Yoga-Psychotherapie

Zwischen Chakras, Nadis und Neuronen

Raphael Mousa

raphael.mousa@web.de

Fachbereich Kulturwissenschaften,
Universität Bremen

4. DeGYT Yogatherapie Konferenz

05.03.2022

Fragestellungen

1. In welchen Kontexten, auf welche Arten und mit welchen Ergebnissen findet der Austausch von Yoga und Psychologie statt? Wie haben sich diese Disziplinen gegenseitig beeinflusst und rezipiert?

2. Wie bildet sich die hybride Disziplin der Yoga-Psychotherapie, was macht sie aus und welche Ansätze und Angebote existieren?

3. Was sind die Dynamiken und Strategien der Aushandlung und Transformation von (Körper-Geist-) Konzepten und Praktiken zwischen Yoga und Psychologie?

Austausch von Yoga und Psychologie

- Sozialhistorische Analyse – zählt ins Forschungsfeld der „Modern Yoga Studies“

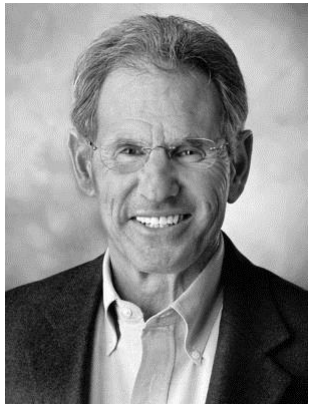
– Modernes Yoga als (trans)kulturelles Phänomen mit eigener Geschichte

→ De Michaelis – A History of Modern Yoga
→ Singleton – Yoga Body
→ Baier – Yoga auf dem Weg nach Westen

Austausch von Yoga und Psychologie

- Ab 1920er: 3 Ansätze in *Tiefenpsychologie* – Oscar Schmitz, Sigmund Freud und C. G. Jung
- Ab 1950er: *Humanistische Psychologie* – Abraham Maslow, Fritz Perls (Gestalt)
- Ab 1970er: *Transpersonale Psychologie* - Stanislav Grof, Ken Wilber, Esalen Institute - ab 1970er
- Ab 1980er: 3. Welle der Verhaltenstherapie – MBSR (Jon Kabat-Zinn) , MBCT, CFT, ACT…
- Ab 1990er: Körperpsychotherapie mehr im Fokus – zurückgehend u. a. auf Wilhelm Reich

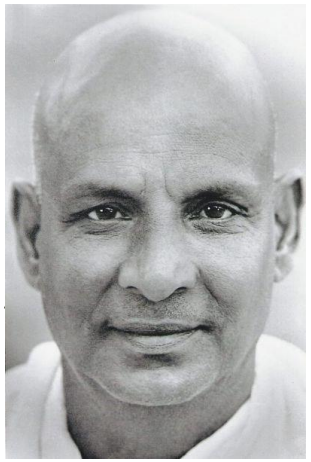
C. G. Jung



Jon Kabat-Zinn

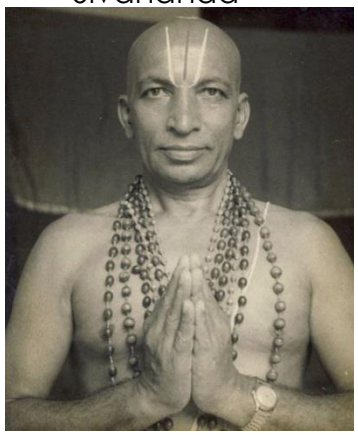
Austausch von Yoga und Psychologie

- Vivekananda
- Krishnamacharya
- Sivananda →Satyananda, Vishnudevananda
- Aurobindo
- Iyengar
- Gopi Krishna
- Muktananda
- Osho

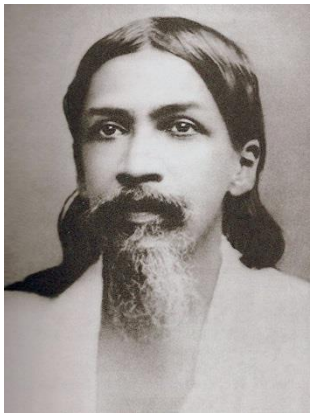


Sivananda

Vivekananda



Krishnamacharya



Aurobindo

Integration – Yoga-Psychotherapie

Deutschland:

- Yoga Vidya - Psychologische Yogatherapie
- Traumasensibles Yoga
- Institut für Yogapsychologie Berlin
- Yogaschule Erlangen
- Deutsche Psychologen Akademie
- Steffen Brandt, Dietmar Mitzinger…

Indien:

- Yoga Vidya Gurukul
- Arya Marga Yoga
- Kaivalyadham
- Yogic Science Dept., Sagar University

Körper-Geist-Konzepte

- Westliche Dichotomie von Körper und Geist (Descartes, 17. Jh.)
- Der yogische Energiekörper als Brücke?
  (Sukshma Sharira / Pranamaya Kosha)
- Chakras psychologisiert?!
- „Kundalini-Syndrom“ → spirituelle Krise als psychiatrische Kategorie

Danke
für eure
Aufmerksamkeit!

raphael.mousa@web.de

Literatur

- Baier, Karl 1998. Yoga auf dem Weg nach Westen.
- Brandt, Steffen 2020. Vom Kopfkino zur inneren Stille. Die Praxis der Yogapsychotherapie.
- De Michaelis, Elizabeth 2004. A History of Modern Yoga.
- Freud, Sigmund 1930. Das Unbehagen in der Kultur.
- Jung, Carl Gustav 1932. Die Psychologie des Kundalini Yoga. (u.v.m.)
- Kirmayer Laurence 2007. Psychotherapy and the Cultural Concept of the Person.
- Klatte, Rahel et al. 2016. Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen.
- Mitzinger, Dietmar 2018. Der Pranayama-Effekt in der Trauma-Arbeit.
- Schmitz, Oscar 1923. Psychoanalyse und Yoga.
- Singleton, Mark 2010. Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice.
- Witthöft, Martin 2021. Verkörperter Wandel. Die Praxis der integrativen Yogapsychologie.
- www.modernyogaresearch.org