

ACT durch Yoga erfahren

Kongress der deutschsprachigen Gesellschaft für kontextuelle Verhaltenswissenschaften e.V. (DGKV)

Geht das mit ACT?

Klinikum München Ost, 10.-13. Oktober

Praxis für Yogatherapie

Dr. Anja Bilsing

Fachärztin für Neurologie/Rehawesen

Yogatherapeutin

Termine nach Vereinbarung

www.yogatherapie-bilsing.de

info@yogatherapie-bilsing.de

06762 9040987

und Meditation

Das Yoga Sûtra des Patañjali

Eine Einführung

- 4./5. Jahrhundert
- 195 Sûtren
- Sanskrit

Vini-Yoga –Form folgt Funktion

Übertragung und Kommentar von

T.K.V. Desikachar



Āsana (Körperhaltungen)

- **sthira sukha**
- stabil und leicht



Prânâyâma (Atemübungen)
dīrgha sūkṣhma- fein und gleichmäßig



Meditation ekāgratā - ausgerichtet

Dr. Anja Bilsing DGKV Kongress 10.-13. Oktober 2019 München



Āsana (Körperhaltungen)

- **sthira sukha**
- stabil und leicht

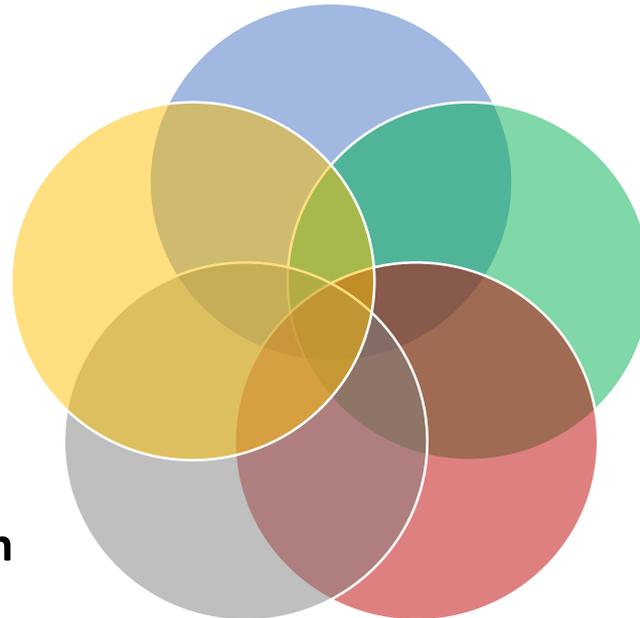
Was macht aus einer Körperübung ein Āsana?

Aus VIVEKA 58, Hefte für Yoga, S.13

Sthira sukha
Stabil und leicht

**Erreichen der
Körperachse,
integrative
Körperansprache**

**Integration von
Atem und
Bewegung**



Achtsamkeit

**Kraft und
Beweglichkeit**

Bhāvana = *da sein*, *Fokus*

Wir können frei entscheiden,
woran wir unseren Geist im Āsana binden.

Körpererfahrung

Atem

Gedanken

Imagination





Guṇas- drei Grundeigenschaften der Materie (prakṛti)

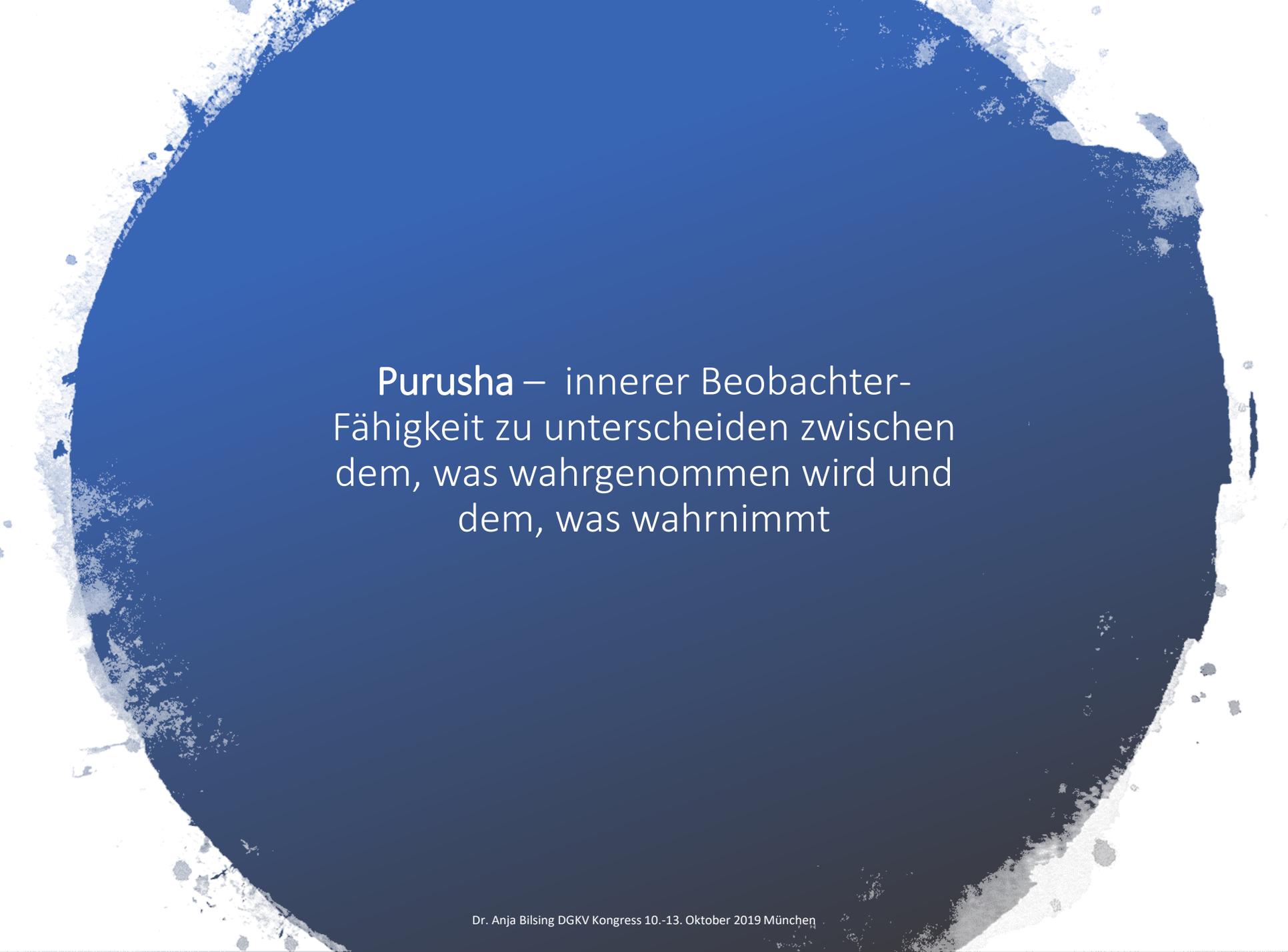
Zustände der Materie-Veränderung als
Eigenschaft

Satthva: die Leichtigkeit und Klarheit

Tamas: die Trägheit, Schwere und Passivität

Rajas: die Aktivität, Unruhe und Bewegung

Materie ist von guṇas durchweht von wie ein
Seil, das aus drei Strängen geflochten ist,
wobei die Dicke es jeweiligen Strangs
unterschiedlich ist



Purusha – innerer Beobachter-
Fähigkeit zu unterscheiden zwischen
dem, was wahrgenommen wird und
dem, was wahrnimmt



Polyvagaltheorie nach Porges
Konzept über das vegetative Nervensystem: Anpassung, Bindung, Sozialverhalten, Grundlagen der Therapie



Dorsaler Vaguskomplex (DVC) Immobilisation



Ventraler Vaguskomplex (VVK)



Sicherheit

Verbundenheit

Soziales
Engagement

Regeneration
(Immunsystem)

Erholung



VVC/SNS-

sichere
Mobilisierung

Kreativität

Spielen



DVS/VVC- sichere Immobilisierung- Stillen-Intimität-Empfängnis



Yoga Therapy and Polyvagal Theory: The Convergence of Traditional Wisdom and Contemporary Neuroscience for Self-Regulation and Resilience

Steven W. Porges, Marysa B. Sullivan, Matt Erb, Laura Schmalzl, Stefany Moonoz, Jessica Noggle Taylor

Front. Hum. Neurosci., 27
February 2018 |
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00067>

Yoga Therapy and Polyvagal Theory: The Convergence of Traditional Wisdom and Contemporary Neuroscience for Self-Regulation and Resilience

Polyvagaltheorie

VVC- ventraler Vaguskomplex:
Sicherheit, Verbundenheit, soziales Engagement

- **DVC- Dorsaler Vaguskomplex:**
Lebensgefahr, Shutdown, Immobilisation
- **SNS- Sympathisches Nervensystem:** Flucht, Kampf, Gefahr, Mobilisierung

VVC/SNS - sichere Mobilisierung

- **DVC/VVC**-sichere Immobilisierung

Yoga Gunas

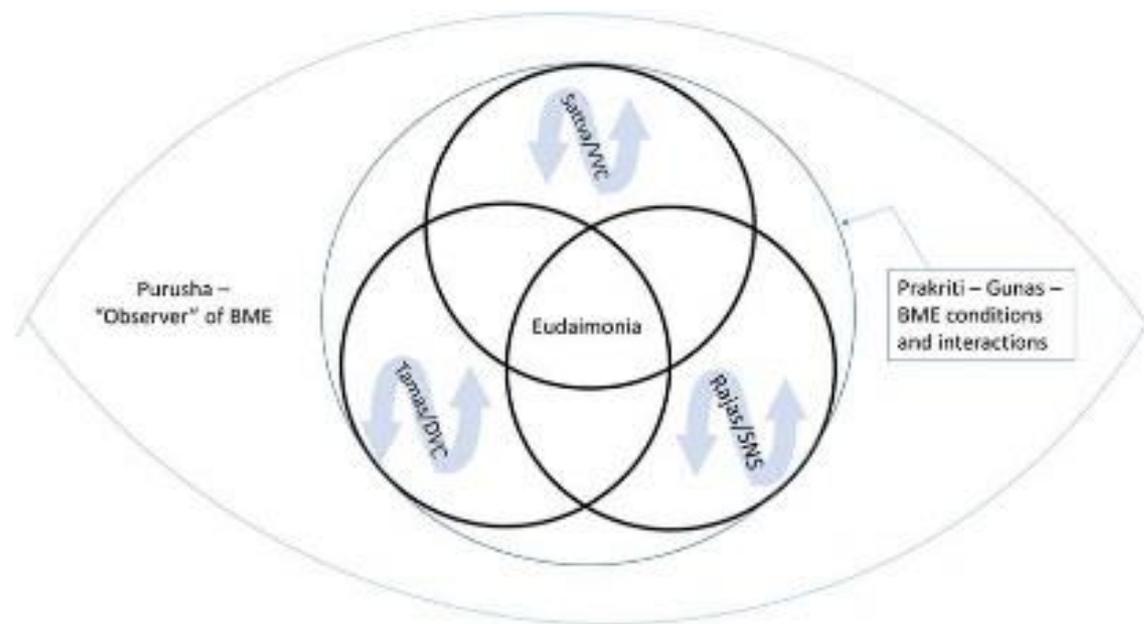
Sattva: die Leichtigkeit und Klarheit

Tamas: die Trägheit, Schwere und Passivität

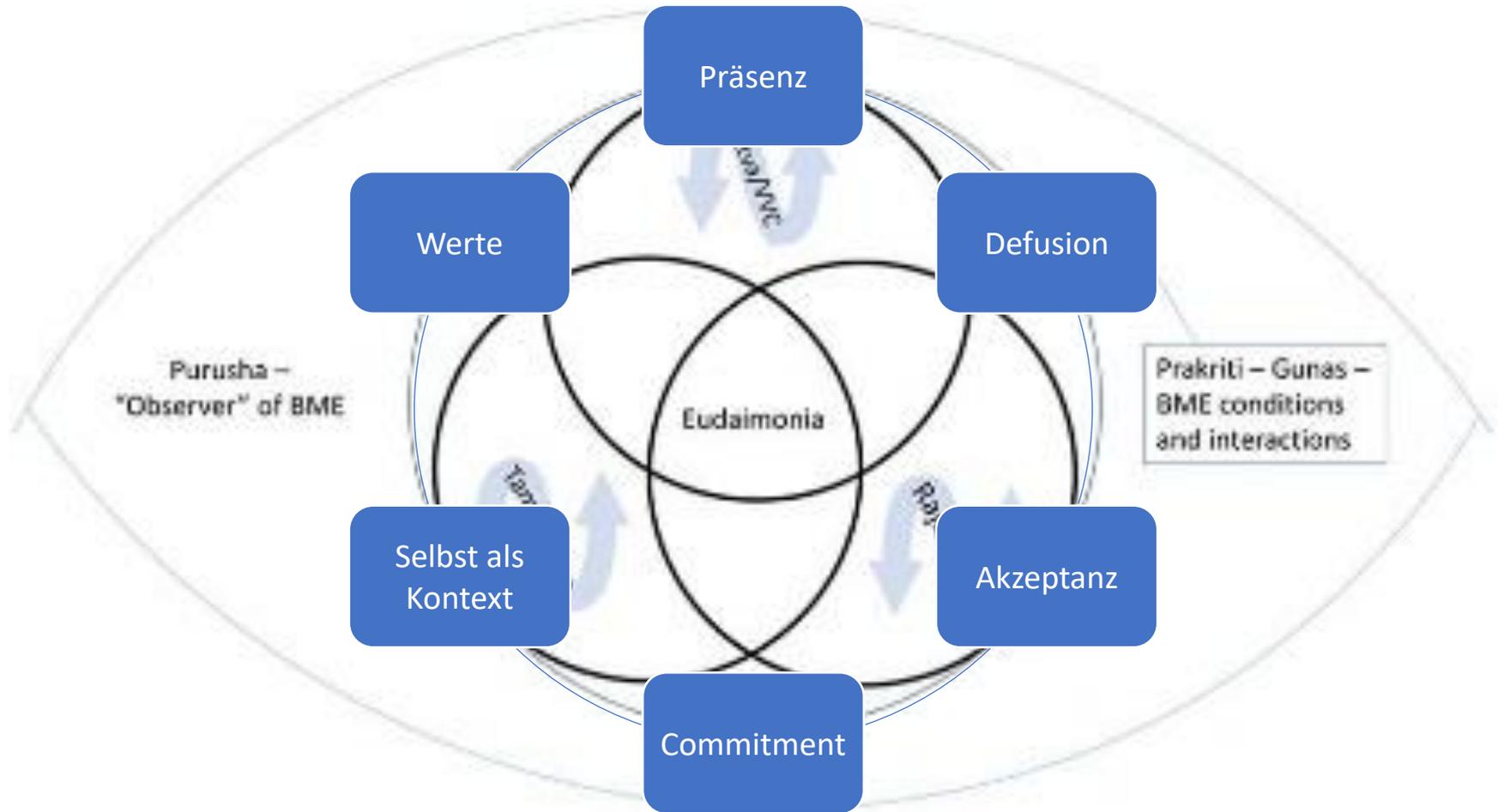
Rajas: die Aktivität, Unruhe und Bewegung

Rajas/Sattva/Tamas

Tamas/Sattva/Rajas



These: Yogatherapie – Methode, die das Vegetativum/Befinden Richtung VVC/sattva führt und
Regeneration, Erholung, Wohlbefinden, Verbundenheit fördert





Achtsamkeit Präsenz

- **YS 1.2 „yogaha citta vrtti
nirodhah“**

Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen.

- Konzentration auf die Yogaübung
- Bewegung wahrnehmen, Körperwahrnehmung, „soweit wie angenehm möglich“



Defusion

- Durch Yoga Abstand zu Gedanken, Gewissheiten, persönlichen Überzeugungen gewinnen, einen Schritt zurücktreten, in ruhigem (VVC) Zustand erneut draufschauen
- *Kleśa=unsere unrealen Konstruktionen der Wirklichkeit, die in ihrer Folge reale Konsequenzen haben*
- *Avidyā , falsches Verstehen, ist ein kleśa und auch die Wurzel, der Ursprung, aller anderen kleśa, wie asmitā, das irrtümliche Verständnis der eigenen Person, rāga, das drängende Verlangen, dveṣa, die unbegründete Abneigung und abhiniveśa, die Angst und tiefsitzende Unsicherheit vor der Zukunft.*



Selbst als Kontext

Übung nach Hayes: "Nehmen Sie "X" wahr, "X" ändert sich fortwährend, dass "Du", das "X" wahrnimmt, ändert sich nicht" als Ansage in einem einfachen Vinyasa. "X" kann für Bewegung, Atmung, Gedanken oder ein anderes Wahrnehmungsobjekt stehen.

Begiffe aus dem Yoga: drastre, purusha

*YS 1.3.tada drastuh svarupe vasthanam
(Fähigkeit etwas vollständig und richtig zu erkennen)*

Werte

Frage nach dem Anliegen vor der
Yogastunde, beim Erstellen des
individuellen Übungsplans

Begriffe aus dem YS:

*Yama, Niyama, YS 2.33 pratipaksa bhavana,
YS 2.1. svatyaya- Selbstreflexion YS 1.33
Anbinden an unser Gefühlspotential Maitri -
Freundlichkeit, Karunā- Mitgefühl,
Mitempfinden, Mudita- Mitfreude,
Ermutigung*



Akzeptanz

Individuell Üben, körperliche Grenzen beachten, schmerzfrei oder nicht schmerzverstärkend bei chronischen Schmerzen üben, trotz körperlicher Einschränkungen positive Erfahrung beim Üben machen

Begriffe aus dem Yoga

YS 2.1 ishvarapranidana

hingebungsvolles Handeln ohne die Ergebnisse in den Vordergrund stellen, Akzeptanz unserer Grenzen, Hingabe an Isvara (an das Göttliche, das Mächtige, etwas Höheres, Größeres)

Commitment

- **Die Yogapraxis erfordert nur, dass wir handeln und in unserem Handeln aufmerksam sind.**
T.K.V. Desikachar , „The Haert of Yoga“
- *YS 2.16 „Heyam duḥkham anāgamam“ (Wir sollten zukünftiges Leid im voraus erkennen und vermeiden.)*
- Beispiele: für Übungsvarianten entscheiden, Bewegungsabläufe vorstellen, Yoga üben

ACT und Yoga

- In der Gruppe Kernkompetenzen fördern
- Erfahrungen beim Üben thematisieren
- Erkenntnisse über unsere physische und psychische Struktur gewinnen-Kompensationsstrategien entwickeln-Akzeptanz-Beziehung zum Körper (positiv) ändern
- Individuelle Yogapraxis als persönliche Defusionsübung
- Persönliches Anliegen mit der individuellen Praxis verbinden
- Tägliche individuelle Yogapraxis mit persönlichem Fokus (Ausrichtung auf bestimmte Eigenschaften/Qualitäten/Werte)
- Affektregulation (Atemübungen)
- Gemeinsam als Möglichkeit zur Co-Regulation



Vielen Dank!

Individuelle Yogaübungspläne therapeutisch-präventiv

Zertifizierte Yogakurse

In Koblenz und Kastellaun

Dr. Anja Bilsing DGKV Kongress 10.-13. Oktober 2019 München

axis für Yogatherapie

Dr. Anja Bilsing

Fachärztin für Neurologie/Rehawesen

Yogatherapeutin

Termine nach Vereinbarung

www.yogatherapie-bilsing.de

info@yogatherapie-bilsing.de

06762 9040987

Literatur

- Übertragung und Kommentar von T.K.V. Desikachar, Über Freiheit und Meditation, Das Yoga Sūtra des Patanjali, Verlag Via Nova, 6.Auflage 2014
- Imogen Dalmann, Martin Soder, Heilkunst Yoga, VIVEKA Verlag 2013
- VIVEKA, Hefte für Yoga
- Russ Harris, ACT leicht gemacht, Arbor-Verlag, 2011
- Steven C. Hayes, Spencer Smith, In Abstand zur inneren Wortmaschine, dgvt-Verlag, 2.korrigierte Auflage 2009
- Steven W. Porges, Bessel van der Kolk (Vorwort), Die Polyvagal-Theorie: Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation & ihre Entstehung, Junfermann Verlag 2010
- Yoga Therapy and Polyvagal Theory: The Convergence of Traditional Wisdom and Contemporary Neuroscience for Self-Regulation and Resilience Front. Hum. Neurosci., 27 February 2018
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2018.00067/full>