

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

Ulrike Vogelmann M.A.

Yogalehrerin (BYV)

Esslingen/Neckar

ulrikevogelmann@gmx.de

26.03.2019

8. Internationale Sylter Palliativtage 2019



8. Int. Sylter Palliativtage 2019

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

1. Was ist Yoga?
2. Der Atem
3. Spiritualität
4. Menschen in palliativer Situation
5. Yoga als mögliches Angebot für Menschen in palliativer Situation

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

Yogas citta vritti nirodhah

Yogasutras von Patanjali (2. Jh. v. Chr. - 4. Jh. n. Chr.)

„Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist.“

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

1. Was ist Yoga?

- Körperübungen = Asanas
- Atemübungen = Pranayama
- Meditation
- Tiefenentspannung
- Ernährung

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

1. Was ist Yoga?

Yoga-Arten

- Hatha Yoga – Yoga des Körpers und der Kraft
- Kundalini Yoga – Yoga der Energie
- Raja Yoga – Yoga des Geistes
- Jnana Yoga – Yoga des Wissens und der Weg der Erkenntnis
- Bhakti Yoga – Yoga der Hingabe und Liebe zu Gott
- Karma Yoga – Yoga der Tat

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

1. Was ist Yoga?

Yoga-Stile - eine Auswahl

- Ashtanga Yoga
- Iyengar Yoga
- Jivamukti Yoga
- Sivananda Yoga
- Anusara Yoga
- Vinyasa Flow
- Yin Yoga
- Power Yoga
- Klang Yoga
- Yoga Therapie
- Viny Yoga

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

2. Der Atem

Sprachliche Wurzeln und Zusammenhänge

- Griechisch – „Psyche“, „Pneuma“
- Lateinisch – „Aníma“, „Spíritus“
- Altindisch – „Atman“
- Mitteldeutsch – „Odem“
- Hebräisch – „Ruach“

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

2. Der Atem

Physiologie der tiefen und langsamen Atmung

- Aktivierung des Parasympathikus
 - Blutdruck, Puls und Muskeltonus sinken
 - Serotonin und Oxytocin werden ausgeschüttet
 - Ängste, Depressionen, Schmerzen können gelindert werden
 - Konzentrationsfähigkeit wird gefördert
- ⇒ Beruhigende Wirkung auf den ganzen Organismus

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

2. Der Atem

Ein Atemzug hat vier Elemente

- Einatmung
- Atempause nach der Einatmung
- Ausatmung
- Atempause nach der Ausatmung

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

2. Der Atem

Bedeutung des Atems im Yoga

- Alle Körperübungen werden mit dem Atem verbunden
- Betonung liegt auf der Ausatmung
- Atem ist Lebensenergie (= Prana)
- Atem ist die Verbindung zwischen Körper, Geist und Psyche

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

2. Der Atem

Ziele der Atemübungen im Yoga

- Atem steuern, lenken, bewusst kontrollieren
- Das Ich beobachtet sich selbst und blickt aus Distanz auf den eigenen Geist
- Die Gedanken und Vorgänge werden bewusst wahrgenommen

Die Erkenntnis dabei ist: Der Geist ist permanent beschäftigt – mit Gedanken, Kommentaren, Analysen, Interpretationen, Bewertungen, Urteilen, Gefühlen, Sorgen, Bildern, Erinnerungen etc.

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

2. Der Atem

Ziele der Atemübungen im Yoga

- Geist zur Ruhe bringen, Geist fokussieren $\Rightarrow$ Ausgeglichenheit
- Verbindung zum Herzen: Mitgefühl, Zugewandtheit, Wohlwollen zu sich selbst und zu anderen
- Gefühl der Ganzheit, des Heil-Seins, der inneren Ruhe

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

3. Spiritualität

Ausdrucksformen

- Geistigkeit – Gebet, Gottvertrauen, Geborgenheit, Erkenntnis, Weisheit, Einsicht
- Innere Haltung – Achtsamkeit, Zuwendung, Hingabe, Mitgefühl, Grobzügigkeit, Toleranz, Ehrfurcht, Dankbarkeit, Gleichmut
- Transzendenz – Meditation, bewusster, achtsamer Umgang mit anderen, sich selbst und der Umwelt

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

3. Spiritualität

Spiritualität und Yoga

„Yoga“ (Sanskrit) leitet sich ab von der Verbwurzel „yui“.

Diese wird übersetzt mit:

verbinden, vereinen, nutzbar machen, anspannen, anjochen

⇒ Geist konzentrieren, sammeln, fokussieren, „anjochen“

⇒ Verbindung suchen mit dem Göttlichen, dem Transzendenten

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

4. Menschen in palliativer Situation

Sterbende Menschen brauchen

Akzeptanz, Schutz, Würde, Respekt, Vertrauen,

Mitgefühl, Wärme, Berührung, Nähe, Kommunikation,

Klarheit, Geschehen lassen

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

4. Menschen in palliativer Situation

Spiritualität am Lebensende

„Heilwerdung am Lebensende bedeutet vor allem einen seelischen Entwicklungsprozess zu durchlaufen...“

Claudia Wenzel

„...dass Sterbende trotz körperlichen Leids heil in dem Sinne werden können, dass sie mehr zu sich selbst oder Zugang zu einer größeren Ganzheit finden.“

Micheal Kearney

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

4. Menschen in palliativer Situation

Begleitung von Menschen in palliativer Situation

- Da sein, den Menschen nicht alleine lassen
- unvoreingenommene Begegnung, wert- und urteilsfreie Akzeptanz
- Zeit, Zuwendung, Offenheit
- Bewusste Wahrnehmung und bewusster Umgang mit der eigenen Befindlichkeit
- Eingehen auf die Bedürfnisse des Sterbenden

⇒ Die Kunst der hospizlichen Sterbebegleitung

Yoga mit Menschen in palliativer Situation

5. Yoga als mögliches Angebot für Menschen in palliativer Situation

Übungen in zurückgenommener Form

- Atemübungen
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen
- Visualisierungen, Fantasiereisen
- Begleitung auf dem Weg nach Innen



8. Int. Sylter Palliativtage 2019

Vielen Dank
fürs Zuhören und Mitüben!

ulrikevogelmann@gmx.de



26.03.2019