

INHALT

5 Vorwort von Remo Rittiner

9 Prolog

1

11 **EINFÜHRUNG INS YOGA**

12 Ist Yoga gleich Heilung?

13 Die häufigsten ungesunden
Haltungs- und Bewegungsmuster

2

20 **GRUNDLEGENDE ASPEKTE
DER YOGATHERAPIE**

21 Die medizinisch-anatomische
Sichtweise im Yoga

24 Die heilsame Wirkung der Atmung

28 Yoga als Therapie – die
ganzheitliche Sichtweise

30 Aufbau einer sinnvollen Praxis

31 Innere Haltung

32 Die wichtigsten Grundprinzipien
der Yogatherapie

3

33 **DIE YOGA-ÜBUNGSPROGRAMME**

35 Bewegung und Energie

47 Verspannte Schultern

61 Schmerzhafter Nacken

76 Öffnung des Brustkorbs

90 Aufrichtung der Wirbelsäule

105 Bewegliche und schmerzfreie
Hüften

120 Gesunde und vitale Knie

134 Zur Ruhe kommen

4

145 **EINSTIEG IN DIE MEDITATION**

5

150 **DANKSAGUNG**

6

152 **ÜBER DEN AUTOR**

7

153 **LITERATURANGABEN**

8

154 **HINWEISE**

155 **IMPRESSUM**

Dr. med. Peter Poeckh

GESUND DURCH YOGA

Praktische Übungen aus der
Yogatherapie

Leserhinweis

Um die Lesbarkeit des Buches zu vereinfachen, wurde darauf verzichtet, neben der männlichen auch die weibliche Form anzuführen, die gedanklich selbstverständlich stets mit einzubeziehen ist. Am meisten lernt man aus der Praxis, indem man das umsetzt, was man sich theoretisch vornimmt. Alle Fallbeispiele in diesem Buch sind daher wahrheitsgetreue und unverfälschte Berichte von Yoga-Praktizierenden.

*Dieses Buch widme ich
meinem wunderbaren
Sohn Constantin.*



VORWORT

Als ich von Dr. Peter Poeckh erfuhr, dass er ein Buch über Yoga geschrieben habe, freute ich mich sehr darüber. Seine Anfrage an mich, das Vorwort zu schreiben, erfüllt mich mit Dankbarkeit. Vor einigen Jahren lernte ich Dr. Peter Poeckh im Yogazentrum Mödling/Wien in meinem Yogatherapie-Workshop kennen. Der Funke zwischen uns sprühte sofort, und seine Begeisterung für das Potential der Yogatherapie verstärkte diesen. Später in der Yogatherapieausbildung lernte ich Peters besondere Begabung kennen, Yogatherapie in ihrer Tiefe zu verstehen und auf fundierte, praxisorientierte Art anzuwenden. Als Arzt vermittelt er seine medizinischen Kenntnisse und kombiniert diese mit seiner herzlichen, einfühlsamen und bodenständigen Persönlichkeit. Sein Erfolg als Yogatherapeut und Yogaexperte im ORF, dem österreichischen Fernsehen, bestätigt, dass Peter sein Potential als Yogatherapeut erkannt hat und es mit Begeisterung lebt.

In der Einführung zu seinem Buch beschreibt Peter eindrücklich, wie er selbst über Beschwerden den Weg ins Yoga gefunden und darin Heilung von körperlichen Schmerzen erfahren hat. Peter hatte jahrelang intensiv Ashtanga-Vinyasa-Yoga praktiziert, als er spürte, wie er mit diesem Yogastil stagnierte und sich körperlich wie geistig nicht mehr weiterentwickelte. Dadurch begann er, über diese Praxis zu reflektieren, und fand heraus, dass auch andere Praktizierende dieser Yogamethode über chronische Beschwerden und Verschleißerscheinungen berichteten. Peter begann, kritisch zu hinterfragen, ob Yoga zwingend gesund sei. Da er in dieser Zeit sein Medizinstudium aufnahm, betrachtete er Yoga mit der „Medizinerbrille“ und prüfte die Übungen darauf, ob sie anatomisch fundiert und mit dem heutigen medizinischen Wissen vereinbar seien. Es ist sicher kein Zufall, dass wir uns später in dem vom mir geleiteten Yogatherapie-Workshop in Wien kennen lernten,

verbindet uns doch beide der Ansatz, die Schulmedizin mit der ganzheitlichen Tradition des Yoga nach T. Krishnamacharya in einer fundierten Weise zu kombinieren und an die Menschen weiterzugeben.

Im ersten Teil des Buches gibt und erläutert der Autor wichtige Informationen über die anatomische und medizinische Sichtweise der einzelnen Körperhaltungen, die beim Yogaüben zu beachten sind. Von den Füßen bis zur Kopfhaltung lohnt es sich, stets achtsam zu sein und die optimalen Haltungen zu finden. Peter Poeckh zeigt bildlich sowohl die ungesunden Haltungsmuster, die wir erkennen und durch Bewusstheit auflösen können, als auch die optimalen Haltungen.

Danach erläutert er im zweiten Teil des Buchs grundlegende Aspekte des Yoga, wie zum Beispiel die medizinisch-anatomische Sichtweise und Yoga als ganzheitliche Therapie. Dabei zeigt Peter eindrucksvoll, wie er die traditionellen Inhalte des Yoga mit einer fundierten, weltoffenen Schulmedizin verbindet.

In seiner gewohnt praxisbetonten Art illustriert er verschiedene Yogaübungsprogramme zu körperbezogenen und energetischen Themen, wie beispielsweise in Schwung oder zur Ruhe zu kommen. In diesen Programmen gelingt es Dr. Peter Poeckh, exemplarisch zu zeigen, wie effektiv Yogatherapie bei strukturellen Beschwerden wirken kann. Mit einfachen und bewährten Übungen

aus der Yogatherapiepraxis führt er mit klaren Anleitungen durch die verschiedenen Programme. Vor jeder Übungseinheit stellt er ein Fallbeispiel aus seiner Yogatherapiepraxis dar, in dem die Übenden selbst über ihre Erfahrungen und die positiven Wirkungen berichten. So schreibt die 37-jährige Adelheid zum Thema „In Schwung kommen“, wie sie mit Yoga wieder Verantwortung für ihre Entscheidungen übernehmen und Zufriedenheit gewinnen konnte. In ihrem Yogabericht über verspannte Schultern erläutert die 77-jährige Johanna, wie glücklich sie sich fühlte, als Dr. Peter Poeckh über die wirksamen Druckpunkte ihre tiefe Verspannungen und Schmerzen lösen konnte. In ihren Worten kommt deutlich zum Ausdruck, wie wichtig es für sie war, dass sie Peter auch als Arzt vertraute und wie sie seine detaillierte Anamnese wertschätzen konnte. Sie schildert eindrücklich, dass das Yogaprogramm bei ihr ganzheitlich wirkte, indem sich auch ihr Schlaf verbesserte und sich die Ohrenbeschwerden auflösten. Diese und viele weitere Fallbeispiele geben einen wunderbaren Einblick in das riesige Spektrum der Yogatherapie. Sie inspirieren und laden ein, Yoga selbst zu üben. Die Auswahl der Übungen, die Zusammenstellung und Wirksamkeit der Programme zeigen, wie Peter auf wunderbare Weise Menschen für Yoga begeistert und mit fachlicher Sicherheit das nötige Vertrauen schafft, das für jede Beziehung und Heilung wesentlich ist. Als ich die einzel-

nen Fallbeispiele gelesen habe, kam es mir vor, als würde Peter selbst vor mir stehen. Mit seiner empathischen, ruhigen und lächelnden Art weckt er bei vielen Menschen Zuversicht und Interesse, mit ihm Yoga zu üben.

Das gesamte Buch ist klar und lebendig formuliert. Es verzichtet auf intellektuelle, komplizierte Erläuterungen und dogmatische Sichtweisen. Die leicht verständliche Einführung in die Yogatherapie bietet den Lesern eine gute Vorbereitung auf ihre anschließende Yogapraxis. Zwischen den Yogaprogrammen vermittelt der Autor wichtige anatomische Zusammenhänge und erklärt, worauf beim Üben zu achten ist. Das Buch lädt dazu ein, die vorgestellten Yogaprogramme auszuprobieren und für sich selbst herauszufinden, welches gerade das passende ist. Ich selbst komme gerade von einem langen Flug und habe mir das Schulterprogramm ausgesucht, welches die Schultermuskulatur lockert, die Brust-Rippenatmung erleichtert und eine ideale Vorbereitung für eine Meditation bietet. Wieder gelockert und entspannt habe ich Peters ausgezeichneter Anleitung nichts hinzuzufügen.

Im letzten Teil des Buchs gibt der Autor einen Einblick, wie er Meditation in der Yogatherapie einsetzt. In dieser spannenden Begleitung führt er seine Schüler in einen Zustand der Ruhe, damit sie wertvolle Einsichten und Antworten finden und in ihr Leben integrieren können. Peter stellt

eine Wunschmeditation vor, mittels derer es möglich ist, tiefe Bedürfnisse zu erkennen. Aus eigener Erfahrung erläutert er, wie es kam, dass er Yogatherapie im Fernsehen einer großen Öffentlichkeit zugänglich machen konnte. Nachdem er in einer Meditation den Wunsch äußerte, als Arzt Yogatherapie noch bekannter zu machen, wurde er ein Jahr später vom Fernsehen dazu eingeladen, dort Yogatherapie vorzustellen. Ganz in diesem Sinne wünsche ich diesem Buch viele Leser, die sich für das große Potential der Yogatherapie interessieren, die wertvolle Einblicke erhalten und viel Freude und Erfolg beim Üben der einzelnen Yogaprogramme erfahren.

Dir, lieber Peter, wünsche ich weiterhin viel Freude und Inspiration beim Unterrichten von Yogatherapie und der Verbindung zur Schulmedizin. Mögen Deine wertvolle Arbeit und dieses Buch viele Menschen auf ihrem Weg zur Heilung und Transformation unterstützen. Herzlichen Dank für dieses tolle Yogabuch.

Remo Rittiner, März 2014

(www.ayuryoga.ch)

PROLOG

Wenn wir heutzutage von Yoga hören, sehen oder lesen beziehungsweise verschiedene Yogastunden besuchen, bekommen wir den Eindruck, dass es oft das Ziel ist, noch besser gedehnt zu sein oder noch tiefer in die Stellungen zu kommen und noch akrobatischere Verrenkungen machen zu können. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen den medizinischen und therapeutischen Nutzen von Yoga zeigen. Aus meiner persönlichen Erfahrung und anhand vieler Yogaschüler weiß ich heute, dass im Yoga ein großes Heilpotenzial schlummert. Voraussetzung dafür ist die sinnvolle und intelligente Anwendung des aktuellen Wissens um Anatomie und die Anpassung der Yogapraxis an die individuellen Beschwerden und Bedürfnisse.

Da sich Probleme oft im Körperlichen manifestieren, stehen Krankheiten, Verletzungen, Beschwerden und Einschränkungen im Vordergrund. Kaum jemand klagt nicht über Verspannungen oder Schmerzen. Im therapeutischen Yoga gilt es zu erkennen, welche Umstände und Lebensgewohnheiten dazu führen, dass der Mensch aus seinem Gleichgewicht gebracht wurde. In der ganzheitlichen Betrachtung schließt das Yoga die Wechselwirkungen von Körper, Atem, Geist, Ernährung und Lebensweise ein.

In der Schulmedizin geht es meist um die Behandlung von Symptomen. In der Yogatherapie ist es die Aufgabe, die Ursachen für Krankheiten und Beschwerden zu erkennen. Oft spielen psychische Belastungen wie Stress, Ängste und emotionale Blockaden in die aktuelle Situation hinein. Ruhe und Entspannung während der Praxis eröffnen uns die Möglichkeit, Selbstreflexion und Selbstheilung zu erfahren.

Ich möchte Sie inspirieren, Ihre eigene Yogapraxis nicht an dogmatischen Richtlinien zu orientieren, sondern Ihr eigenes Yoga zu finden. Das wird Ihnen helfen, Kraft und Stabilität auf körperlicher Ebene zu finden sowie Ruhe und geistige Klarheit in Ihr Leben zu integrieren. Die Einbindung der Atmung unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu Glück und Zufriedenheit. Erfahrungsberichte von Yogaschülern sollen Ihnen zeigen, welche einzigartige Wirkung verschiedene Yogaprogramme haben können. Einfache Übungen mit klaren Erklärungen ebnen einen guten Einstieg in die Yogatherapie oder erweitern Ihre bisherige Praxis.



EINFÜHRUNG INS YOGA.....

1

Als ich im Alter von 21 Jahren mit Yoga begann, war ich auf der Suche nach einer Unterstützung, um wieder schmerzfrei und gesund zu werden. Ich hatte durch jahrelanges intensives Tennisspielen meine Schultern und meinen Rücken so stark belastet, dass ich keine Aufschlagbewegung mehr ohne massive Schmerzen ausführen konnte. Ich konnte ja noch nicht einmal meinen Arm zur Hälfte heben. Wie es so oft passiert, probierte ich dann die üblichen Wege der „Heilung“ durch klassische medizinische Therapien aus. Diese reichten von Massagen über Physiotherapie, Regenerationspausen, Fitnessstraining und einigen anderen mehr. Am Ende des Tages war meine Situation zu meiner großen Verwunderung unverändert geblieben. Als ich von einem Yoga-Kurs in meinem Fitnessstudio erfuhr, war ich zuerst skeptisch, denn wie sollte mir eine esoterisch angehauchte religiöse Lehre helfen können, wenn dies nicht einmal mit gewöhnlichen schulmedizinischen Therapien gelang. Das war zumindest meine erste Idee von Yoga.

Da sich dies alles in einer Zeit abspielte, in der Yoga bei weitem nicht diese Popularität hatte wie heute, waren meine Vorstellungen sehr abstrakt.

Ich erwartete, einen Lotussitz machen zu müssen, den ich nicht konnte. Ich stellte mir Yoga so vor, dass ich nur ein paar Minuten die Augen schließen und einige Male dieses merkwürdige *Om* singen müsste. Ich geriet in eine sehr fortgeschrittene und äußerst dynamische Yogastunde, bei der ich keine einzige Übung auch nur halbwegs beherrschte. Diese Tatsache überraschte mich doch sehr, da ich bisher immer davon ausgegangen war, dass ich im Grunde sehr sportlich und fit sei. Als ich jedoch nach einer Woche noch immer einen unvergleichbaren Muskelkater im gesamten Körper spürte, war mir klar, dass sich etwas komplett anderes in meinem Körper abspielte. Und so blieb ich konsequent an den Stunden dran und merkte plötzlich nach einem halben Jahr, dass meine Schulterschmerzen so gut wie nicht mehr präsent waren. Und meine Rückenschmerzen waren auch verschwunden. Das war der Startschuss! Ab sofort wollte ich mehr über Yoga wissen, und im Nachhinein betrachtet war dies wohl auch der entscheidende Auslöser für mich, um den Beruf des Arztes einzuschlagen. Meine Erwartungshaltung von Yoga konnte ich schlichtweg mit einem Wort definieren: *Heilung*.