richtlinien und Therapieprinzipien erarbeiten, um Ihren Umgang damit im Yoga-Einzel - und im Gruppenunterricht effektiver und sicherer zu gestalten.

Programmstruktur

Das Programm besteht aus 7 intensiven Modulen von jeweils 5 Tagen, die unabhängig voneinander gebucht werden können. Ein Zertifikat wird für jedes der Module ausgestellt. Nach Abschluss aller Module wird ein Gesamtzertifikat erstellt.

Bewegungssystem - *Body*

M 1: Lendenwirbelsäule, Becken und untere Extremitäten

M 2: Brust- Halswirbelsäule, Schultergürtel, obere Extremitäten und Anatomie der Atmung

Innere Medizin und Neurologie - *Breath*

M 3: Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

Physiologie und Sequenzierung der Atmung

M 4: Internistische – neurologische – immunologische Erkrankungen,

Yoga mit älteren Menschen, Einführung in Pranayama

Yoga-Psychologie und -Philosophie - *Mind*

M 5: Depressive Störungen und Abhängigkeit, Pranayama und Meditation

M 6: Stress und Angststörungen, Pranayama und Meditation

Integration und Abschluss

M7: Svastha - Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive

Um genauere Informationen über Veranstaltungsorte, Kosten und Zeiträume zu bekommen,

besuchen Sie eine der folgenden Websites:

www.yogaundorthopaedie.de

www.svastha.net

www.svastha-yoga.de

Modul 3: Innere Medizin und Neurologie

Breath: Atemwegs- und Herz-Kreislaufkrankungen, Physiologie und Sequenzierung der Atmung

- 1) Funktioneller Ansatz zur Modulation der Atmung durch Atemwahrnehmung, -lenkung, Schwerkraft, Körperhaltung oder -stellung, Muskelaktivität und Entspannung.
- 2) Erleben verschiedener Atemmuster, Analyse und Modifikation dieser Muster durch Asana, angepasst an die Bedürfnisse des Übenden.
- 3) Fortschreitende Entwicklung der Atmung („Sequenzierung“), Atemräume, Atemvertiefung bzw. –verlängerung und den Bandhas.
- 4) Der Gebrauch von Tönen und Chanten in der therapeutischen Atemarbeit.
- 5) Einführung in den Ansatz Krishnamacharyas und den Yogasutra zur Atmung: Grundlagen von dīrgha, sūkṣma, deśa, kāla, saṅkhyā u.a.m.
- 6) An Krankheitsbildern orientierte Betrachtungen bei respiratorischen und kardiopulmonalen Störungen:
 - a) Asthma
 - b) Chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen (Bronchitis, Emphysem u.a.)
- 7) Ganzheitlicher Ansatz bei der Prävention und Therapie von Herz-Kreislaufkrankungen
 - a) Hoher oder niedriger Blutdruck
 - b) Herzschwäche / Koronare Herzkrankheit /Herzinfarkt
- 8) Sicherheitsbetrachtungen im Yogaunterricht bei Übenden mit Atemwegs- und Herz-Kreislaufkrankungen oder Atemstörungen.
- 9) Fallstudien basiertes Erlernen des Vorgehens zum Umgang mit Erkrankten insbesondere in Situationen, denen man als Yogalehrer/in häufig begegnet.
- 10) Traditionelle Konzepte des Ayurveda und ihre Beziehung zu Yoga. Übersicht über die ayurvedischen Empfehlungen hinsichtlich des Lebensstils, der Ernährung und nützlicher Kräuter.
- 11) Überblick über traditionelle Konzepte des Yoga mit Relevanz für die Therapie:
 - a) Brmhāṇa, Langhāna
 - b) Sikṣaṇa Rakṣaṇa

Referent

Dr. med. Günter Niessen ist Facharzt für Orthopädie/Unfallchirurgie und hat eine Praxis für Yoga und Orthopädie in Berlin. Durch seine vorausgegangene Ausbildung als



Physiotherapeut und zahlreiche Weiterbildungen verfügt er über tiefgreifende Erfahrungen in der strukturellen Körpertherapie. Er praktiziert seit über einem Jahrzehnt Yoga und ist zertifizierter Yogalehrer (BDY/EYU). In den letzten 20 Jahren behandelte er eine große Zahl von Patienten mit Erkrankungen des Bewegungssystems mit konservativen und operativen Maßnahmen unter ganzheitlicher Perspektive (Kontakt: info@yogaundorthopaedie.de).