

Therapeutische Indikationen des Yoga

Hedwig H. Gupta

Ursprünglich und grundsätzlich, das soll den folgenden Ausführungen vorausgeschickt werden, handelt es sich bei Yoga um Methode zur spirituellen Entwicklung. Wirkungen auf die Gesundheit sind daher wie „Nebenwirkungen“ anzusehen, also Wirkungen, die außerhalb des eigentlichen Zweckes einer Maßnahme liegen.

Dennoch wird Yoga heute viel und erfolgreich als Therapie angewandt.

Wir werden uns im Folgenden mit den Fragen auseinandersetzen

- Wofür ist Yoga gut?
- Wer sollte – aus medizinischen Gründen – Yoga üben?
- Wie wirkt Yoga bei Erkrankungen?
- Wann sollte man kein Yoga üben?
- Was für eine Art des Yoga sollte man üben?
- Was für Voraussetzungen sind für eine Yoga-Therapie notwendig?

Die meisten wissenschaftlichen Untersuchungen zu diesem Thema beziehen sich auf den Hatha-Yoga. Indem diese Form des Yoga ethische Grundsätze (Yama und Niyama) mit körperlichen Übungen (Asanas), Übungen zur Atemkontrolle (Pranayama) sowie Relaxations- und Konzentrationsübungen (Pratyahara, Dhara, Dhyana) verbindet, stellt sie sowohl einen somatopsychischen als auch einen psychosomatischen Ansatz dar. Man erreicht also beim Üben von Hatha-Yoga die Psyche über körperliche Übungen mit und umgekehrt wird auch der Körper durch psychische Übungen mit beeinflusst.

Daher werden sich die meisten Indikationen und wissenschaftlichen Ergebnisse, die im

Folgenden genannt werden, auf den Hatha-Yoga beziehen.

Voraussetzungen für Yoga-Therapie

Die wichtigste Voraussetzung für den Einsatz von Yoga als Therapie ist zunächst die Mitarbeit des Patienten. Der muß seine Übungen regelmäßig durchführen, sonst ist die Wirkung der Therapie – ähnlich wie bei der Krankengymnastik, minimal. Die Effizienz der Therapie wird zudem durch eine sattvische Lebensweise und Ernährung verstärkt. Auch scheint die Auseinandersetzung mit philosophischen Fragestellungen des Yoga die Wirkung der Yoga-Therapie zu fördern.

Um dem Patienten die Mitarbeit zu ermöglichen ist eine gute Aufklärung wichtig, insbesondere über die Notwendigkeit des täglichen Übens und der Ruhe beim Üben. Yoga-Übungen ohne Ruhe und Konzentration degradieren zu kopflöser Gymnastik und sind weit weniger wirkungsvoll. Dem Patienten sollte ein einfaches Übungsprogramm möglichst individuell angeboten werden, das er unter der Führung eines Therapeuten oder Arztes zunächst einüben muß. Auch später sollten immer wieder Kontrollen durchgeführt werden, zum einen zur Motivationsbestärkung und zum anderen, um Fehler der Ausführung, die die Wirkung zunichte machen könnten, rechtzeitig herauszufinden.

Die enge Zusammenarbeit mit einem kompetenten Arzt und Therapeuten ist insbesondere bei stärker psychosomatischen oder rein psychischen Erkrankungen absolut unabdingbar. Jede Therapie in der Hand eines oberflächlich Ausgebildeten ist eine Gefahr für den Patienten!

Indikationen für Yoga als Therapie

Yoga als Therapie kann in einem breiten Spektrum von Indikationen angewandt werden. Dazu zählen insbesondere

- Gesunderhaltung und Prävention von Erkrankungen
- Rehabilitation
- Sportmedizin
- Chronische und sogenannte idiopathische Erkrankungen
- Schmerzsyndrome
- Psychische Erkrankungen und
- Onkologische Erkrankungen.

Yoga zur Gesunderhaltung

Die Wirkungsweise von Yoga ist unspezifisch. Yoga wirkt auf Körper, Geist und Psyche ausgleichend, harmonisierend und kräftigend. Die Konzentration wird gefördert, die Wahrnehmung geschärft. Yoga wirkt streßabbauend und tiefenentspannend.

Damit fördert Yoga die allgemeine Gesundheit. Jeder gesunde Mensch kann also Yoga gewinnbringend für seine Gesunderhaltung üben. Sonderfälle in der Gesundheitsförderung durch Yoga sind etwa Kinderyoga und die Schwangerschaftsbegleitung mit Yoga.

Die kindliche Entwicklung wird durch Yoga gefördert und zwar sowohl motorisch – die Kinder werden spielerisch motorisch geschickter und haben eine bessere Körperkontrolle und –wahrnehmung – als auch geistig und sozial. Kinder lernen frühzeitig sich zu konzentrieren, sich zu erleben und sich mit friedlichen Mitteln in der Gesellschaft zu behaupten.

In der Schwangerschaft wird durch Yoga zunächst die Muskulatur gekräftigt und damit vielen Schmerzen in der Schwangerschaft vorgebeugt. Yoga steigert die willkürliche Kontrolle über Muskeln und ermöglicht der Schwangeren damit, gezielt bestimmte Muskelgruppen anzuspannen und zu entspannen. Wichtig ist auch die emotionale Festigung der Schwangeren in dieser Zeit der hormonellen und auch sozialen Umstellung. Die Atemtech-

niken helfen vor allem auch unter der Geburt, indem Schmerzen „veratmet“ werden können und die Preßwirkung der Wehen je nach Phase abgeschwächt oder verstärkt werden kann. Somit wirkt Yoga geburtserleichternd.

Auch in der Zeit nach der Geburt unterstützt Yoga die Mutter. Die Rückbildung wird gefördert, der Beckenboden gekräftigt, Streß abgebaut und einer Wochenbettdepression vorgebeugt.



Dr. med. Hedwig Gupta arbeitet seit fast 20 Jahren auf dem Gebiet von Ayurveda und Yogatherapie. Ihre Ausbildungen in diesem Bereich hat sie sowohl im Gurukula-System bei Dr. O.P. Tiwari als auch im universitären System an der Banaras Hindu University, Varanasi absolviert. Sie ist Fachärztin für Orthopädie mit Schwerpunkt Rheumatologie und führt die Zusatzbezeichnungen Akupunktur und Manuelle Therapie. Seit dem Jahr 1997 wirkt Hedwig Gupta als Dozentin und Fachautorin für Ayurveda und Yogatherapie an verschiedenen Institutionen und gründete im Jahr 2008 in Ludwigsburg das Purnam Institut, welches seither eine Gesamtausbildung Yogatherapie für YogalehrerInnen anbietet.

Hedwig Gupta wirkt als Hauptkursleiterin des Ausbildungsganges Yogatherapie des Schweizer Yogaverbandes in Villeret.

Yoga in der Rehabilitation

In der Rehabilitation kann Yoga auch vielseitig angewandt werden.

Nach Operationen, Schlaganfall oder Herzinfarkt kann Yoga helfen, zum einen die Belastung durch das Erlebte besser zu verarbeiten, und zum anderen den Körper langsam wieder zu einer besseren Belastbarkeit zu bringen. Dies muß natürlich sanft und schrittweise geschehen, insbesondere bei Herzkreislaufgeschehen.

Auch können mit Hilfe von Yoga die Probleme, die die Operation notwendig oder den Schlaganfall mit ausgelöst haben, wie Streß, schlechte Ernährungsgewohnheiten, Rauchen oder Übergewicht angegangen werden. Bei Rehabilitation nach einem Schlaganfall oder einer Operation nach Rückenmarkverletzung, bei der wichtige neurologische Fähigkeiten soweit wie möglich wieder erlangt werden müssen, bei Verläufen also, in denen ein Mensch aus vollständiger Gesundheit plötzlich zum Pflegefall auf unbestimmte Zeit geworden ist, können besonders auch die emotional stabilisierenden Wirkungen von Yoga hilfreich sein. Auch wird Yoga bereits im Behindertensport angewandt sowie in der Rehabilitation von geistig oder körperlich retardierten Kindern.

Yoga in der Sportmedizin

Yoga und Sportmedizin klingt zunächst wie das Zusammenbringen zweier diametral entgegengesetzter Begriffswelten. Tatsächlich wird Yoga auch von Spitzensportlern verschiedener Wettkampfdisziplinen mit Erfolg angewandt. Ein berühmtes Beispiel stellt Carl Lewis dar, der sich mittels mentalem Training mit Meditationstechniken wieder an die Spitze der Sprintwelt gebracht hat. Yoga wirkt in der Sportmedizin vor allem über die Förderung von Disziplin und Selbstwahrnehmung. Dies gilt sowohl was die exakte Körperkontrolle angeht und damit das Nutzen exakt der Muskelgruppen, die für bestimmte Bewegungsabläufe erforderlich sind, was deutliche Kräfteinsparungen zur Folge hat, als auch, was die Konzentration und emotionale Wettkampfdisziplin betrifft. Mit yogischen Techniken der Visualisation kann ein mentales Training zur Wettkampfvorbereitung ideal und in tiefer Entspannung durchgeführt werden.

Yoga in der Therapie chronischer und sogenannter idiopathischer Erkrankungen

Sicherlich den größten Anteil der bekannten Ergebnisse zur Yoga-Therapie gibt es im Be-

reich der großen Gruppe der chronischen Erkrankungen und der Erkrankungen unbekannter Ursache, den idiopathischen Erkrankungen. Unter diese Gruppen fallen eine Vielzahl von Krankheiten im Herzkreislaufsystem, Stoffwechselerkrankungen, Atemwegserkrankungen, Erkrankungen des muskuloskelettalen Systems und viele andere mehr. Alle diese Krankheiten können unmöglich im Rahmen dieses Artikels angesprochen werden. So sollen nur einige als Beispiel dienen.

Koronare Herzkrankheit

Unter der koronaren Herzkrankheit versteht man eine Mangeldurchblutung des Herzens durch eine Verengung der Herzkranzgefäße. Sie stellt die häufigste Todesursache in den westlichen Industrienationen dar. Als ursächliche Faktoren für die Entstehung der Erkrankung werden arterieller Hochdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel, Fettstoffwechselstörungen, Zigarettenrauchen, Diabetes mellitus, Typ-A-Verhalten und Streß angeführt.

Yoga wirkt über eine positive Beeinflussung fast aller dieser Faktoren: Yoga kann einen erhöhten Blutdruck senken, insbesondere, wenn die Störung noch nicht zu lange besteht. Durch Yoga werden die Blutfettwerte normalisiert sowie die Blutzuckerspitzenwerte gesenkt. Die krankhaft erhöhte Gerinnbarkeit, die bei einer grenzwertigen Verengung über die Bildung von Blutgerinnseln zu einer lebensgefährlichen Verstopfung der Gefäße führen kann, wird durch Yoga normalisiert. Die nach dem Verschuß kleiner Gefäße des Herzens notwendige Revaskularisation, also Bildung neuer Blutgefäße wird gefördert. Übergewicht wird abgebaut. Yoga an sich stellt eine Bewegungstherapie dar und wirkt damit dem Bewegungsmangel entgegen. Wie schon zuvor besprochen, wirkt Yoga über Streßabbau und die Förderung gesunder Verhaltensweisen.

Die Wirkung von Yoga tritt nicht sofort ein, sondern macht sich etwa nach 14 Tagen bei regelmäßigem Üben bemerkbar. Sie hält an solange geübt wird. Nach Abbruch der Übungen läßt sie langsam wieder nach.

Diabetes mellitus – Zuckerkrankheit

„Diabetes mellitus“ ist ein Sammelbegriff für Stoffwechselstörungen, die zu einer Hypergly-

kämie, einer Überzuckerung des Blutes, führen. Dabei gibt es zwei Hauptmechanismen. Beim Typ I sterben die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse ab. Damit entsteht ein absoluter Insulinmangel, der Blutzucker, den der Körper nur über das Hormon Insulin senken kann, kann nicht negativ beeinflusst werden.

Beim Typ II handelt es sich um eine gestörte Insulinsekretion, meist verbunden mit einer Resistenz gegen Insulin, so daß Insulin zwar vorhanden ist, aber nicht ausreichend wirkt. In Deutschland leiden 4% der Bevölkerung an einem Diabetes mellitus, zu über 90% am Typ II.

An der Entstehung des Typ II-Diabetes sind Übergewicht, Fehlernährung, Bewegungsarmut und Streß ursächlich beteiligt. Streß führt zur Ausschüttung antiinsulinär wirkender, also blutzuckersteigernder Hormone (Kortisone, Catecholamine) und hebt damit indirekt den Zuckerspiegel.

Yoga senkt nachgewiesenermaßen die Blutzuckerwerte, und zwar den Nüchternblutzucker ebenso wie die Maximalwerte. Dies geschieht nicht über eine Veränderung der Insulinsekretion sondern über eine Steigerung der peripheren Insulinkonzentration. Blutfettwerte und Blutzucker hängen indirekt voneinander ab. Somit führt die Senkung der Blutfettwerte durch Yoga automatisch auch zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels. Über Streßabbau werden die antiinsulinären Hormone gesenkt, was wieder die Insulinwirkung fördert. Letztlich wird das Übergewicht über Förderung der Bewegung und Entwicklung besserer Ernährungsstrategien abgebaut.

Asthma bronchiale

Unter Asthma bronchiale versteht man eine anfallsweise auftretende Atemnot durch Verengung der Atemwege als Überreaktion auf Reize. Je nach Typ wird es durch Allergene, Infektionen, Kälte- oder Staubeinwirkung oder Überanstrengung ausgelöst. Dieser Reiz führt zu einer Verkrampfung der Atemwegsmuskulatur und einer massiven Schleimbildung. Die zentralen Atemwege werden dabei so verengt, daß die Ausatmung nur sehr langsam möglich ist und eine subjektive Luftnot entsteht. Das führt zu einer hektischen Einatmung bevor überhaupt die Ausatmung vollständig ist, also

zu einem Zeitpunkt, zu dem die Lungen noch gut mit Luft gefüllt sind. Daher kann nur wenig neue Luft eingeatmet werden, die Ausatmung wird durch die resultierende Überblähung der Lunge und des Brustraumes weiter erschwert und der Sauerstoffgehalt der Luft in den Lungen wird geringer. Der Patient reagiert mit hektischem Nach-Luft-Ringen. Dies führt zu weiterer Muskelverkrampfung und endet in der objektiven Ateminsuffizienz.

Yoga kräftigt die Atemmuskulatur und verbessert die Lungenfunktionsparameter (das Atemminutenvolumen, die alveoläre Ventilation, die Brustkorbexpansion, Vitalkapazität, den Atemanhalte- und -grenzwert, die Einsekundenkapazität etc.). Der Patient lernt im Yoga, den Atem bewußt zu kontrollieren. Damit kann er die Atmung deutlich verlangsamen und den Atemwiderstand vermindern. Er behält damit die Kontrolle bei einem leichten Asthmaanfall und gerät durch die verlangsamte Ausatmung nicht in Panik. Der Teufelskreislauf von Panik und zu schneller Einatmung und Überblähung ist damit unterbrochen. Daneben scheint Yoga auch die übersteigerte Reagibilität der Atemwege, die für die Verengung verantwortlich ist, abzusinken.

Durch Yoga kann damit die Anzahl und Dauer der Asthma-Anfälle sowie den Medikamentenverbrauch signifikant vermindern, die Lungenfunktion bedeutend verbessern und den Beschwerden lindern.

Chronisch-degenerative Rückenschmerzen

Etwa jeder 3. Bundesbürger leidet an Rückenschmerzen, auch Kinder und Jugendliche sind nicht verschont. Ursache dieses Leidens ist vor allem die Insuffizienz der Rumpfmuskulatur, die durch Übergewicht und fehlerhafte, langandauernde Haltungen überlastet ist und wegen Bewegungsmangel nicht ausreichend gekräftigt ist. Gerade unser gesellschaftsbedingtes langes Sitzen ist für den Rücken schwer zu ertragen. Vielfach sind chronische Rückenschmerzen auch psychosomatisch mitbedingt.

Yoga kräftigt die Muskulatur. Dies geschieht gerade durch den Wechsel von gezielter Muskelent- und -anspannung besonders effektiv. Eine verspannte Muskulatur läßt sich nicht kräftigen. Yoga fördert die periphere Durchblutung und damit die Ernährung der Gewebe. Über eine

verbesserte Selbstwahrnehmung wird automatisch eine bessere Haltung gefördert. Das Übergewicht wird abgebaut und der gesamte Mensch – auch psychisch – entspannt.

Yoga in der Therapie von Schmerzsyndromen

Schmerzsyndrome sind Beschwerdebilder, die mit chronischen Schmerzen einhergehen. Der Schmerz hat dann seinen Warncharakter verloren und ist physiologisch nicht mehr sinnvoll. Es werden verschiedene Formen unterschieden, wie etwa Entzündungsschmerzen, spastische Schmerzen, Nervenschmerzen, Fehlregulationsschmerzen oder psychosomatische Schmerzen. Diese beruhen auf unterschiedlichen, oft nur teilweise verstandenen Pathomechanismen und sind äußerst therapieresistent.

Yoga kann in der Therapie adjuvant eingesetzt werden zur körperlichen und seelischen Entspannung sowie zur allgemeinen Kräftigung. Es konnte nachgewiesen werden, daß Yoga das vegetative Nervensystem ausgleicht. Bei Schmerzsyndromen liegt meist eine Dysbalance im Sinne eines überaktiven Sympathikus vor. Diese Überaktivität kann durch yogische Techniken besänftigt werden. Durch regelmäßige körperliche Übungen nimmt die Geschicklichkeit wieder zu. Schmerzhervorrufende Bewegungen können besser kontrolliert werden und die Unabhängigkeit steigt. Damit wird auch der Angst, vollständig von fremder Hilfe abzuhängen, entschärft. Dazu führen Entspannungstechniken, die auch mit Autosuggestionen kombiniert werden können, zu einer Änderung der Schmerzwahrnehmung. Der Schmerz wird nicht mehr als so bedrohlich empfunden und verliert damit – trotz eventuell unveränderter Intensität – viel von der Übermächtigkeit, die ihn vorher unerträglich machte. Man nennt diesen Prozeß Reframing, das Erleben in einen neuen Rahmen setzen.

Yoga in der Therapie psychischer Erkrankungen

Angstneurose

Hierunter versteht man eine gesteigerte, diffuse, also nicht objektgerichtete Angst. Unter

dieser Form der Neurose leiden – bei hoher Dunkelziffer – ca. 2-4% der Bevölkerung. Als ursächliche Faktoren werden eine früh erlittene Lebensunsicherheit, die mangelnde Entwicklung des Urvertrauens, die Verstärkung von Ängsten durch konditionierende Lernerfahrung (lernpsychologischer Ansatz) und die Ablehnung unannehmbare sexueller Impulse (tiefenpsychologischer Ansatz) diskutiert. Die Neurose ist oft mit depressiven Elementen gekoppelt.

Durch Yoga kann neben dem schon oft angeführten Spannungsabbau ein Sinken des allgemeinen Angstniveaus erreichen. Die depressive Stimmungslage wird statistisch signifikant gehoben, das subjektive Gefühl von Kontrolle über die Situation sowie das Selbstvertrauen steigen.

Damit führt Yoga zu einer Abnahme der Anzahl und der Schwere der Panikattacken. Die Wirkung ist bei regelmäßigem Üben nach ca. 6-8 Wochen nachweisbar und entfaltet sich dann am besten, wenn die Dauer der Erkrankung 2 Jahre nicht überschreitet.

Sucht

Unter Sucht wird die körperliche oder/und psychische Abhängigkeit von Stoffen oder Verhaltensweisen verstanden.

Yoga kann bei der Suchttherapie zur Reduktion von vegetativen Begleiterscheinungen im Entzug bei körperlicher Abhängigkeit eingesetzt werden. Die Willenstärke und psychische Widerstandskraft, die notwendig sind, um von den Suchtmitteln fernzubleiben, wird gestärkt. Daneben wird durch Yoga eine verbesserte Körper- und Selbstwahrnehmung erreicht. Dies führt zu der Entwicklung eines Widerwillens gegen Stoffe und Verhaltensweisen, die einem nicht wirklich guttun und unterstützt damit den Weg zu dauernder Freiheit von den suchterzeugenden Dingen. Yoga hilft weiterhin den oft hoffnungslosen Patienten, neue Wege für sich zu entdecken.

Studien zeigen, daß durch Yoga eine geringere Komplikationsrate im Entzug erzielt wird, die Abstinenzzeiten im Vergleich zu anderen Therapieansätzen im Durchschnitt länger sind. Auch läßt sich in einem hohen Prozentsatz eine vollständiger Abwendung von den Suchtmitteln nachweisen.

Yoga in der Therapie onkologischer Erkrankungen

Bösartige Tumore können durch Yoga nicht geheilt werden, auch wenn immer wieder von solchen Wunderheilungen berichtet wird. Dennoch ist Yoga auch bei bösartigen Erkrankungen therapeutisch sinnvoll im Sinne eines palliativen Ansatzes. Yoga mindert die Angst, die durch die Krankheit und deren Prognose ausgelöst wird, ebenso die Depressivität. Der Lebensmut wird gesteigert, die Sinnsuche erleichtert. Wie zuvor beschrieben, ist Yoga bei der Schmerzbehandlung sinnvoll. Die allgemeinen Körperfunktionen werden gefördert, ein verfrühter Abbau und Verfall auf körperlicher und seelisch-geistiger Ebene wird verhindert. Die Abwehrkraft steigt. Über neuropsychimmunologische Wege ist auch nachvollziehbar, warum Daten darauf hindeuten, daß die Überlebenszeit von Krebskranken verlängert sein können.

Kontraindikationen

Nun wurden so viele Indikationen und Anwendungsbeispiele genannt, daß es fast scheint, als sei Yoga für alle gut. Eine Art Allheilmittel. Völlig gefahrlos jedem zu empfehlen. Aber dem Eindruck kann man so nicht recht geben. Es gibt zwar keine absoluten Kontraindikationen für Yoga, das heißt keine Situation, in der alle Yoga-Techniken auf keinen Fall angewandt werden dürfen. Relative Kontraindikationen, also Erkrankungen, in denen Yoga nur mit Einschränkungen ausgeübt werden darf, gibt es hingegen viele!

Darunter fallen vor allem alle akuten Erkrankungen. Hier können manche Atemübungen und Relaxationstechniken meist weiter geübt werden, aber auch längst nicht alle. Körperliche Übungen sollten zunächst ruhen. Erkrankungen, die mit Fieber und Erschöpfung einhergehen, verbieten ebenso körperliche Übungen und anstrengende Yoga-Techniken. Das gleiche gilt für schwere Erkrankungen der vitalen Organe. Jedem wird einleuchten, daß ein Patient nach einem Herzinfarkt zunächst ruhen sollte und nicht gleich das Herz aufs Neue überlasten. Sehr wichtig ist auch zu bedenken, daß schwere psychiatrische Erkrankungen eine Kontraindikation für Yoga darstellen. Besonders solche Erkrankungen, die mit Ich-Störungen zu tun haben, wie zum

Beispiel die Schizophrenie oder Borderline-Persönlichkeiten, sollten nur unter hochqualifizierter und erfahrener Begleitung mit meditativen Techniken experimentieren. Auch während einer schweren endogenen Depression sind diese Techniken nicht zu empfehlen. Körperliche Übungen können jedoch geübt werden und sich positiv auswirken.

Krankheiten, die mit schwerer Zerstörung der Gewebe und Struktur einhergehen, sind mit yogischen Techniken nur sehr bedingt zu therapieren.

Es ist also wichtig, Yoga nicht blind als Allheilmittel jedem zu empfehlen – und schon gar nicht, es auf eigene Faust therapeutisch anwenden zu wollen. Für jede gute Therapie braucht man einen Ansprechpartner – sei es ein beschlagener Arzt oder ein gut ausgebildeter Yoga-Therapeut -, der mit dem Patienten individuell die Therapie bespricht, entwickelt und begleitet. Sonst kann selbst eine so sanfte Therapieform wie Yoga, die selbständig zu üben ist und an sich Gesunde nicht krank macht, zur Verschlechterung der Situation beitragen.

Zusammenfassung

Fassen wir noch einmal die wichtigsten Aussagen des Artikels zusammen:

- Yoga ist ursprünglich kein Therapiesystem, besitzt aber therapeutisch nutzbare Wirkungen
- Die Wirkungen von Yoga sind unspezifisch somatisch und psychisch, so daß Yoga als eine ganzheitliche und funktionelle Therapie angesehen werden kann
- Yoga besitzt ein breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten in der Gesunderhaltung, Rehabilitation und Therapie
- Yoga kann als Mittel zur Durchsetzung von Therapiezielen eingesetzt werden
- Yoga kann bei bestimmten Erkrankungen kausal therapeutisch wirken, kann aber auch zur Palliation unheilbarer Krankheiten eingesetzt werden.
- Es gibt Kontraindikationen für Yoga
- Yoga darf als Therapie nur von kompetenten Ärzten oder Yoga-Therapeuten angewandt werden.