

MARMA-YOGA - ein Sensibilitätstraining

K. Guttenberg, Berlin

Zusammenfassung

Marma-Yoga ist eine körperorientierte, wissenschaftlich gestützte und ganzheitliche Methode, die sich mit der körperlichen und emotionalen Gesundheit, mit Spannungs- und Entspannungszuständen und ihren Ursachen beschäftigt.

Die systematische Vorgehensweise der Methode auf der Basis der traditionellen Yogalehre schult die Sensibilität des Übenden für die eigene Gesundheit, reflektiert diese in Bezug auf den beruflichen und privaten Alltag und bietet effektive Möglichkeiten, positiv regulierend auf diese einzuwirken.

Integriert wird dabei die Aufklärung über die Wirkung und es wird beim Üben eine Vorstellung über die Vorgehensweise des Marma-Yoga entwickelt.

Für die Gesundheit von Musizierenden mit ihren spezifischen Anforderungen kann diese Methode vor allem für die Prävention von Beschwerden und Spielerkrankungen von Bedeutung sein und unterstützend auf andere angewandte Therapieformen wirken.

Schlüsselwörter

Körperorientierte Reflektion - Marma - Marma-Yoga - Sensibilitätstraining - Selbstregulation - Yoga -

Summary

Marma-Yoga is a somatical orientated, scientifically founded method evolved by Prof. Dr. Rocque Lobo at the „Institut für Gesundheitspädagogik“ in Munich. It is working with the states of tension and relaxation of the body and their causes.

In a systematic method the training - based on traditional Yoga - educates the practitioners sensitivity for her/his own well-being. Further on it is reflecting the individual health concerning the concrete professional and private everyday life and offers possibilities to affect it in a positive regulative way.

For the physical condition of musicians with their specific demands, Marma Yoga can be of preventive importance to guard against difficul-

ties, pain and occupational diseases and can have supporting curative effect on other forms of therapy.

Key Words

Marma - Marma-Yoga - training of sensitivity - selfregulation - somatical orientated reflection

Einleitung

Marma-Yoga wird als ganzheitlicher Ansatz gesehen und weltweit angeboten. Im Mittelpunkt der Jahrtausende alten indischen Yogalehre - dieser „für das Leben entwickelten Wissenschaft“ (Lobo, 1978) - stehen der Mensch und seine individuelle Einbettung in die Rhythmik des Lebens. Das macht diese Methode zu jeder Zeit aktuell und unabhängig von historischen und kulturellen Entwicklungen auch in unsere Gesellschaft und Kultur übertragbar.

Marma-YOGA basiert auf speziellen Körperhaltungen (Asanas) und Übungszyklen sowie Atemübungen (Pranajama) und Meditation der traditionellen Yoga-Lehre.

Marma-Yoga wurde von Prof. Dr. R. Lobo entwickelt, der seit 1977 die Forschungsstelle für Yoga und Ayurveda - das heutige Institut für Gesundheitspädagogik - in München leitet. 1986 wurde er zum Professor für Sozialarbeit und Sozialpädagogik mit Schwerpunkt „Gesundheitsbildung“ an die Staatl. Fachhochschule München berufen.

R. Lobo wurde 1941 in Indien geboren, studierte u. a. abendländische Philosophie und Indologie in Indien und Deutschland. Er ist seit 1971 in der transkulturellen und interdisziplinären Forschung auf dem Gebiet der Schmerz- und Zeiterfahrung tätig, mit Themen wie Suche der industriellen Welt nach Strategien zur Schmerz- und Zeitbewältigung sowie nach Formen des Stressmanagements.

Die Spezifität des Ansatzes von R. Lobo im Marma-Yoga im Vergleich zu anderen Yoga-Praktiken besteht in der Arbeit mit den Marmas: