

Friederike Reumann

# SELBSTHEILUNG MIT *Yoga* UND *Osteopathie*

Mit osteopathischen Techniken in der Yogapraxis  
Beschwerden behandeln und Schmerzen lindern

**riva**

© des Titels »Selbstheilung mit Yoga und Osteopathie« (978-3-7423-1608-0)

2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,

München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# *Yoga und Osteopathie – die ideale Kombination für deine Gesundheit*



Als Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Osteopathin mache ich die Erfahrung, dass immer mehr Menschen bei Schmerzen auf komplementärmedizinische Verfahren wie Osteopathie oder Yogatherapie vertrauen. Das zeigt sich am wachsenden Interesse der Betroffenen, der Ursache ihrer Beschwerden auf den Grund zu gehen, anstatt die gespürten Symptome einfachwegzudrücken. Viele meiner Patienten wünschen sich deshalb neben der Behandlung auch Übungen und Anleitungen für die Selbsthilfe im Alltag, denn sich selbst behandeln zu können, bedeutet auch, die Kontrolle über die Schmerzen zurückzugewinnen, Ängste abzubauen und eine tiefere Bindung mit dem Körper einzugehen.

Zu Beginn meiner Berufslaufbahn gab ich den Patienten klassische Übungen aus der Physiotherapie mit auf den Weg. Schnell erkannte ich jedoch, dass symptombezogene Übungen nicht ausreichten, um die Patienten langfristig zu motivieren, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Für diese Erfahrung bin ich sehr dankbar. Durch sie lernte ich, dass Gesundheit mehr bedeutet, als nur isolierte Körperstrukturen zu behandeln. Die Idee, meinen Patienten eine motivierende und alltagstaugliche Anleitung bei Beschwerden geben zu können, trieb mich an, nach geeigneten Therapieverfahren zu suchen, die den Menschen in seiner Ganzheit und als Individuum in den Mittelpunkt der Behandlung rücken. Ganzheit bedeutet, dass alle Körpersysteme in ihren Zusammenhängen betrachtet werden und eine harmonische Einheit mit dem Geist und der Seele bilden. Die ideale Kombination fand ich schließlich in Yoga und Osteopathie.

Beide Philosophien erkennen den Menschen als Individuum an. Durch diesen Grundgedanken unterscheiden sich Yoga und Osteopathie wesentlich von der symptombezogenen Schulmedizin und der Physiotherapie. Denn Yoga und Osteopathie erlauben eine ganzheitliche Sichtweise auf die Entstehung von Beschwerden und erkennen die dem Körper innenwohnende Fähigkeit an, sich bei den meisten Beschwerden durch Selbstheilungskräfte selbst regulieren zu können. Yoga ergänzt die manuellen Behandlungsimpulse der Osteopathie durch

Meditationstechniken, die den Geist beruhigen und die Körperwahrnehmung schulen. Diese Behandlungslücke in der Osteopathie mit Yoga zu füllen, ist in der modernen, hektischen Welt besonders wichtig geworden. Denn erst wenn der Mensch die Fähigkeit zurückerlangt, sich dem eigenen Körper zuzuwenden und sich zu entspannen, können Selbstheilungskräfte nachhaltig wirken und sich Beschwerden dauerhaft auflösen.

Yoga und Osteopathie zu einem individuellen Übungsprogramm vereint, bietet meinen Patienten endlich die motivierende Alltagsanleitung, mit der sie viele Beschwerden eigenverantwortlich behandeln können. Mit großer Freude erlebe ich, wie die meisten meiner Patienten mit ihrem Übungsplan Arzt- und Therapietermine reduzieren können und weniger Fehltage am Arbeitsplatz haben. Zahlreiche Beschwerden in Eigenregie behandeln zu können, hat bei vielen meiner Patienten den Alltag positiv verändert: Sie achten mehr auf gesunde Ernährung, vielseitige Bewegung und Stressreduktion im Allgemeinen.

Mit diesem Buch möchte ich meine Erfahrungen nicht nur mit meinen Patienten teilen. Auch du als Leser sollst die Möglichkeit haben, dir ein eigenes Übungsprogramm zusammenzustellen, das den Prinzipien einer osteopathischen Behandlung folgt und durch die positive Wirkung des Yoga ergänzt wird. Das Buch vermittelt einfach umzusetzende Körperübungen, Atem- und Meditationstechniken und osteopathisches Wissen rund um die individuelle Gesunderhaltung. Im ersten Kapitel erhältst du die wichtigsten theoretischen Grundlagen über Yoga und Osteopathie, die du für das Zusammenstellen der einzelnen Übungen brauchst. Dazu gibt es Tipps, welche Hilfsmittel geeignet sind und dich beim Üben unterstützen können. In Kapitel 2, dem Herzstück dieses Buches, erfährst du in vier Schritten, wie du ein individuelles Übungsprogramm nach osteopathischen Behandlungsprinzipien zusammenstellen kannst. Die Übungen sind Schritt für Schritt erklärt und leicht nachvollziehbar. Im letzten Kapitel gebe ich dir Übungsprogramme für häufige Beschwerdebilder wie Rückenschmerzen und Schlafprobleme an die Hand. Dazu bekommst du praktische Ratschläge aus der Yogatherapie und bewährte Tipps aus der Heilpraktik zum Ausprobieren.

Ich wünsche dir eine spannende Lektüre und Vertrauen in deine Selbstheilungskräfte!

*Friederike Reumann*

