

# Förderverein für Yoga und Ayurveda e.V.

## Über uns

1977 aus der ersten Gruppe der Absolventen des Lehrgangs der Münchner Volkshochschule (MVHS) zur Ausbildung von wissenschaftlich geschulten Yoga-Lehrern hervorgegangen, ist der Förderverein für Yoga und Ayurveda gem.e.V. Zielsetzung war die Einbeziehung von Yoga in die damals aufkommende emanzipatorische Jugend- und Erwachsenen-Gesundheitsbildung. Dafür wurde auch eine Forschungsstelle für Yoga und Ayurveda gegründet, die 1988 in das Institut für Gesundheitspädagogik überging, dem per Satzung ein ordentlicher Hochschulprofessor vorsteht.

Die gewagte Vorstellung der Konfrontation einer seit der Zeit vor der französischen Revolution aus Paris stammenden „okkulten Tradition“ (über animistische, schamanistische Heils- und Heilungsmöglichkeiten durch die Erlangung übersinnlicher medialer Kräfte) mit dem eigentlichen realen geschichtlichen Boden für die Entstehung des Haṭha-Yogas (mitten in den Kriegen zwischen zwei religiösen Horizonten, dem des Islams und dem des Hinduismus) war kein leichtes Unterfangen. Ein Grund dafür war das Aufkeimen des Gedankens der gesetzlichen Förderung der Prävention im Gesundheits- und Sozialwesen. Dieses führte zu unnötigen Konflikten zwischen der esoterischen Auslegung der Entstehungsgeschichte von Haṭha-Yoga durch die Nachfahren der Theosophen in Deutschland (...) und den verschiedenen in Deutschland operierenden Yoga-Schulen, die alle von den Ausgaben der GKV im Rahmen des §20 SGB V (Subventionen für private Einrichtungen und Berufsverbände) profitieren wollten.

Doch der Förderverein für Yoga und Ayurveda gem. e.V. blieb bei seinem satzungsgemäß definierten Ziel, konzentrierte sich auf die individuelle und betriebliche Gesundheitsförderung und bildete in seinem Institut für Gesundheitspädagogik und in den mit ihm kooperierenden staatlichen und staatlich-anerkannten Fachhochschulen Fachkräfte mit staatlich anerkannten Zeugnissen für ihre Tätigkeit als Haṭha-Yoga-Lehrer in der individuellen und betrieblichen Jugend- und Erwachsenen-Bildung aus.

## Ziel/Ausrichtung

Um zu verstehen, wie die Ziele des Fördervereins und seines Instituts für Gesundheitspädagogik in letzter Zeit für die Belange der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung verwirklicht wurden, ist es am sinnvollsten, den Rundbrief des Vorstands des Fördervereins aus dem Monat Juli 2014 zur Hand zu nehmen. In diesem heißt es:

„(...) Wie ihr schon lange wisst, hat sich Haṭha-Yoga Ende des Mittelalters in Indien in den kriegerischen Auseinandersetzungen mit den aus dem Nordwesten des Landes eindringenden muslimischen Kämpfern (...) als Meditationstechnik zur Überprüfung der eigenen Kampf- und Überlebens-

strategien (...) entwickelt. Die Wiederbelebung der gewonnenen Erfahrungen aus der Verwundung durch Giftpfeile der Zeit des Kriegersarzes Suśruta (etwa 500 v. Chr.) führte zum Experimentieren mit den Marmas oder besonders vitalen Stellen im menschlichen Organismus in der damaligen Yoga-Praxis, welche – wenn im Kampf verletzt – zum partiellen oder totalen Verlust des Bewusstseins und damit zum Funktionsverlust in peripheren oder zentralen Organen des Körpers führen konnten. In den 1970er Jahren habe ich dieses Experimentieren in eine Methodik des Testens der eigenen Überlebensstrategien in der modernen Arbeits- und Freizeitwelt überführt, welche ich Marma-Yoga® nenne. In dieser Methodik des Experimentierens mit den Marmas werden diese lebendigen Stellen im menschlichen Organismus im Einklang mit neuesten anatomischen Entdeckungen der Neurowissenschaften als periphere oder zentrale Interfaces zwischen dem emotional-motorischen, dem somato-motorischen und dem visero-motorischen Nervensystem betrachtet.

Vor ein paar Monaten haben wir im Rahmen eines seit 2013 vom Bundeswirtschaftsministerium bewilligten Forschungs- und Entwicklungsprojekts mit Mitarbeitern der Firma Haider Metall/Pullenreuth und zusammen mit Mitgliedern der Universität Koblenz-Landau, FB Elektronik/ Informatik, den ersten Prototyp eines Gerätes erstellt, das der Überprüfung des jeweiligen Aktionsradius dieser Interfaces – nicht nur im peripheren Ablauf des Lebens wie im Kampf-Sport und -Spiel dient, sondern im zentralen betrieblichen und familiären Alltag – dient (...). Wir haben einen zentralen Satz der sogenannten Nāḍi Śuddhi Technik aus der Vasiṣṭha Samhitā in dieser modernen Methodik unter Beweis gestellt, in welchem es heißt, „man halte den Apāna Vāyu in den zentralen Marmas gefangen und führe ihn durch die Hauptnāḍis zur Erkenntnis des Selbst in die Sphären des Kopfes“ (V.S. I.81-82, III. 36-38). Dieser kryptische Text hat Anlass gegeben zur Kreierung des Vitalpro Bürostuhls mit rhythmisch spannbaren Gurten um die unteren Rippen und um die Oberschenkel, welche wir in Gang setzen bei den verschiedensten Yoga-Techniken (...). Bislang konnten unsere Probanden auf diesem Bürostuhl bei sich selber drei verschiedene Überlebensstrategien in ihrem beruflichen Alltag feststellen: konfliktbereite, defätistische und realistische zur Deeskalation bereite Strategien (...).

Wir haben dieses Gerät zum ersten Mal im Shake-Spear-Aktivierungstraining®-Seminar für Yoga Adepten vom 4. bis 6. Juli 2014 eingesetzt und die Teilnehmer mit den von ihnen erzielten Ergebnissen der orthostatischen Blutkreislaufregulation konfrontiert. Dies löste sehr nachhaltige Diskussionen unter den Teilnehmern aus und führte, so hoffen wir, zum Nachdenken über ihre eigenen Lebensstrategien, in welche sie ihre Yogaübungen eingebettet hatten. Wir werden bei den nächsten Seminaren diese Geräte immer dabei haben und den Einsatz bei unserer Marma-Yoga-Praxis unter Beweis stellen. Mit den Mitteln des Vitalpro-Systems beleuchten wir unter anderem mit den körperlich behinderten Teilnehmern unter unseren langjährigen Yoga-Adepten, wie Yoga in der betrieblichen Gesundheitsförderung – bei der Inklusion von älteren und behinderten Arbeitnehmern – eingesetzt werden kann. Diesbezüglich haben wir auch Kontakt mit dem VdK aufgenommen, um gemeinsam ein neues Projekt für Yoga in der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung zu erarbeiten und in Fortbildungslehrgängen u.a. für Sozialbetreuer zu implementieren (...).

Entsprechend den in der Expertise zum „Vitalpro-Projekt“ festgehaltenen Forschungs-Ergebnissen werden weitere Vorschläge für weitere Forschungs- und Entwicklungsprojekte gemeinsam mit der heutigen Integrativen Physiologie formuliert und zwecks der Verankerung von neueren gesicherten Erkenntnissen auf dem Gebiet der Biomechatronik in Studiengängen gemeinsam mit der Universität Koblenz-Landau, Fachbereich Elektronik/Informatik, interdisziplinär vorangetrieben.“

---

## Handlungsfelder und Aufgaben im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung

---

Entwicklung von arbeitsplatzspezifischen Geräten zur körperorientierten sozialen Intervention an mobilen Arbeitsplätzen z.B. bei Lieferanten, Fernfahrern und Gabelstapler-Fahrern.

---

## Kontakt

---

Förderverein für Yoga und Ayurveda e.V. (Institut für Gesundheitspädagogik)  
Neubiberger Straße 28  
81737 München

Ansprechpartner: Herr Prof. Dr. Rocque Lobo (geschäftsführender Vorstand)  
Tel.: 089 / 637 10 12  
E-Mail: rocquelobo@arcor.de

[www.shake-spear.de](http://www.shake-spear.de)