

Yoga macht Schule

Gesundheitsförderung durch Yoga

Veranstaltung am Gymnasium Ottobrunn, Pädagogischer Nachmittag (Lehrer*innen-Fortbildung)

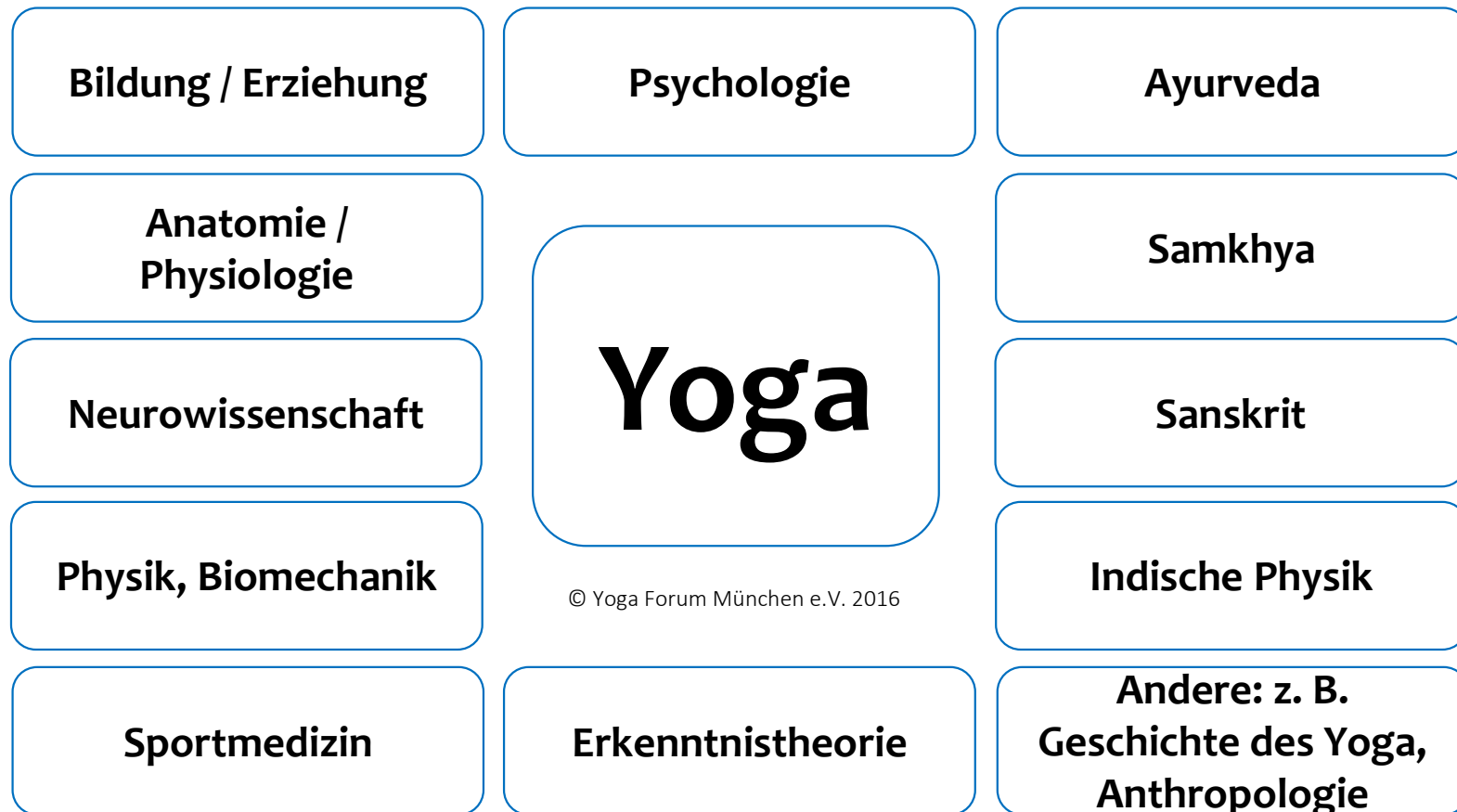
19. November 2024

Adj. Prof. Reinhard Bögle

Reinhard Bögle, Dipl. Päd., Leiter der Yogalehrerausbildung des Yoga Forums München e.V.
(von der Regierung von Oberbayern anerkannte Schule), System-Energetiker (EAP),
Adjunct Professor, Center for Behavioural Medicine, Pune



Yoga und seine Nachbardisziplinen



Yoga und seine Nachbarfächer



GESUNDHEITS-FÖRDERUNG

PRÄVENTION

Gesundheit / Salutogenese

Krankheit / Pathogenese



Gesundheit von der Gesundheit
aus verstehen

Gesundheit von der Krankheit
aus verstehen

Gesunde Ressourcen:

Atmen

Essen - Trinken

Schlaf

Yoga - Mentale u. körperliche Selbstpflege,

Lernen - Arbeit

Lebensqualität – Freunde, Familie,

Freude, Motivation, Hobbys, etc.

Selbstwirksamkeit

Ungesunde Ressourcen:

Krankheit

Stress, Überlastung

Belastungen – Druck

Innere Unruhe - Mobbing

Schmerz

Risiken (z. B. Social Media)

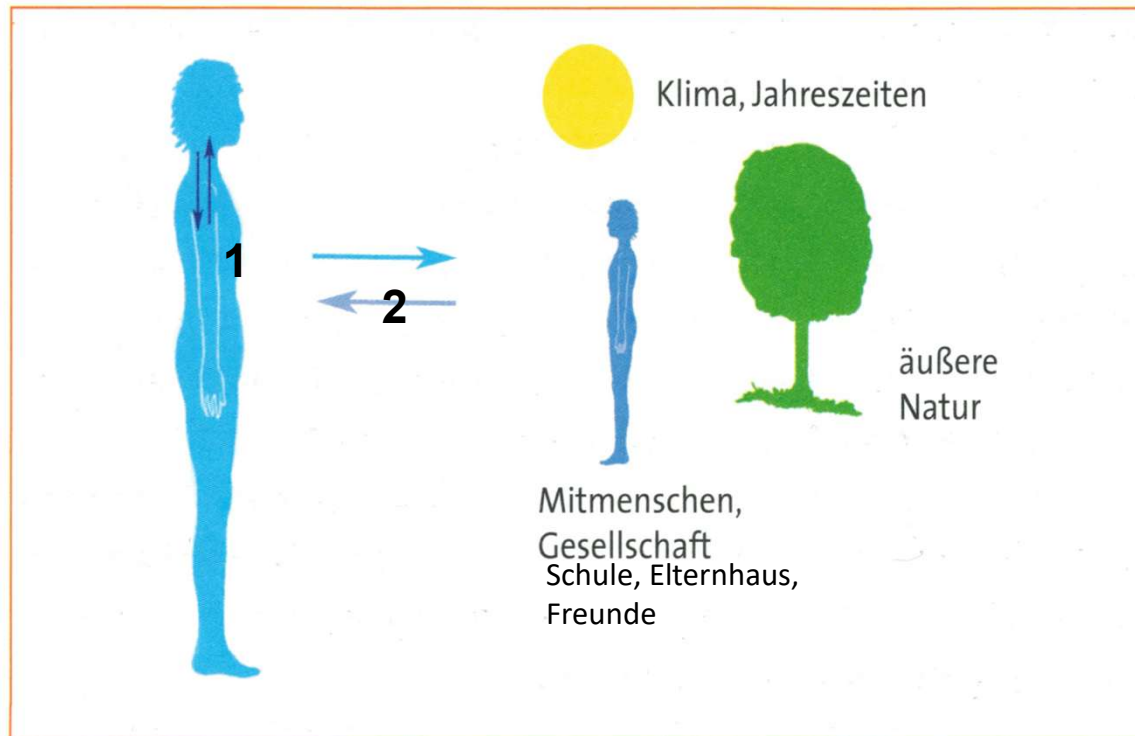
Ärzte, Krankenhäuser

Erlernte Hilflosigkeit

Yoga zielt auf den Lebenszusammenhalt in Körper, Sinnen und Psyche einer handlungsfähigen Person. Der yogische Gesundheitsbegriff *svastha* meint „was der eigenen Person entspricht“.

Ständig neu regulierte und stabilisierte Beziehungen Innen-Außen.

Innere
vielfältige bio-
psycho-sozial-
ökologische
Prozesse



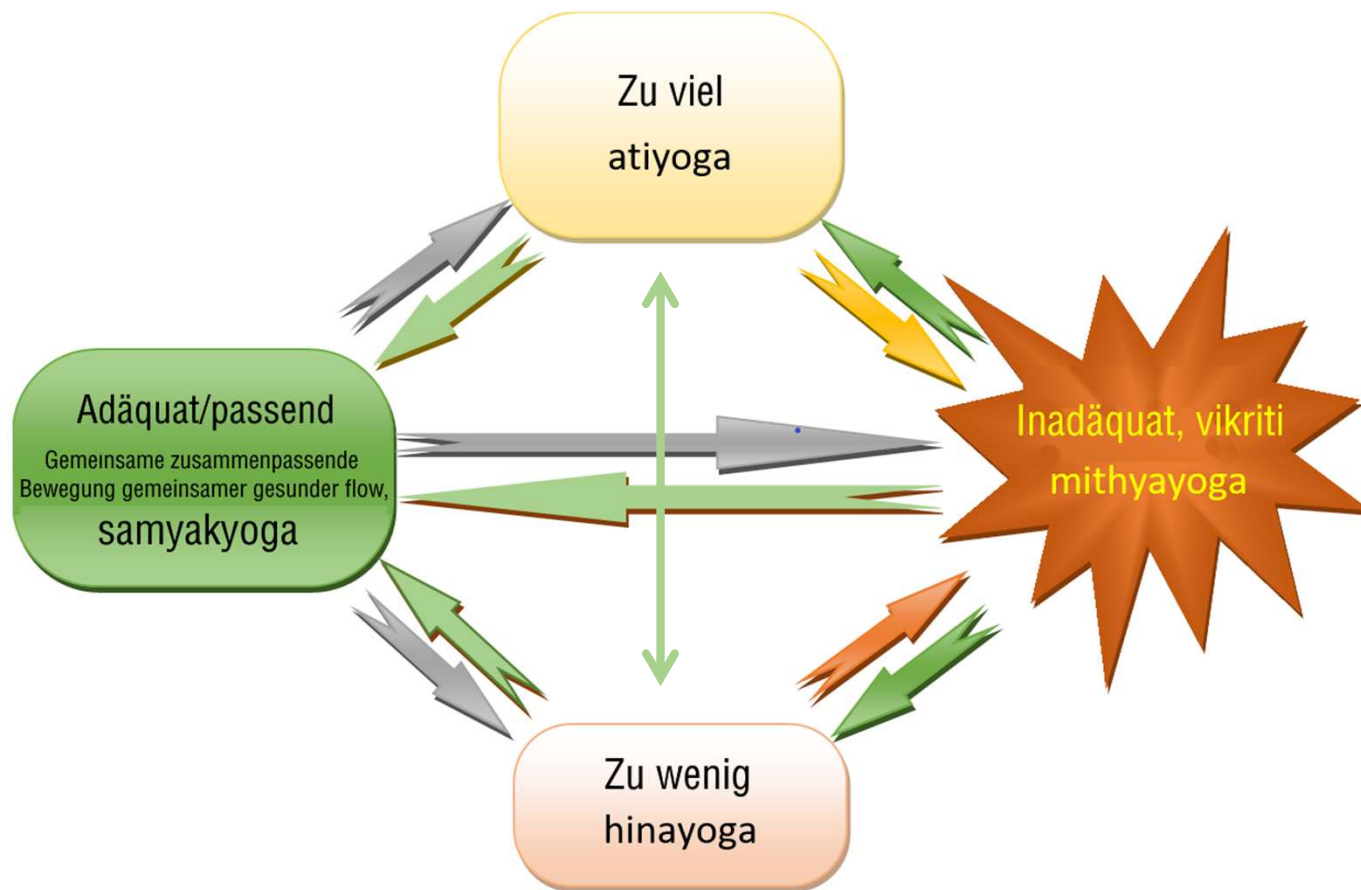
Äußere vielfältige
bio-psycho-soziale-
ökologische Prozesse

Die doppelte Basisbeziehung

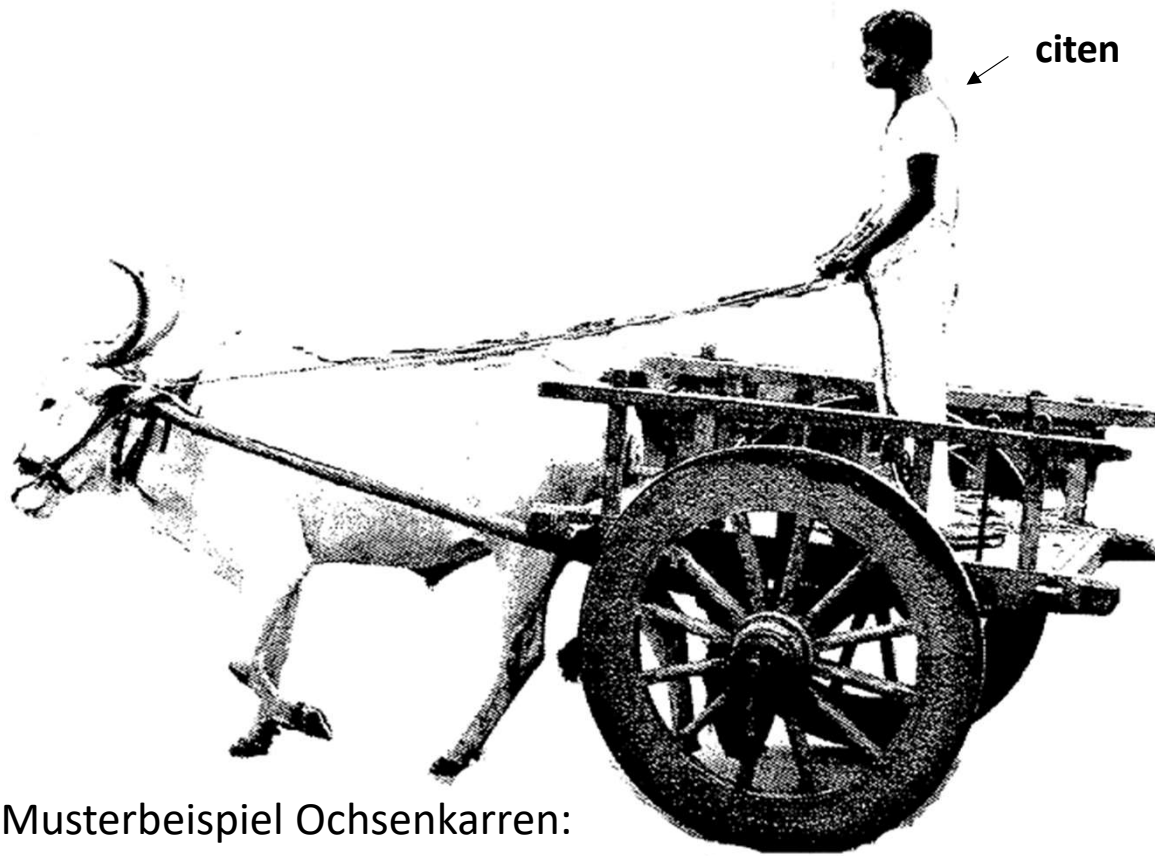
*Jede Person lebt in seinem
inneren und äußeren Umfeld.*

Die vier Yogas

auf dem Weg zum Regulieren von Gesundheit



Yoga = Regulation (6 mal *yam*) und Stabilisation (*sthira-sukha*) -- Ziel: *freies citen* (Flow)



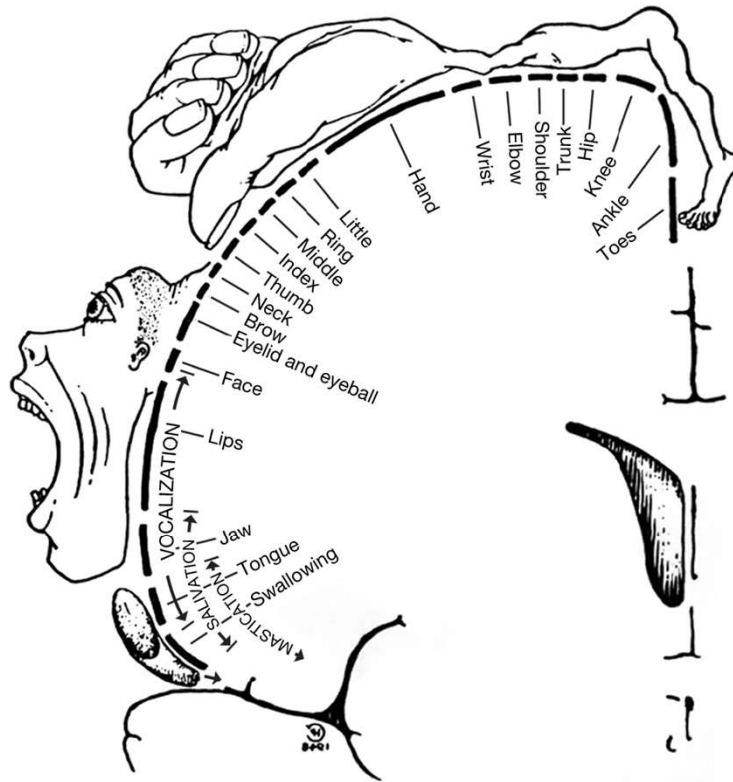
Musterbeispiel Ochsenkarren:
Hier muss viel reguliert werden.

Die 8 Aspekte/Teile des Yoga
(6 davon enthalten *yam*, regulieren)

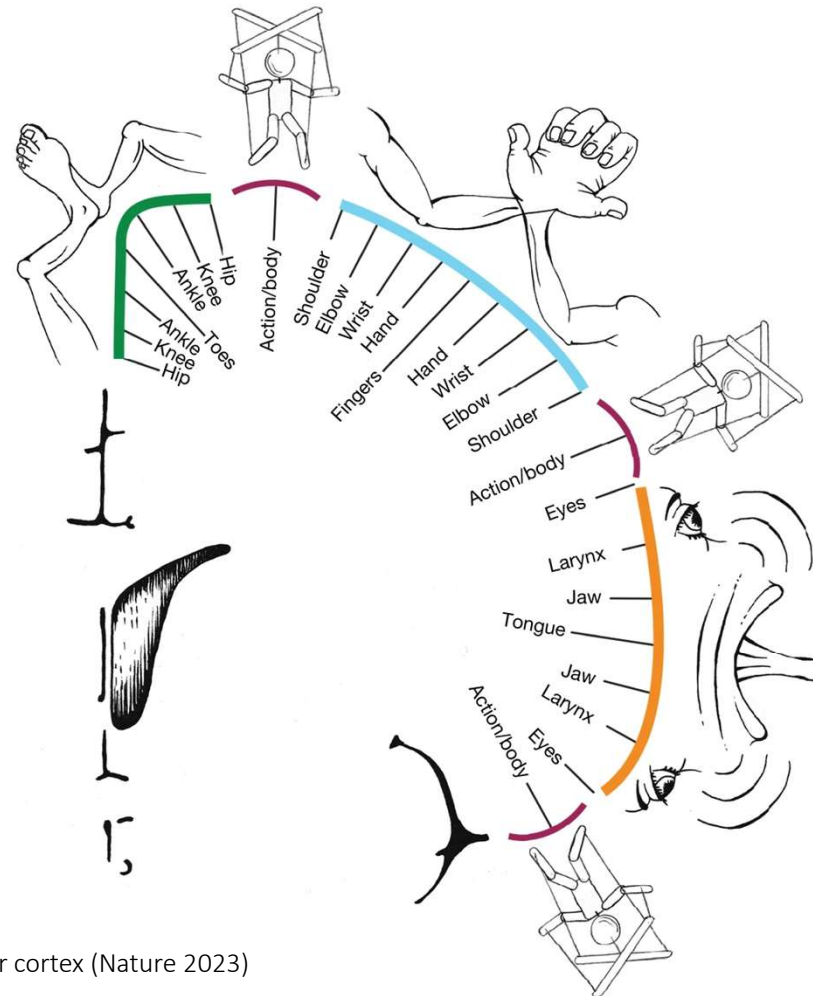
yama	
niyama	
āsana	
prāṇāyāma	
pratyāhāra	
dharāṇā	saṃyama
dhyāna,	
samādhi	

Motorische, sensorische, Aktions- und autonomes Nervensystem Karte des Gehirns (neues Modell seit 2022)

Penfield's homunculus (1948)



Integrate-isolate model (2022)

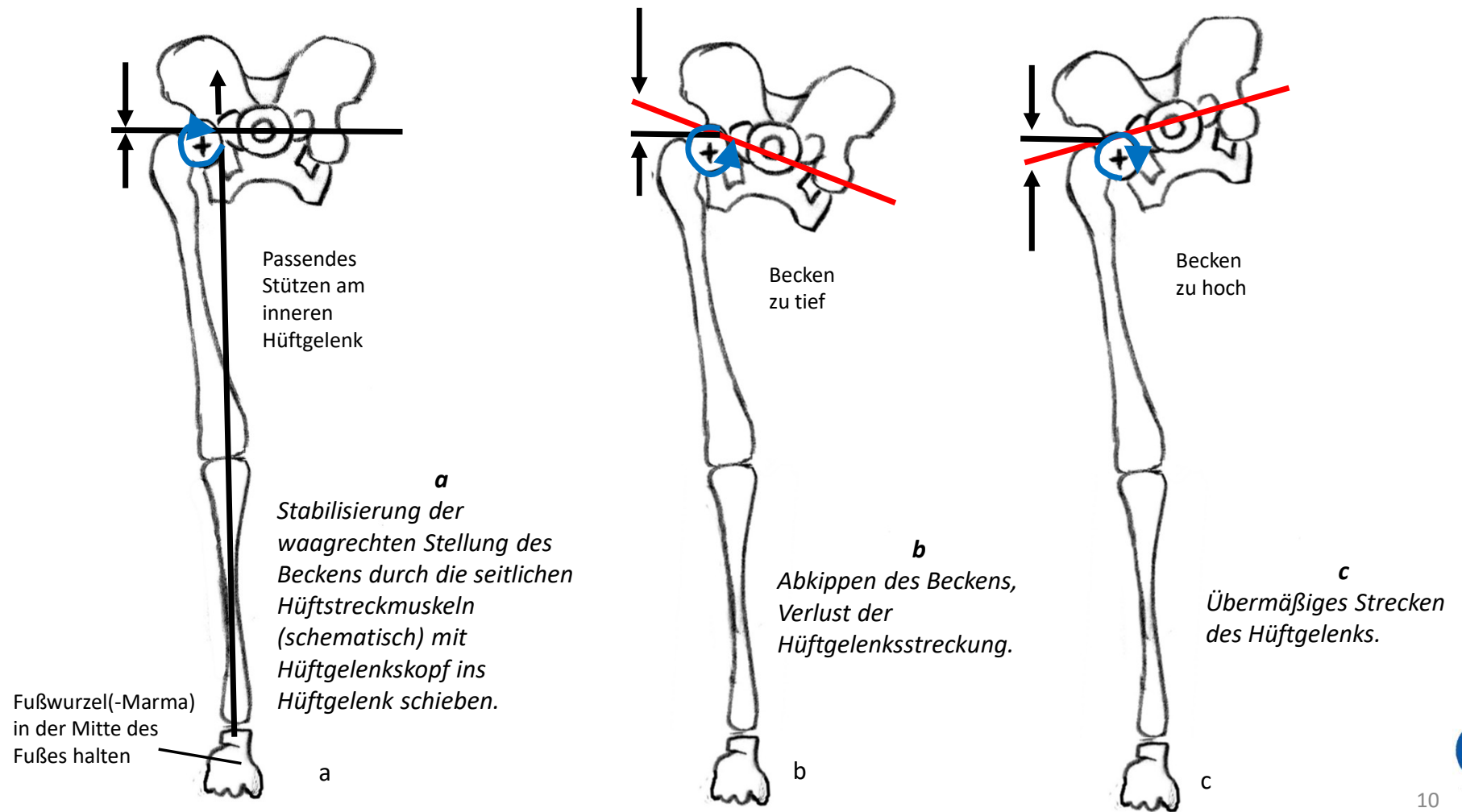


Penfield, W. & Rasmussen;
Gordon et al: A somato-cognitive action network alternates with effector regions in motor cortex (Nature 2023)

Zu berücksichtigende Lern-Ebenen von Yoga

- Soziales-unterstützendes Lernumfeld
- Mental-emotionales: Intention, wohlwollendes Interesse
- Körperschema, Körperbild - Körperbewusstsein
- Landkarte im Gehirn (Homunculus)
- Erlernte, automatische Muster (Kleinhirn) – Stehen, Radfahren
- Anti-Schwerkraftmuskeln: Streck-Muskel-Schlinge
- Lastübertragung: Knochen-Gelenke, etc.
- Umgebung / Unterstützung (Fußboden, Wand, Luft, etc.)

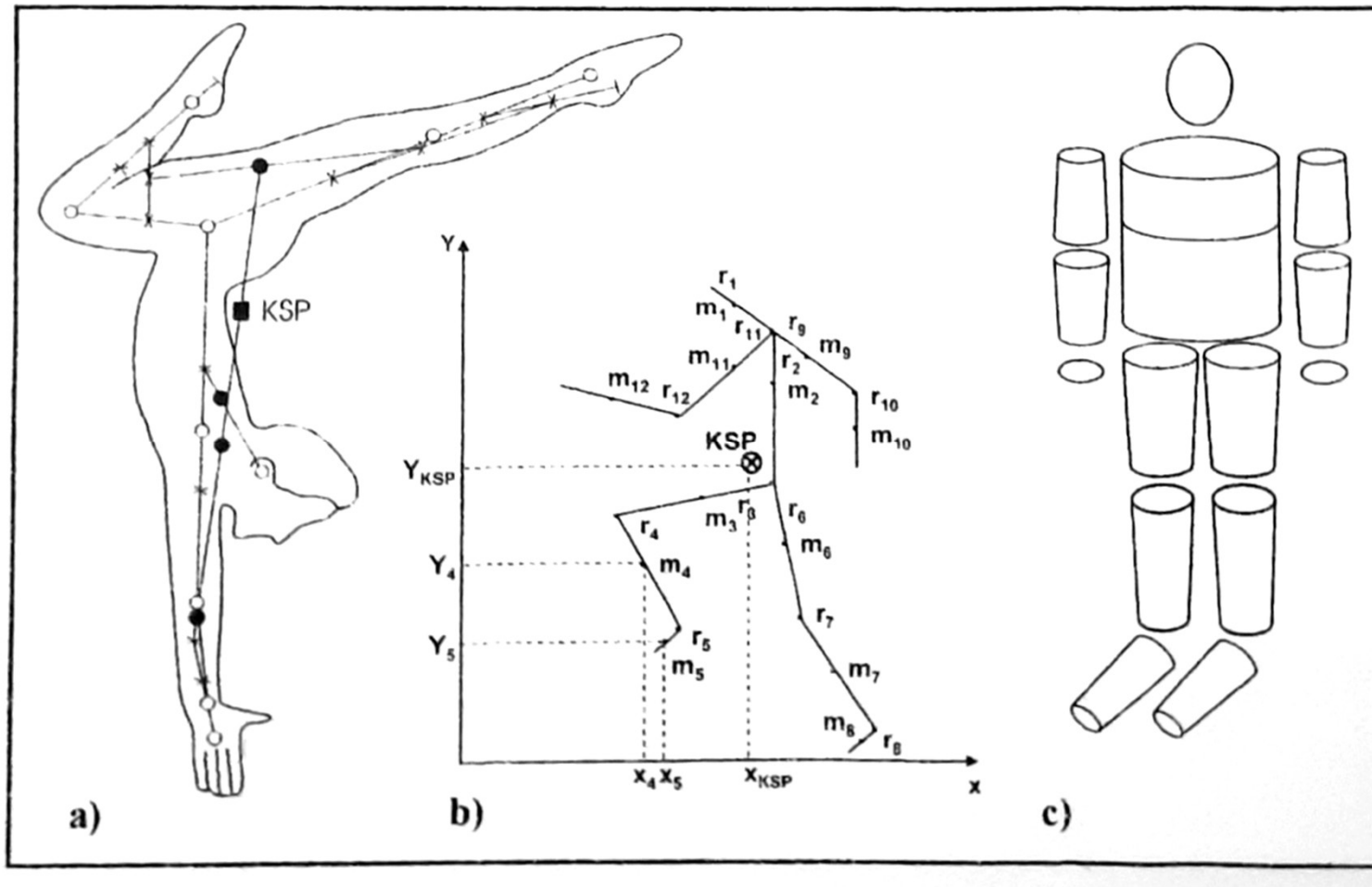
Balance – Sicherheitsproblem (z. B. beim Radfahren)

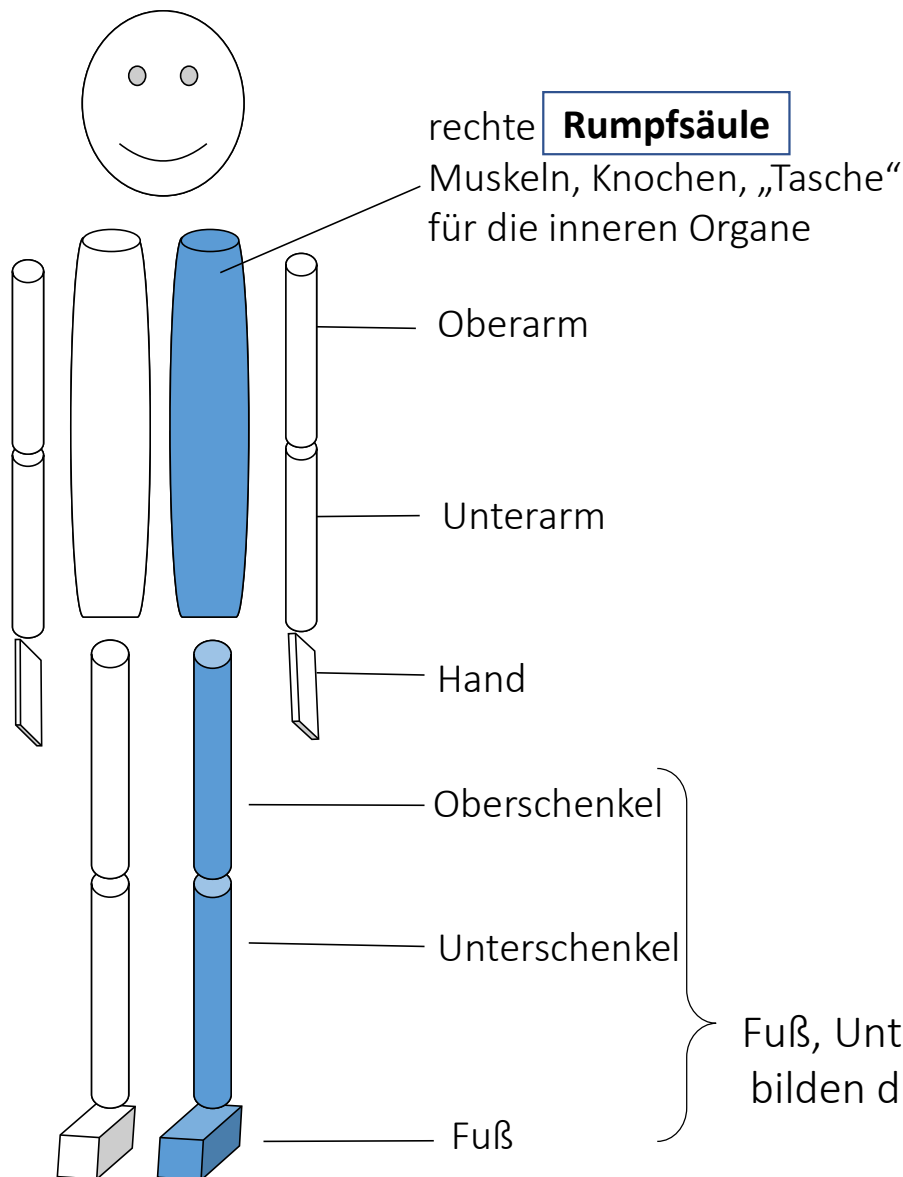


Eigene **innere** Aktivität – die zwei **Vorgehensweisen** bei Yoga

- Lastübertragung regulieren
- Streck-Muskulatur erreichen

Biomechanische Modelle der Lastübertragung

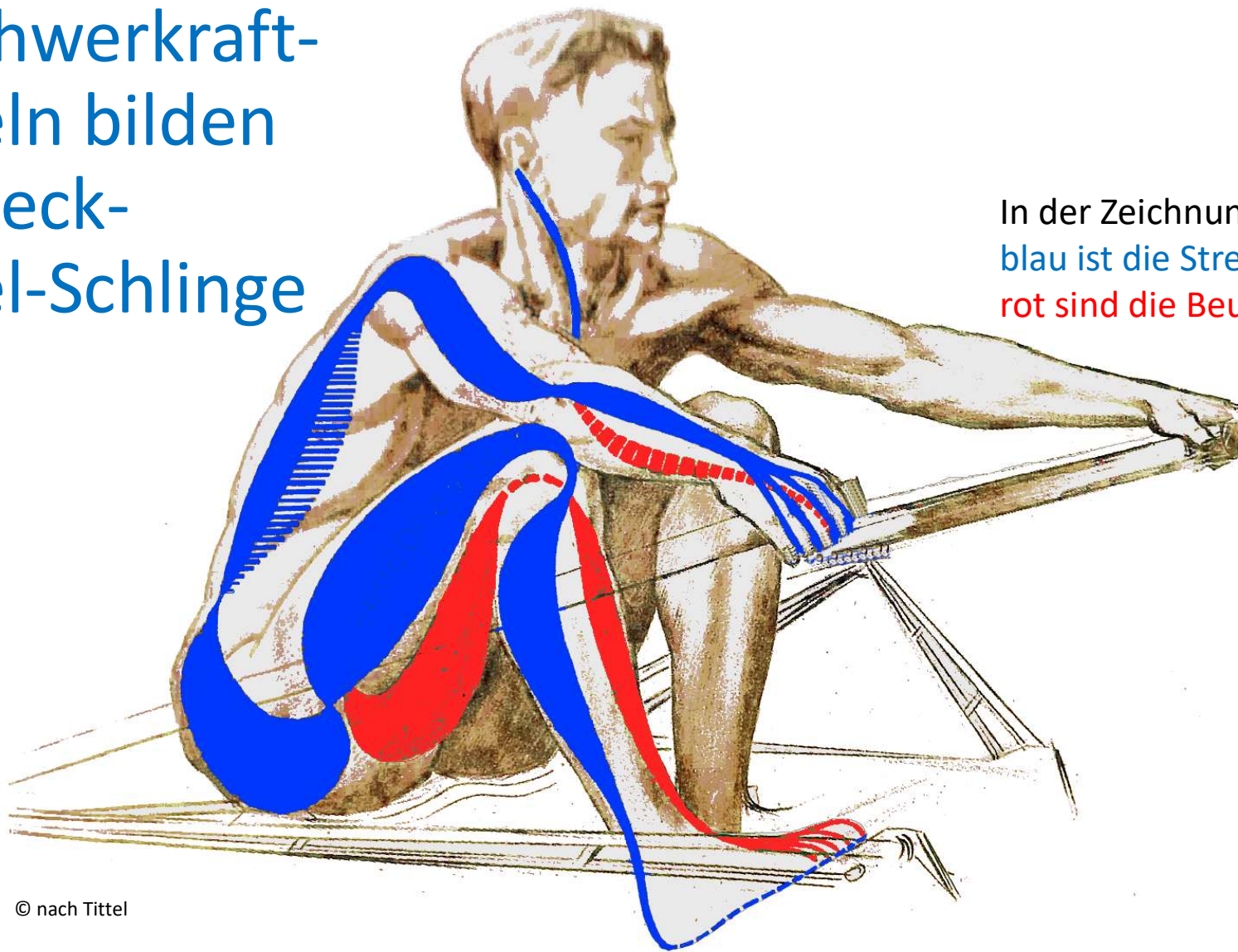




Lastübertragung – yogisches Modell

- Ein Prinzip: Koordinierte Segmente (Teile) eines Menschen (Grosser, et. al. 1987)
- Die Aufteilung des Rumpfes in 2 Säulen ist spezifisch im Yoga (Bhavsar/Bögle 2015).
- Die ipsilaterale (gleichseitige) Struktur und Motorik dient der Lastübertragung in der Haltung.
- Die kontralaterale Aktion dient der Effizienz der zielgerichteten Motorik.

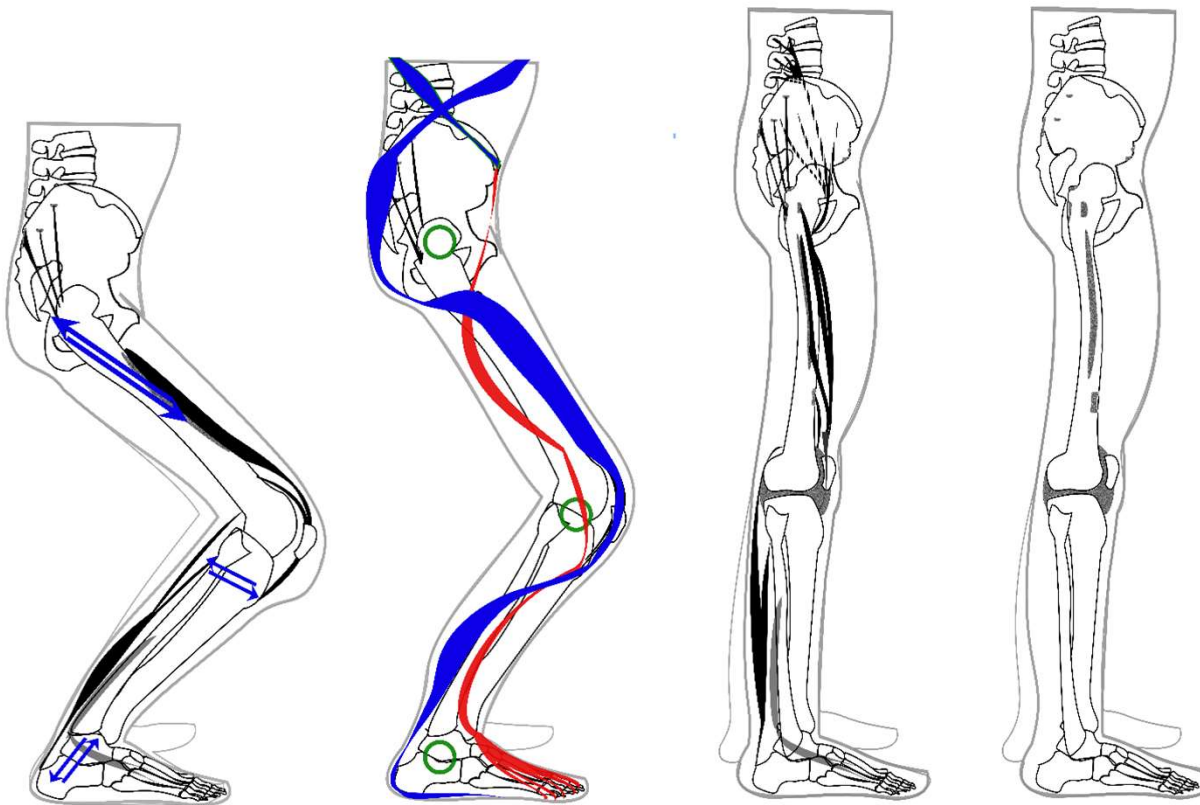
Antischwerkraft- Muskeln bilden die Streck- Muskel-Schlinge



In der Zeichnung
blau ist die Streck-Muskel-Schlinge,
rot sind die Beugemuskeln

© nach Tittel

Streck-Muskel-Schlinge - Oberschenkel

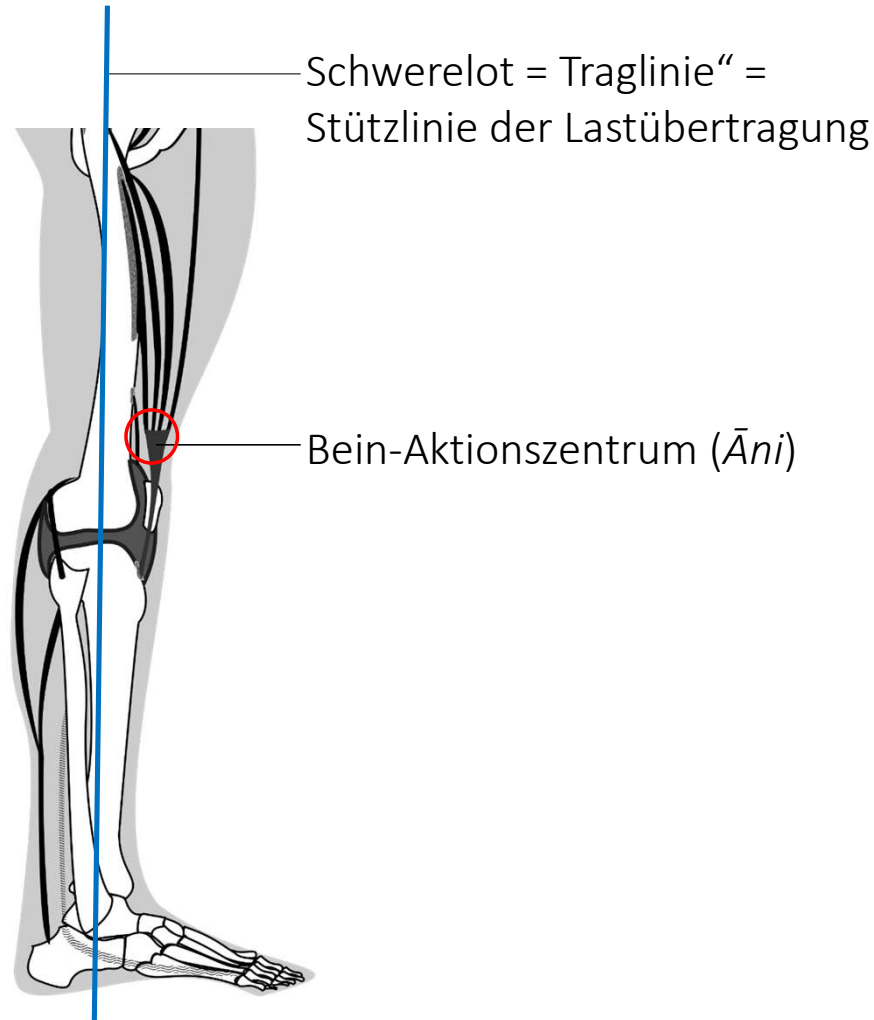


blau ist die Streck-
Muskel-Schlinge,
rot sind die
Beugemuskeln

Streck-Muskel-Schlinge im Detail

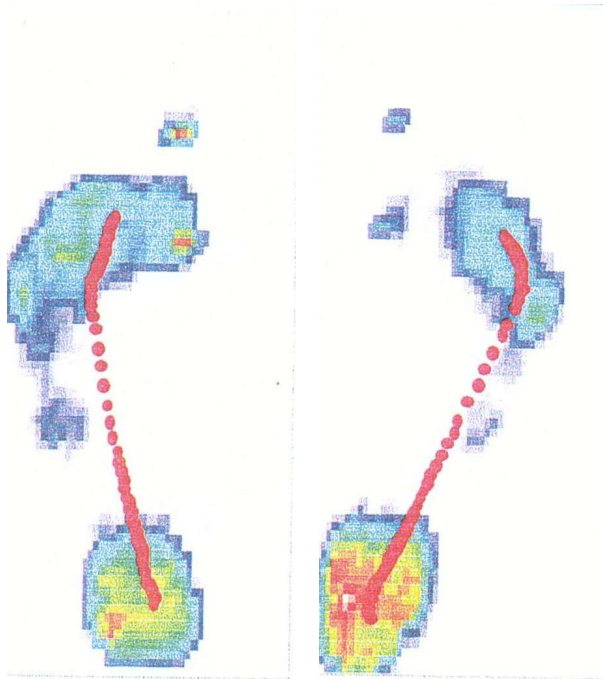
- * Ferse – Angriffspunkt der 4 Fußsohlenpunkte,
- * Achillessehne, Wade hinten
- * Oberschenkelmuskel vorne
- * Gesäßmuskeln hinten

Zentrum des Beines ist
am Oberschenkel
beim **Aktionszentrum**
des Beinstreckers

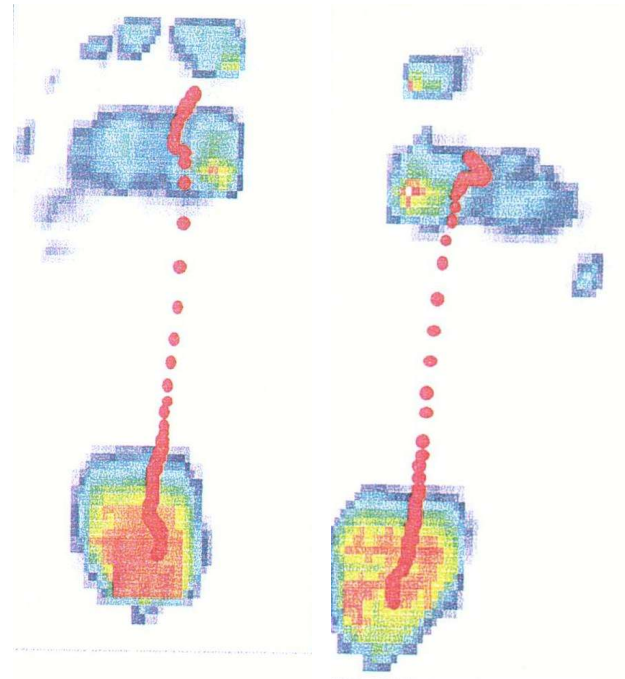


Verbesserung der Fußbelastung nach einer Stunde Yoga

Vorher



Nachher



Reinisch 1995

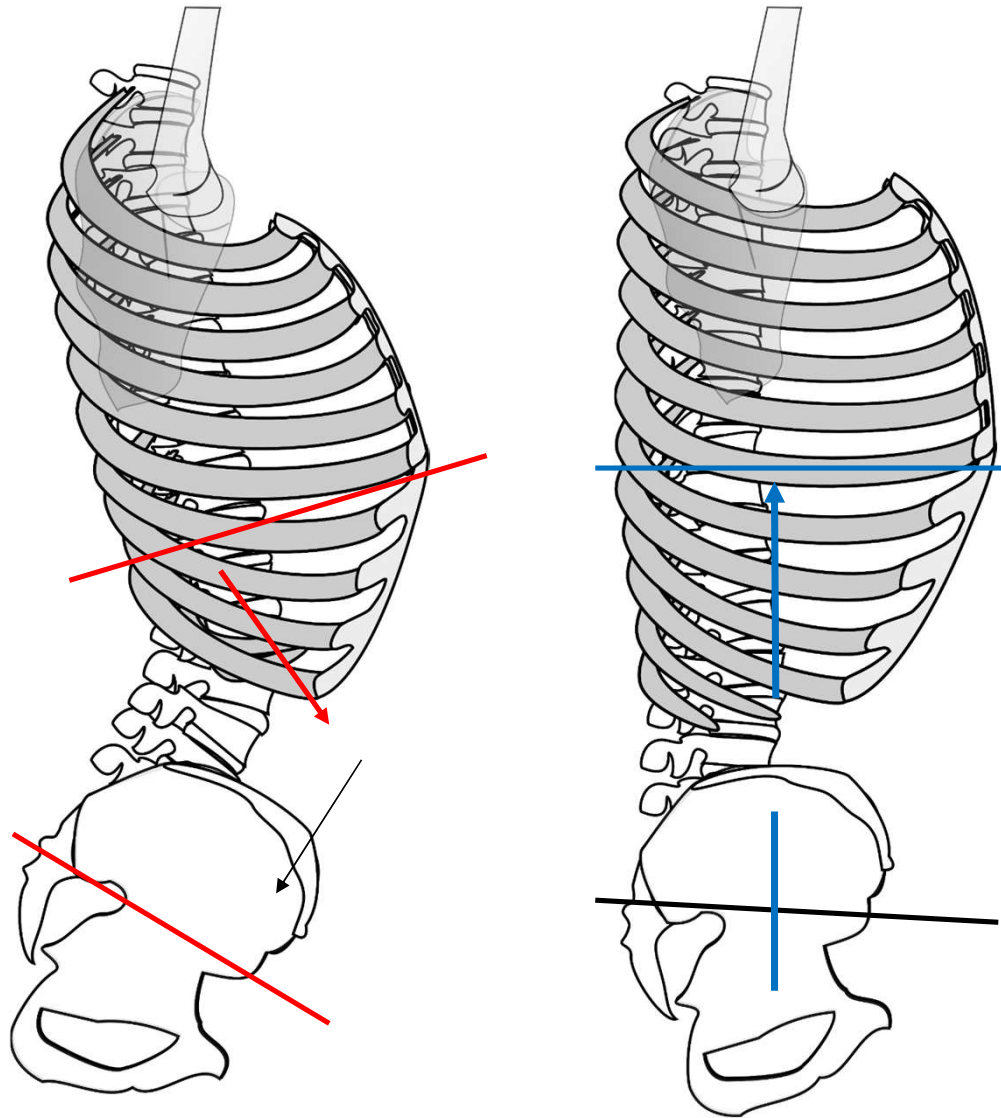
Hohlkreuz

Hauptursachen:

- 1) Schrägstellung des Beckens =
Fehlende Hüftgelenksstreckung
- 2) Schrägstellung des Brustkorbes
(Brustkorbbodens), die
hinteren Rippen sinken nach
unten und vorne

Auflösung (schematisch):

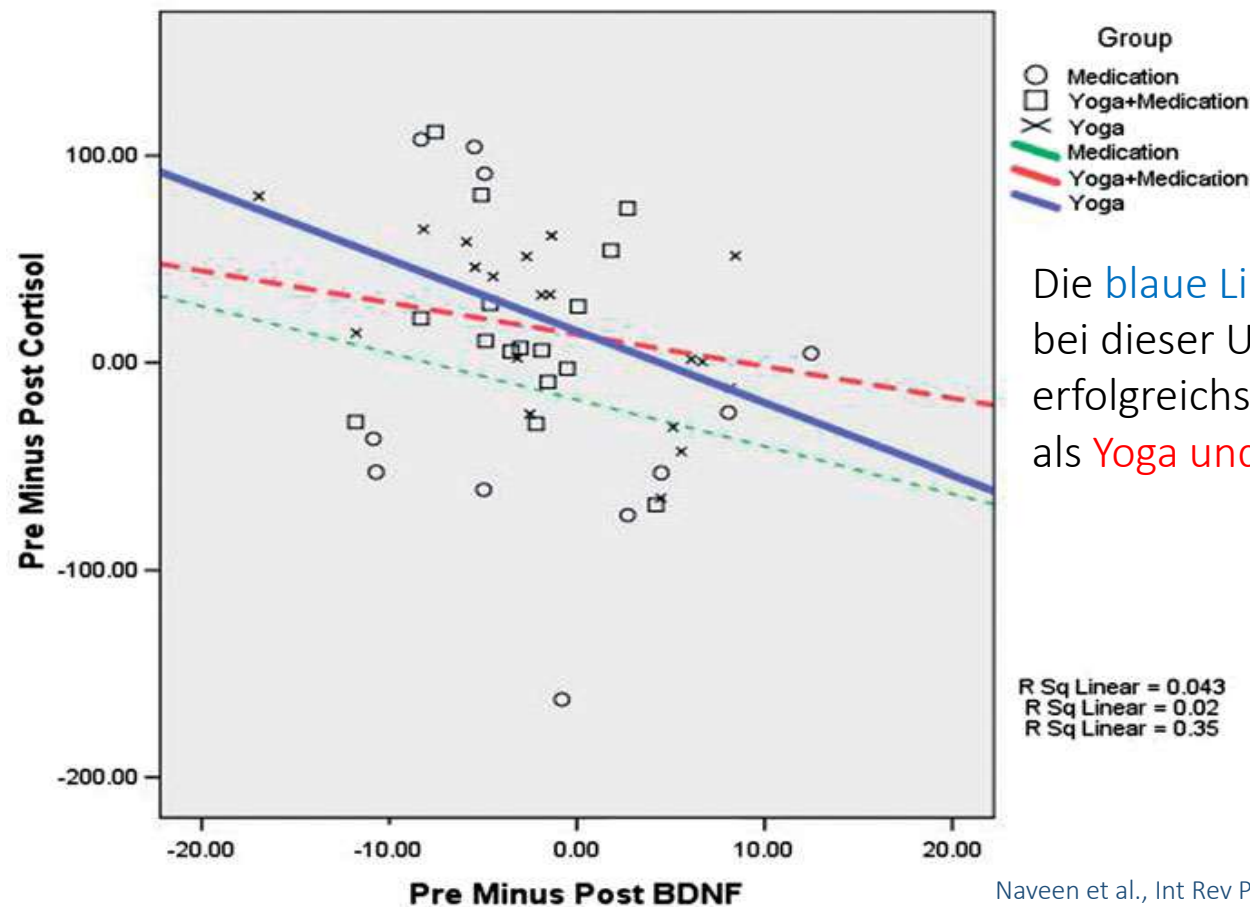
- 1) Hüftgelenksstreckung,
beidseitiges Anheben des
seitlichen Beckens
- 2) Hintere untere Rippen
beidseitig zurück und hoch



Verbesserungen im Gehirn durch häufigeres Üben von Yoga

- Stressreduktion (Reduktion Cortisol) und bessere Gehirn-Ernährung
- Verbesserter Selbst- und Sozialkontakt durch Erhöhung des „Kuschelhormons“ Oxytocin

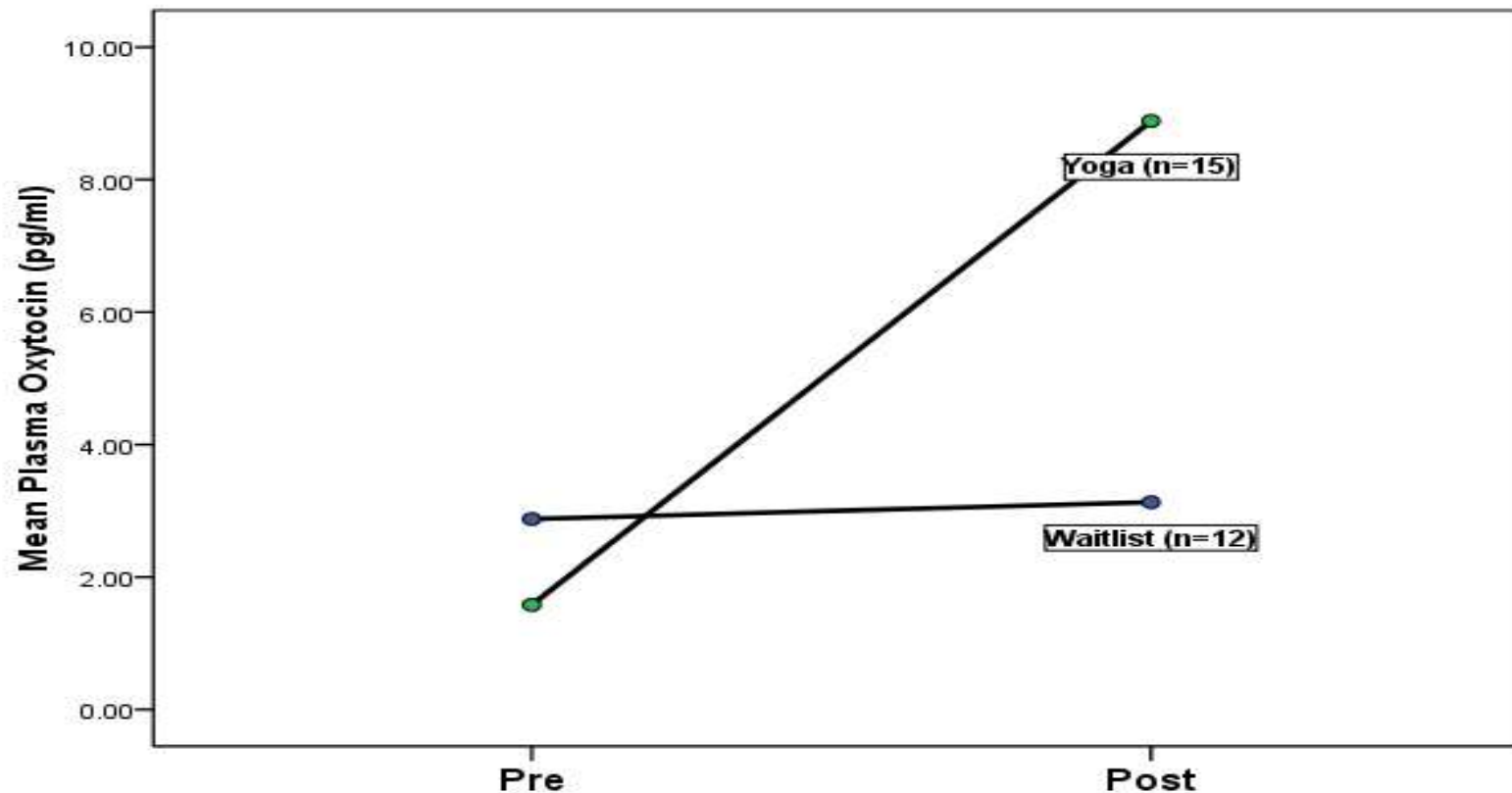
Die Reduktion von Cortisol korreliert mit der Zunahme des Gehirn-Wachstumsfaktors BDNF



Die **blaue Linie** ist **Yoga** und war bei dieser Untersuchung am erfolgreichsten, sogar erfolgreicher als **Yoga und Medikamente (rot)**

Naveen et al., Int Rev Psy 2016

Das „Kuschelhormon“ Oxytocin wird bei Schizophrenie-Patienten durch Yoga erhöht (= verbesserter Sozialkontakt)

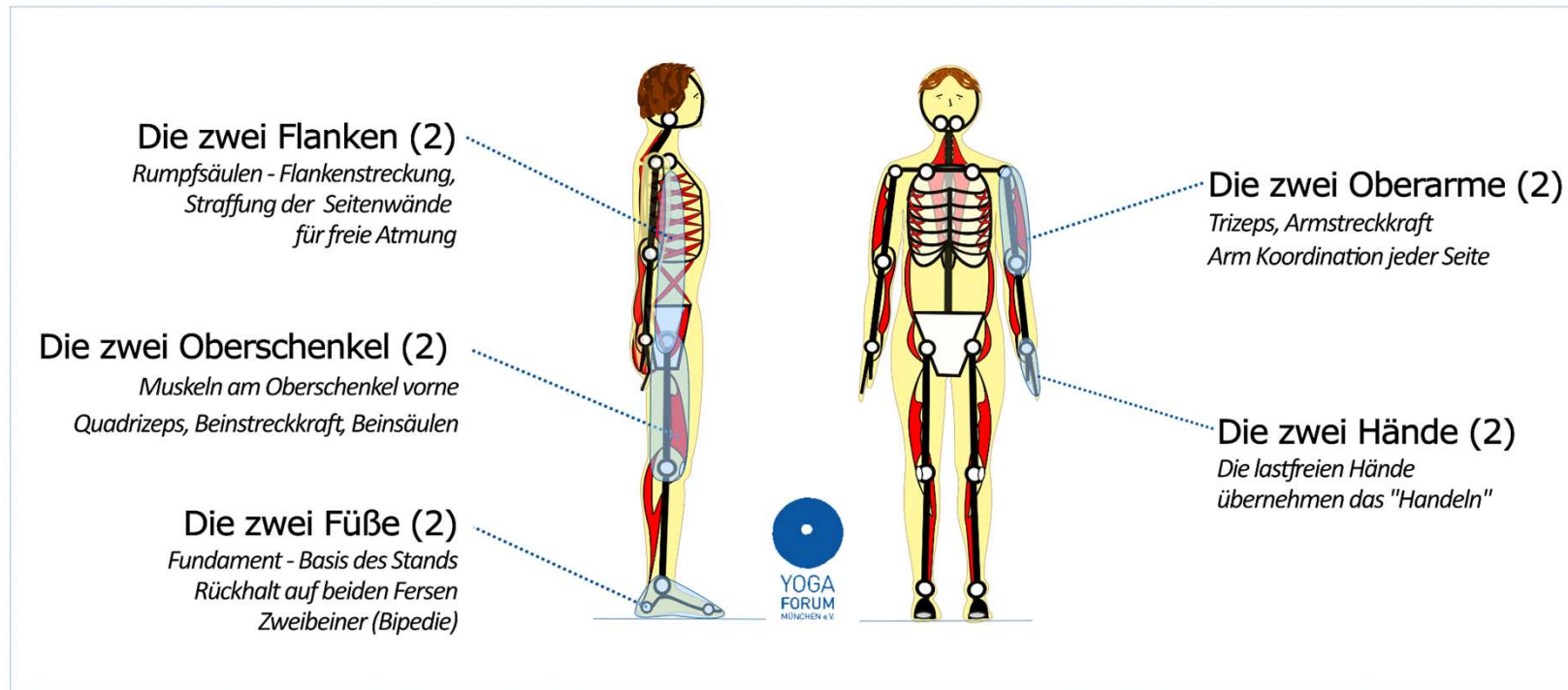


Was jede/r Schüler*in kennen, verstehen und benützen können sollte:

- Vier Muskeln: 2 **Oberschenkel vorne** und 2 **Oberarme hinten** (Quadrizeps und Trizeps)
- Säulenmodell
(2 **Bein-Säulen**, 2 **Rumpf-Säulen**/Flanken)
- Zusammengefasst als **10-Punkte-Methode**:
2 Füße, 2 Oberschenkel, 2 Flanken,
2 Oberarme, 2 Hände

Die 10-Punkte-Methode für den Unterricht

Am Beispiel von Stehen (tad-asana)



Eine yogische Methode
zur Neu-Orientierung,
die eine Wiederherstellung der
eigenen gesunden Dynamik ist.

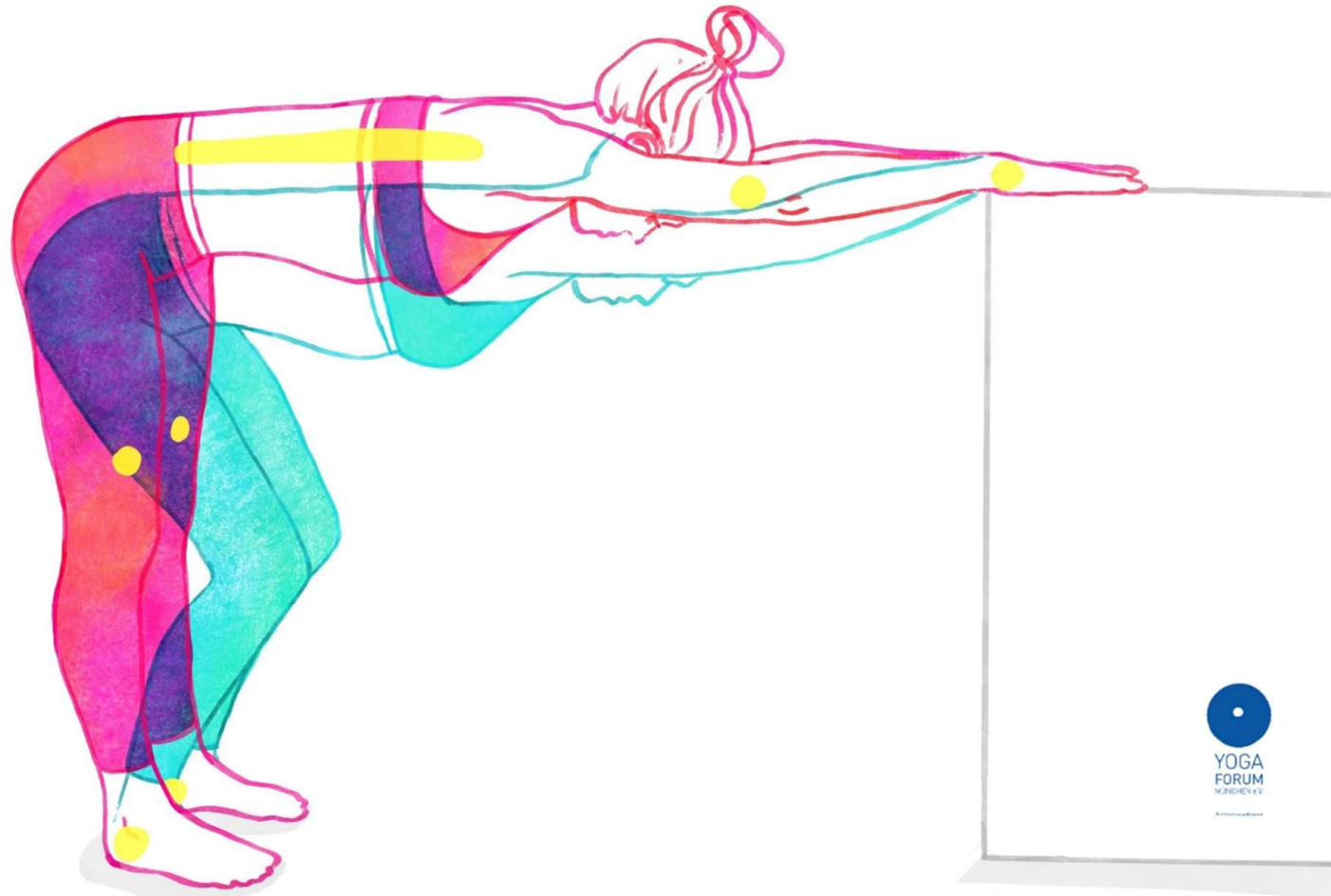
Drei Goldene Regeln

- Nach den 10 Punkten ausrichten
- Von oben nach unten - Gewichtskraft / erden
- Von unten nach oben - sich aufrichten

Das Ziel ist es, die Kräfte
an den 10 Punkten / Gebieten
so zu regulieren, dass sie
ausgewogen sind.

Die 10 Punkte Methode

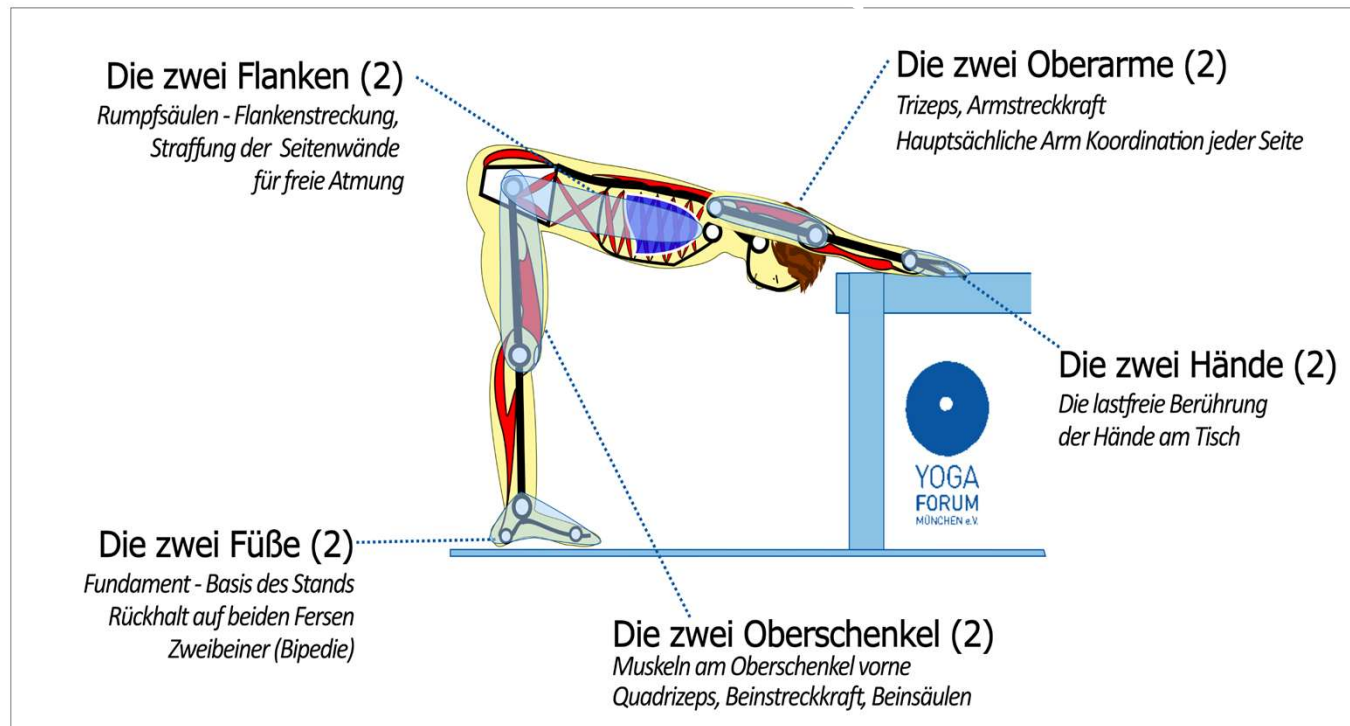
Am Beispiel der halben Hundestellung



© nach Tittel

Die 10-Punkte-Methode für den Unterricht

Am Beispiel der halben Hundestellung



Eine yogische Methode
zur Neu-Orientierung,
die eine Wiederherstellung der
eigenen gesunden Dynamik ist.

Drei Goldene Regeln

- Nach den 10 Punkten ausrichten
- Von oben nach unten - Gewichtskraft / erden
- Von unten nach oben - sich aufrichten

Das Ziel ist es, die Kräfte
an den 10 Punkten / Gebieten
so zu regulieren, dass sie
ausgewogen sind.

Literaturempfehlungen

- Für den Sportunterricht geeignete Anleitungen finden Sie in: Bögle, R. (2000). Frauen-Yoga. Das 28-Tage-Programm. München.
- Rusch, H. / Weineck, J. (1992). Sportförderunterricht. Lehr- und Übungsbuch zur Förderung der Gesundheit durch Bewegung. Schorndorf (4. Auflage). (Besonders: Reinhard Bögle: Entspannung, S. 174-178.)
- Bögle, R.(1997). Auf- und Abwärmen aus Sicht des YOGA. In: Lehrerfortbildung für den Sportunterricht in Bayern: Auf- und Abwärmen - aber richtig! München, S. 70-75.
- Bögle, R. (2007). Praxisbuch Ayurveda-Yoga: Mehr Energie durch Marma-Übungen. München.
- Haag, H. (1986). Bewegungskultur und Freizeit. Vom Grundbedürfnis nach Sport und Spiel. Osnabrück.
- Bögle, R. und Rittner, S. (geplant 2026). Yoga in den Schulunterricht, in: GUT beRATen, Regierung von Mittelfranken – Förderschulunterricht.

Mehr Infos oder Kurse: www.yogaforum.de

