

Kurs-Konzept

Meditation & Mantra-Yoga (Hatha-Yoga)

Überblick:

- Einleitung
- Inhalte der Maßnahme
 - Allgemeine Inhalte und Asanas
 - Mantras
 - Meditation
- Ziele
- Präventionsprinzip
- Methoden der Maßnahme
- Zielgruppe
- Dauer und Umfang
- Evaluation der Maßnahme
- Kurstitel und Ausschreibungstext

Einleitung

Der Kurs „**Meditation & Mantra-Yoga (Hatha-Yoga)**“

ist im Handlungsfeld Stressmanagement angesiedelt, mit dem Präventionsprinzip :
„Förderung von Entspannung“

Es wird das Konzept des ganzheitlichen Hatha Yoga verfolgt – mit zwei Schwerpunkten:
Mantra und Meditation.

Der Kurs soll Versicherte dazu befähigen und motivieren, sich gesundheitsförderlich zu verhalten, sich mehr zu bewegen und täglich richtig zu entspannen.

Konkret: Hatha-Yoga mit einem besonderen Augenmerk auf

Mantras → um noch besser in den Übungen entspannen zu können, und

Meditation → um einen tiefen entspannten Zustand zu erreichen.

Inhalte der Maßnahme

Von Alters her ist Hatha-Yoga der Weg der Praxis. Durch regelmäßiges Üben der Yogastellungen (Asanas) wird die Gesundheit gefördert und körperliches wie seelisch-geistiges Wohlbefinden erreicht. Aber Hatha Yoga umfasst neben den Asanas auch weitere Aspekte:

- Pranayama (Atemübungen) - Bestandteil des Kurses
- Shavasana (Tiefenentspannung) - Bestandteil des Kurses
- Mitahara (gesunde Ernährung). - wird nur am Rande angesprochen
- Kriyas, (Reinigungstechniken) **KEIN** Bestandteil des Kurses
- Mudras, (Gesten, kombinierte Energieerweckungstechniken) **KEIN** Bestandteil des Kurses
- Bandhas, (gehaltene Verschlüsse) **KEIN** Bestandteil des Kurses
- Meditation, die zunächst einmal körperlich ausgerichtet ist. - Bestandteil des Kurses (Man könnte daher von „Körpermeditationen“ sprechen)
- Mantras - zur Begrüßung, zu den Übungen und zur Verabschiedung - Bestandteil des Kurses

Allgemeine Inhalte und Asanas

In diesem Kurs erlernt der Teilnehmer eine Abfolge von Körperübungen, die ihn in die Lage versetzen sodann zu Hause selbst zu üben. Zu jeder Körperübung werden auch besonders leichte Alternativen angeboten und eingeübt, die es auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder geringer Beweglichkeit ermöglichen, die gewünschte Wirkung zu erzielen. Die vereinfachten Übungen verweisen dann auf die „Richtung“ und das behutsame Lenken auf die Asana hin.

Bei allen Übungen gilt als oberstes Prinzip: jeder Teilnehmer übt nach seinen individuellen Möglichkeiten und die Anstrengung darf nur so weit gehen, wie es für Körper und Geist nützlich und hilfreich ist.

Hierzu bedarf es einer Schulung der Körperwahrnehmung nach dem Motto: „Was tut mir gut – was ist des Guten zuviel“. Auf diesen wichtigen Aspekt wird in jeder Kurstunde eingegangen, und zwar zu Beginn der Übungsphase.

Weitere wichtige Aspekte die im Kurs behandelt werden:

- Einführung in den geschichtlichen, kulturellen und philosophischen Hintergrund des Yoga
- die gesundheitsfördernde Wirkung von Entspannung und Bewegung
- Was ist Stress? Darstellung des Zusammenhangs von physischen und psychischen Vorgängen

- Grundlagen der Anatomie (z.B. Rücken, Beckenboden, Atmungsorgane)
- Einfache Bewegungsabläufe, Haltungen (Asanas)
- mentale Übungen zur Regeneration und Erholung; (Mantras) und deren Übertragung in Alltag und Beruf
- Übungen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung, Konzentration, Koordination, Atmung, Dehnung, Lockerung und Entspannung (Asanas)
- Informationen über die Wirkung, etwaige Belastungen sowie potentielle Gefahren einzelner Übungen
- Aktivierung durch positive Bewegungs- und Entspannungserlebnisse in der Gruppe
- Tiefenentspannung (Meditation)

Auf folgende der eingangs genannte Aspekte des Hatha-Yoga wird im Kurs NICHT (oder nur am Rande bzw. auf Nachfragen der Teilnehmer/innen) eingegangen:

Kriyas, Mudras und Bandhas. Diese sind für die Erlangung des Kursziels „Erlernen einer Entspannungstechnik“ unerheblich.

Worauf jedoch in besonderem Maße eingegangen wird sind die Aspekte **Meditation und Mantras**, weil diesen eine besondere Bedeutung für eine wirkungsvolle Entspannung beigemessen wird.

Mantras

Mantras werden im Hatha-Yoga eingesetzt, um die Konzentration des Übenden zu unterstützen.

Ein Mantra ist zunächst einmal ein Wort oder ein Satz - in jeder beliebigen Sprache – dessen Wirkung auf der Form (die Aussprache und der „Sound“ des Wortes) und auch auf dessen Inhalt beruht. Der Inhalt – die Wortbedeutung – kann natürlich nur dann seine Wirkung entfalten, wenn dieser dem Übenden bewusst ist.

Ein Mantra kann vor, während und nach der Übung gesprochen werden. Entweder laut hörbar, oder leise (nur für sich selbst) oder auch nur im Geiste.

Beim hörbaren Rezitieren ist es wünschenswert, das Gesprochene mit dem Atem (dessen Regelmäßigkeit und Harmonie bei der Asanas eine wichtige Rolle spielt) in „Einklang“ zu bringen.

Auch Hatha-Yoga Übungsstunden, die rein körperlich ausgerichtet sind, beginnen und enden oft mit einem einfachen Mantra. Den Wortklang OM hat sicher jeder schon einmal gehört. Er wird auch von westlich geprägten Menschen mit der Essenz fernöstlicher Spiritualität und mentaler Konzentration in Verbindung gebracht - und somit auch als möglicher Bestandteil im Erlernen einer Entspannungstechnik akzeptiert. Da im Kurstitel und in der Kursbeschreibung explizit auf MANTRAS als Bestandteil des Kurses hingewiesen wird, darf davon ausgegangen werden, dass die Teilnehmer/innen bereit sind, sich auf diese Technik einzulassen. Ja man darf sogar davon ausgehen, dass zumindest einige Teilnehmer speziell diesen Aspekt interessant finden, und sich gerade deshalb auch für den Kurs entschieden haben.

Hauptbestandteil des Kurses bleiben jedoch die Körperübungen/Asanas, wie sie von vielen bewährten Kursen bekannt sind. Neu ist, dass zu jeder Kursstunde ein einfaches Mantra vorgestellt wird, das im Verlauf der Stunde zu den Übungen rezitiert und/oder gesungen wird. Hierbei bleibt es dem Übenden überlassen, ob er lediglich dem Wohlklang des Mantras lauscht, oder das Mantra auch für sich wiederholt – laut, leise oder nur im Geiste.

Durch das Mantra wird dem Übenden eine zeitlich/rhythmische Hilfestellung gegeben: ich komme mit dem Atemfluss des Mantras in die Übung hinein und ich bleibe so lange in der Stellung, wie das Mantra wiederholt wird. Endet die Rezitation endet auch die Asana. Was zunächst banal erscheinen mag, erweist sich bei genauerer Betrachtung als wichtiger Aspekt:

Übende – und besonders Neulinge – sind oft verunsichert bezüglich der Ausführung einer Asana. Sie machen sich „Kopfgedanken“, ob sie die Übung korrekt ausführen, ob sie die Anweisungen des Kursleiters richtig verstanden haben, ob sie evtl. bei der Ausführung kritisch beobachtet werden, und ob sie sich auch genug „anstrengen“. Das Lauschen auf das Mantra beruhigt den Geist und befreit den Übenden von diesen wenig hilfreichen Gedanken. Das Mantra ist wie eine beruhigende Hand, die den Geist des Übenden berührt und ihn spüren lässt: es ist alles gut, es ist alles richtig, du bist geborgen und du darfst so üben, wie es dir am besten zukommt. Hier wird also durch das Mantra ein Faktor abgemildert, der im Kurs selbst als Stressor auftreten kann: unnötige und den Erfolg hinderliche Gedankengänge/Grübeleien.

Das Mantra unterstützt auch die Struktur des Übens: mit dem Mantra in die Übung hinein, mit dem Mantra die Stellung halten, mit dem Mantra aus der Übung heraus. Somit wird schon im Kursverlauf eine gute Grundlage gelegt, um das spätere Üben zu Hause zu erleichtern.

Besonderen Wert legt der Kursleiter auf weltanschauliche Neutralität. Da es Mantras in allen Kulturen, Religionen und Weltanschauungen gibt, steht eine Vielzahl von Mantras zur Auswahl. Die Auswahl wird so getroffen, dass Pluralität gegeben ist und sichtbar wird, dass der Kurs keine Präferenz auf hinduistische Rituale legt. So wird auch dem Vorurteil entgegengewirkt, Yoga sei eine Art „Religion“ oder „Ersatzreligion“.

Folgende Mantras werden im Kurs aufgenommen:

- **OM**, das universelle Mantra, verwendet in Indien, Nepal, China, und vielen weiteren fernöstlichen Kulturen und Religionen
- **Amen**, die christliche Formel für Zustimmung, Bestätigung, Einverständnis mit dem Göttlichen.
- **Lokah Samastah Sukinno bhavantu**, hinduistisches Sanskrit Mantra „Mögen alle Wesen Glück erfahren“
- **OM Mani Padme Hum**, aus dem tibetischen Buddhismus: Ausdruck des liebenden Mitgefühls
- **Let the sunshine in**, Song aus dem Musical „Hair“. Vermittelt Freude und Herzenswärme
- **Nam Yoho Renge Kyo**, aus dem japanischen Buddhismus: Bekräftigung des Glaubens (ähnlich Amen)
- **Abwun d'bashmaja**, Beginn des „Kosmischen Jesusgebets“, das „VaterUnser“ in Aramäisch, der Sprache Jesu
- **Subhana Rabbiyal-A'ala**, Teil des täglichen, rituellen muslimischen Gebets „Ehre dem Höchsten“
- **OM Gam Ganapataye Namaha**, Mantra für einen glücksverheißenden Beginn, hier im Kurs: für einen glücksverheißenden Beginn der eigenen Yogapraxis zu Hause.

Es bleibt dem Übenden überlassen, ob er zu Hause für sich für ein bestimmtes Mantra wählt, ob er mit mehreren Mantras übt, oder ob er andere Mantras verwenden möchte. Die im Kurs geübten Mantras sind nur ein Vorschlag und eine Auswahl, um die Vielfältigkeit zu demonstrieren.

Meditation

Meditation – wörtlich übersetzt etwa: „in seiner Mitte sein“ - kann in der Vorstellung der Kursteilnehmer durchaus als etwas zunächst sehr Fremdartiges und vermeintlich Unüberschaubares antizipiert werden. Diese Vorstellung kann dann auch mit der Befürchtung verbunden sein, etwas „leisten“ zu müssen, von dem man noch nicht weiß, ob man dazu in der Lage sein wird. Diesem Irrtum gilt es gleich in der 1. Kursstunde durch sachliche Information entgegenzutreten:

Meditation ist ein natürlicher Prozess, der sich beim achtsamen, konzentrierten und fokussierten Tun ganz von selbst einstellt.

Meditation ist nichts weiter als

- bequem sitzen
- ein- und ausatmen
- dem Atem seine Aufmerksamkeit schenken

that's it !

Oftmals ist unter den Kursteilnehmern auch schon Vorwissen bezüglich der Meditation vorhanden, das dann oft mit „den Geist leeren“ oder „an nichts denken“ beschrieben wird. Dies enthält einen wahren Kern, jedoch ist Meditation auch: die Gedanken einfach kommen und gehen zu lassen, diese so zu akzeptieren, ohne zu urteilen. Oder auch Gedanken ganz bewusst zu Ende zu denken, evtl. eine Konklusion finden – oder eben auch nicht. Basis ist die Übereinkunft, das alles sein darf, und alles OK ist, so wie es sich im Moment darstellt.

Da im Kurstitel und in der Kursbeschreibung explizit auf MEDITATION als Bestandteil des Kurses hingewiesen wird, darf davon ausgegangen werden, dass die Teilnehmer/innen bereit sind, sich auf diese einfachen Grundbedingungen einzulassen. Ja man darf sogar davon ausgehen, dass zumindest einige Teilnehmer speziell diesen Aspekt interessant finden, und sich gerade deshalb auch für den Kurs entschieden haben.

Meditation nimmt in diesem Kurs einen Teil der End-Entspannung ein.

Zunächst bittet der Kursleiter die Teilnehmer sich in bequemer Haltung aufrecht zu setzen. Das kann mit gekreuzten oder ausgestreckten Beinen erfolgen, mit einem Sitzkissen oder Meditationsbänkchen, oder ganz einfach auf einem Stuhl. Hilfsmittel bringen die Kursteilnehmer mit (Kursbeschreibung) – werden aber auch vom Kursanbieter angeboten.

Es folgt eine angeleitete Aufmerksamkeits-Meditation, bei der der Atem beobachtet, und zu verschiedenen Körperstellen gelenkt wird. Es ist eine strukturierte Achtsamkeitsübung, wobei der Fokus der Aufmerksamkeit von unten nach oben entlang der Wirbelsäule geführt wird. Die Konzentration erfolgt in sieben Schritten, die den klassischen Energiezentren entsprechen. Auch hier wird wiederum Wert auf weltanschauliche Neutralität gelegt. Bei der Benennung der Konzentrationspunkte wird der anatomischen Verortung (Steißbein, Kreuzbein, Solar Plexus, Herz, Kehle, Schädelbasis, Scheitel) und der Bezeichnung der Chakras als Energiezentren (Chinesische Medizin, Ayurveda) der gleiche Raum eingeräumt, ohne Präferenzen zu setzen. Dies ist nach Ermessen des Verfassers die beste Möglichkeit um Vorurteilen gegenüber alternativen Denk- und Behandlungsmodellen entgegenzuwirken. Schließlich geht es darum, die WIRKUNG von Meditation als Entspannungstechnik am eigenen Körper zu erfahren.

Der Kursleiter führt die Übungen von Energiezentrum zu Energiezentrum, wobei die Teilnehmer ihre Aufmerksamkeit in die jeweilige Region lenken, und auch im Bewusstsein

ihren Atem „dorthin lenken“. Erfahrungsgemäß ist dies auch von Menschen gut zu leisten, die bisher keine Erfahrung mit Meditation gemacht haben. Um die Konzentration für eine kleine Zeitspanne dann auch dort zu halten, kommt das in dieser Kursstunde erlernte (kennegelernte) Mantra zum Tragen. Dies wiederum im Gleichklang mit Ein- und Ausatmung.

Inzwischen befassen sich einige wissenschaftliche Gesellschaften, aber auch Forschungsbereiche medizinischer und geisteswissenschaftlicher Fakultäten mit der Wirkung von Meditation. Die Wirksamkeit als Entspannungstechnik wurde bereits in einigen klinischen Studien und auch Metastudien (Übersichtsarbeiten, Reviews) anerkannt und nachgewiesen – sowohl durch empirische Erhebungen als auch neurobiologische Messungen (z.B. von Gehirnströmen und Gehirnwellen)
Exemplarisch seien hierzu zwei Arbeiten genannt:

Dieter Vaitl: Meditation als Entspannungsverfahren, kurzfristige (Entspannungsreaktion) und langfristige Effekte (Verminderung sympatho-adrenerger Erregungsbereitschaft, ZNS-Modulation), in: Vom Numinosen zur Faktizität Die Wissenschaft und ihr Untersuchungsgegenstand Meditation und Bewusstsein. Bender Institute of Neuroimaging 2010

Prof. Dr. J.Langhorst: Entspannungsverfahren beim Reizdarmsyndrom, Meditation als Strategie zur Stressbewältigung. In: Mind-Body Verfahren in der Gastroenterologie, Wirkung von Meditation auf der Gen-Ebene Berlin 2018

Als Ausklang wird eine End-Entspannung in “Shavasana“, in der Rückenlage, vom Kursleiter in bekannter Hatha-Yoga Tradition angeleitet. Hier fließen als wirksam anerkannte Elemente von AT, PME und Phantasiereisen ein.

„Spüre deinen Rücken auf der Unterlage, Atme ruhig und regelmäßig, lass´ alle Schwere von dir abfallen, fühle dich leicht und getragen.....“ (etwa 5min)

Ziele, die der Kurs verfolgt

- Erlernen einer Entspannungstechnik
- Befähigung zum selbständigen Üben zu Hause (Hand-Outs, Audio-Kurse)
damit verbunden:
- gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Stress
- Stärkung eigener Ressourcen
- Förderung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten
- Schulung von Kraft, Beweglichkeit, Dehnung, Koordination, Entspannung und Konzentration
- Erkennen von Risikofaktoren, Psychosomatik und Wirkzusammenhängen bei Stress
- Bewusstsein und Verständnis schärfen für Haltung, Bewegung, Atmung, An- und Entspannung
- Motivation zu langfristiger Verhaltensänderung hin zu regelmäßiger körperlicher Aktivität
- Motivation zu geistiger Entspannung, um stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen
- Motivation zur Aneignung von Übungen, die in Alltag und Beruf eingesetzt werden können um Beschwerden zu reduzieren, und Stress entgegenzuwirken.

Präventionsprinzip:

Der Kurs entspricht in Zielen, Inhalten und Methoden den Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs.1 SGB V , und damit dem Leitfaden Prävention des GKVSpitzenverbandes

Handlungsfeld Stressmanagement, Präventionsprinzip: Förderung der Entspannung (palliativregeneratives Stressmanagement) Die Anerkennung als primärpräventive Maßnahme nach § 20 Abs.1 SGB V erfolgt durch die Prüfstellen der Krankenkassen. Hierzu ist zudem die dem Leitfaden Prävention entsprechende Qualifikation der Kursleitung erforderlich.

Ebenso eine Einweisung der Kursleitung in das vorliegende Konzept.

Methoden der Maßnahme

- praxisgesteuertes Lernen: von einfachen Übungen zu komplexeren Bewegungsabläufen
- Wissensvermittlung durch Einbau theoretischer Phasen
- Vortrag und Reflexion in Gruppen
- Hinweise für die Umsetzung sowie das Üben im Alltag
- Wissensvermittlung mittels Lehrgespräch im Yogaraum;
- Teilnehmerkorrekturen zur Sicherung der Nachhaltigkeit in der Bewegungsausführung durch Vormachen und Nachmachen.
- Aushändigung schriftlichen Zusatzinformationen und von zwei Audio-Dateien zum Üben für Zuhause, einmal 60min und einmal 20min (für Tage mit weniger Zeit)

Zielgruppe der Maßnahme

- Männer und Frauen jeder Altersstufe, mit keiner, wenig oder unregelmäßiger Übungspraxis;
- keine körperlichen Voraussetzungen
- Personen mit stressbedingten Beschwerden, Befindlichkeitsstörungen, Rückenverspannungen,
- Schlafstörungen und/oder vegetativen Stressreaktionen
(bei behandlungsbedürftigen Erkrankungen nur nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin)
- Menschen, die an der Prävention von Stressreaktionen, Körperwahrnehmung und Entspannung interessiert sind und ein bewährtes Verfahren suchen, das sich in den Alltag integrieren lässt.

Dauer und Umfang der Maßnahme

8 Kurststunden mit einem jeweiligen Umfang von 75min,
verteilt auf 8 hintereinander folgende Wochen

Evaluation der Maßnahme

Die Evaluation soll nach den vom GKV erarbeiteten Richtlinien und mit den vom GKV erarbeiteten Fragebögen durchgeführt werden.

Hierzu wurden bereits mehrere Krankenkassen kontaktiert, um den zuständigen Koordinator mit einzubinden.

Die Teilnehmern/innen bekommen vor dem Austeilen der Evaluationsbögen die folgenden Erläuterungen:

- Alle gesetzlichen Krankenkassen haben sich zusammen getan, um mit einem gemeinsamen Fragebogen die Wirksamkeit von Kursen zu überprüfen.
- Das Ziel des Fragebogens ist es, den Einfluss der Kurse auf die Gesundheit zu untersuchen. Die Teilnehmer helfen durch das Ausfüllen, dieses Angebot zu sichern und zu verbessern.
- Es handelt sich um einen Fragebogen, der in dieser Form in unterschiedlichen Kursen zu den Themen Bewegungsgewohnheiten, Ernährung und Entspannung eingesetzt wird, daher sind vielleicht manche Fragen nicht ganz genau für jeden Kurs passend.
- Absolute Anonymität der Auswertung wird garantiert. Damit die Fragebögen aufeinander bezogen werden können, ist es jedoch wichtig, ein eindeutiges Merkmal zur Identifikation zu haben. Um eine Kennzeichnung mit dem Namen zu vermeiden, wird das vollständige Geburtsdatum abgefragt, womit eine spätere Zuordnung möglich ist.

Die Evaluation steht und fällt mit der Motivierung der Kursteilnehmer/innen zur Mitwirkung an der Befragung. Wird diese Motivierung von den Kursleitern/innen unterlassen oder nur halbherzig vorgenommen, können sich Gruppeneffekte in der Richtung ergeben, dass die Beteiligung sinkt. Wenn aber die Teilnahmequote innerhalb eines Kurses zu niedrig ist, kann dieser Kurs nicht in die Auswertung einbezogen werden. Anzustreben ist darum möglichst eine 100%ige Teilnahme!

Kurstitel und Ausschreibungstext

Meditation und Mantra-Yoga (Hatha-Yoga)

In vielen unabhängigen Studien wurde belegt, dass Yoga und Meditation eine positive Wirkung auf deine Gesundheit haben. Yoga und Meditation wirken auch präventiv und können somit helfen - durch gezielte Förderung der Entspannung - eine Vielzahl von Krankheiten zu vermeiden.

Ein fernöstlicher Gelehrter wurde einmal gefragt: "Meister, was ist die besten Medizin? Die östliche oder die westliche Medizin"? Er antwortete: Die beste Medizin ist die Entspannung".

In diesem Kurs werden wir die einzelnen Stellungen (Asanas) mit gesungenen oder rezitierten Mantras begleiten - das macht in erster Linie der Kursleiter. Die Mantras helfen, noch tiefer in die Entspannung zu kommen. Die End-Entspannung ist eine Mantra-Meditation, die Dir für deinen Alltag viel Ruhe, Kraft und mentale Stärke mitgibt.

Besonderheit: Da der Kurs auf Nachhaltigkeit ausgelegt ist, erhältst du am Ende zwei Audio-Kurse, mit denen du zu Hause in der gelernten Weise (Mantra-Yoga-Meditation) weiter üben kannst:

Einmal 60min und einmal 20min (für Tage, an denen du etwas weniger Zeit hast)

Geeignet für Erwachsene jeden Alters, sowohl mit als auch ohne Yoga-Erfahrung.

Mitzubringen ist bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, Sitzkissen, wer mag auch ein Meditationsbänkchen oder Klappstuhl.

Bingen am Rhein, 23.08.2020

Martin Rector

