



Ingrid Kollak

Yoga in Vorsorge und Therapie

Fachbuch mit Übungen
für Atmung, Bewegung und
Konzentration

Yoga in Vorsorge und Therapie

Yoga in Vorsorge und Therapie

Ingrid Kollak

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Gesundheitsberufe

Sophie Karoline Brandt, Bern; Heidi Höppner, Berlin; Christiane Mentrup, Zürich; Sascha Sommer, Bochum;
Birgit Stubner, Erlangen-Nürnberg; Markus Wirz, Zürich; Ursula Walkenhorst, Osnabrück

Ingrid Kollak

Yoga in Vorsorge und Therapie

Fachbuch mit Übungen für Atmung, Bewegung und
Konzentration

Unter Mitarbeit von

Ali Ghandtschi (Fotografien)

Gabi Lutterbeck und Lena Dirks (Models)

Steven Kranz (Recherche und Korrektur)

Alexander Peters (Interview)



Ingrid Kollak, Prof. Dr., Pflegewissenschaftlerin und Yoga-Lehrerin

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Gesundheitsberufe
z.Hd.: Barbara Müller
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Barbara Müller
Bearbeitung: Antje Herrmann
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: © iStock/alvarez
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2019
© 2019 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95893-4)
ISBN 978-3-456-85893-7
<http://doi.org/10.1024/85893-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das Entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	7
Vorwort	9
<hr/>	
Teil A: Vorüberlegungen	11
1 Aktuelle Yoga-Studien	13
1.1 Untersuchte Yoga-Traditionen, Übungen und deren Auswahl	13
1.2 Darstellung der Yoga-Interventionen	14
1.3 Metaanalysen und Reviews	14
1.4 Delphi-Studien	15
1.5 Qualitative Studien und Fallstudien	15
1.6 Machbarkeits- und Pilotstudien	15
1.7 Quantitative Studien	16
1.8 Gender Studies im Yoga	17
1.9 Studien und Artikel zur schädigenden Wirkung des Yoga	18
2 Yoga aus Sicht europäischer und nationaler Präventionspolitik	21
2.1 Der Aktionsplan der WHO in Europa	21
2.2 Der Gesundheitsbericht der Schweiz	22
2.3 Der österreichische Gesundheitsbericht	23
2.4 Präventionsgesetz und <i>Leitfaden Prävention</i> in Deutschland	23
2.5 Yoga in Vorsorge und Therapie nichtübertragbarer Krankheiten	24
2.6 Wechselwirkungen zwischen Leib und Psyche	26
2.7 Yoga fördert Bewegung und Entspannung	27
2.8 Verhältnisse und Verhalten	29
2.9 Verfügbarkeit und Zugänglichkeit des Yoga	29
2.10 Yoga in den unterschiedlichen Lebensphasen	30
3 Yoga unter den Bedingungen von Therapie und Forschung	33
3.1 Yoga-Interventionen bei einer Vielzahl von Erkrankungen	33
3.2 „Austherapiert“, „nicht behandelbar“, „psychosomatisch“	33
3.3 Ethische Überlegungen im Kontext der Gesundheitsversorgung	34

3.4	Qualifizierungen der Yoga-Lehrenden	36
3.5	Qualitäten patientenorientierter Yoga-Angebote	36
4	Wirkungsweisen des Yoga, Sicherheit beim Lehren und Lernen	41
4.1	Direkt und indirekt	41
4.2	Sicherheit durch detaillierte Anleitungen	42
4.3	Wiederkehrende Formulierungen	42
4.4	Zum Einsatz von Hilfsmitteln	44
4.5	Ausrüstung und Bekleidung	45
4.6	Übungszeiten und Übungsorte	45
4.7	Das Übungsjournal	46
<hr/>		
Teil B: Praxis		47
5	Körperübungen	49
5.1	Ruhe- und Ausgangshaltungen (Ü1 bis Ü6)	51
5.2	Schwerpunkt Halswirbelsäule, Schultern, Arme und Hände	63
5.3	Schwerpunkt Brustwirbelsäule und Brustkorb	93
5.4	Schwerpunkt Lendenwirbelsäule, Becken, Beine und Füße	103
5.5	Schwerpunkt Gleichgewicht und gesamte Wirbelsäule	152
5.6	Schwerpunkt Sinnesorgane	173
6	Schwerpunkt Atem, Entspannung, Konzentration und Meditation	179
6.1	Yoga zur Unterstützung der Brustkrebstherapie	179
6.2	Yoga zur Unterstützung der Therapie von Depression und Angststörungen	185
6.3	Yoga zur Unterstützung der Demenzversorgung	192
6.4	Atemübungen (Ü70 bis Ü74)	196
6.5	Übungen zur Entspannung, Konzentration und Meditation (Ü75 bis Ü83)	205
7	Ausblick: Zum Verhältnis von Yoga und Ayurveda	215
7.1	Ein Gespräch	215
7.2	Aktuelle, frei verfügbare Studien zu Ayurveda und Yoga	220
Literatur		223
	Zitierte Studien und Fachliteratur	223
	Zitierte Gesundheitsberichte/Leitlinien/Krankheitsregister	234
	Weitere Studien	236
Sachwortverzeichnis		255
Über die Autorin		263

Danksagung

Mein Dank geht zuerst an Barbara Müller. Sie hatte die Idee zu einem neuen Yoga-Buch und unterstützte das Buchkonzept, Yoga aus Sicht aktueller Studien darzustellen und mit praktischen Erkenntnissen und Übungsbeispielen zu verknüpfen. Mein großer Dank geht an Steven Kranz, der den Hauptteil der Recherche leistete, Literaturdateien ordnete und sicherte und den Text und die Literaturangaben den Verlagsvorgaben anpasste. Herzlicher Dank geht an Gabi Lutterbeck und Lena Dirks, die alle Übungen zeigen und auf den Fotos sehr natürlich und ent-

spannt wirken. Dazu trug Ali Ghandtschi bei, der professionell und in kurzer Zeit die Fotos aufnahm. Vielen Dank dafür. Lena Dirks danke ich zudem für ihre Unterstützung bei der Auswahl und Sicherung der Fotos. Dem Vorstand des Eufref-Campus Berlin, Johannes Tücks, gilt mein Dank, weil er uns einen schönen Seminarraum für die Fotoaufnahmen zur Verfügung stellte. Nicht zuletzt danke ich Dr. Arnd Kilian, der die Texte kritisch las und Antje Herrmann, die einen detaillierten Abgleich zwischen den Übungsbeschreibungen und den Fotos leistete.

Vorwort

Yoga ist das am besten erforschte Verfahren alternativer und komplementärer Therapien. Für dieses Buch wurden hunderte, frei zugängliche Yoga-Studien aus dem Zeitraum von 2010 bis 2018 recherchiert. Viele davon werden in den einzelnen Kapiteln benannt, zitiert und vorgestellt. Sie geben einen guten Überblick über die vielen Krankheiten, bei deren Behandlung Yoga eingesetzt wurde sowie über die Bandbreite der Methoden und Instrumente, die zum Nachweis der Wirksamkeit des Yoga eingesetzt wurden. Die meisten Studien berichten von positiven Wirkungen, sie berichten aber auch von vergleichbaren Wirkungen anderer Verfahren oder schädigenden Wirkungen. Allen Arten von Studien wird in diesem Buch Platz eingeräumt.

Es gibt eine weltweite Community von Forscherinnen und Forschern unterschiedlicher Disziplinen, die sich um die Wirkungen des Yoga kümmern. Sie arbeiten in ihren Studien mit Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenswelten und präferieren dabei ihre Methoden und ihren Yoga-Stil.

Dieses Buch möchte Angehörige therapeutischer, pflegerischer und sozialer Berufe, die bisher keinen Zugang zum Yoga hatten, für das Erlernen des Yoga gewinnen sowie für eine eigene, regelmäßige Praxis des Übens, um in einem weiteren Schritt Yoga in der Therapie und Versorgung der eigenen Patientinnen und Klienten anbieten zu können. Das Buch möchte eben-

so Yoga-Lehrende dafür begeistern, die eigene Praxis und das Yoga-Angebot um Anteile der Therapie zu erweitern und sich für wissenschaftliche Untersuchungen und deren Ergebnisse zu öffnen.

Das Interesse an Yoga in der Vorsorge und Therapie wird in diesem Buch auf zwei Ebenen angesprochen. Im ersten Teil wird eine Systematik der Yoga-Studien vorgestellt und Yoga aus Sicht der europäischen und nationalen Gesundheitsberichte diskutiert. Weiter werden die Bedingungen des Yoga und der Yoga-Forschung im Gesundheitswesen erörtert und Merkmale einer sicheren Yoga-Praxis des Lehrens und Lernens vorgestellt. Im zweiten Teil stehen die Anleitungen zum praktischen Yoga-Üben – dem eigenen und dem mit Patientinnen und Patienten – im Mittelpunkt. In diesem Teil geht es um Yoga-Übungen zur Vorsorge vor nichtübertragbare Krankheiten und zur Unterstützung von deren Therapie. Es sind insgesamt 83 Übungen (Ü1 bis Ü83) mit vielen Variationen sowie Hinweisen, wie Hilfsmittel beim Üben eingesetzt werden können. Die Darstellung der Übungen nimmt Bezug auf Yoga-Studien und speziell deren Erkenntnisse zu Wirkungsweisen der in den Studien eingesetzten Yoga-Übungen.

Der Anhang des Buchs listet die internationalen Publikationen über Yoga-Studien aus dem Zeitraum von 2010 bis September 2018 auf.



Teil A:
Vorüberlegungen

Vorsorge und Therapie sind gesellschaftliche Aufgaben, die sich vor allem auf die weit verbreiteten Erkrankungen beziehen. Welche das sind und wie durch Yoga deren Behandlung unterstützt werden kann, behandelt dieses Buch. Dazu wird zunächst ein Überblick über die unterschiedlichen Arten von aktuellen, frei zugänglichen Yoga-Studien gegeben. Daran schließen sich wesentliche Daten über die häufigsten Er-

krankungen aus Gesundheitsberichten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie der nationalen Reporte aus der Schweiz, aus Österreich und aus Deutschland an. Unter welchen Bedingungen Therapie und Forschung aktuelle stattfinden und welche Qualitäten eine gute und sichere Yoga-Therapie und einen guten Yoga-Unterricht ausmachen, werden daran anschließend erörtert.

1 Aktuelle Yoga-Studien

Die vielen Studien, die in diesem Buch benannt, zitiert und zu Teilen beschrieben werden, sind frei zugänglich und im Internet aufzufinden. Das ist eine Grundvoraussetzung zur weiteren Auswahl. In diesem Kapitel werden Yoga-Studien vorgestellt, deren Charakterisierung nach Yoga-Traditionen, dem Auswahlverfahren und den eingesetzten Yoga-Übungen, deren Darstellung sowie der Art und Weise des Übens erfolgt. Im zweiten Schritt werden die Yoga-Studien unter forschungsmethodischen Gesichtspunkten systematisiert.

1.1

Untersuchte Yoga-Traditionen, Übungen und deren Auswahl

Am häufigsten wird die Yoga-Intervention in den Studien mit dem Begriff „Yoga“ ohne Zusatz genannt. Manche Autorentteams benutzen den Sammelbegriff Hatha-Yoga. Dagegen untersuchen andere Studien die Wirkungen von Übungen im Kontext von Yoga-Traditionen. Diese Traditionen werden entweder explizit im Titel benannt oder durch Charakteristiken beschrieben. Als Beispiel dazu: „hot yoga“ (Hunter et al., 2016) für Bikram Yoga und „individualized yoga“ für Viniyoga (de Manincor et al., 2016). Yoga-Traditionen, die bereits im Titel aufscheinen, sind (in alphabetischer Reihung): Bikram Yoga, Integraler Yoga, Iyengar Yoga, Kripalu Yoga, Kundalini Yoga. Weitere Traditionen, wie Rajyoga, Tibetan Yoga sowie Thai und Yin Yoga werden genannt. Mit der Frage,

ob für unterschiedliche Yoga-Stile eine unterschiedliche Wirksamkeit nachgewiesen werden kann, befasst sich eine aktuelle Untersuchung von Cramer et al. (2016a): „Is one yoga style better than another? A systematic review of associations of yoga style and conclusions in randomized yoga trials“. Sie können keine Unterschiede zwischen der Wirksamkeit der Yoga-Stile nachweisen, machen aber belastbare Aussagen über die Wirksamkeit von bestimmten Yoga-Übungen. Im Fall der Untersuchung geht es um die nachweisliche Wirkung von Meditationsübungen auf Menschen mit depressiven Störungen.

Für die in den Studien eingesetzten Yoga-Übungen werden häufig Sammelbezeichnungen benutzt: Asana oder Körperorientierter Yoga, Pranayama oder Yoga-Atemübungen. Detailliert untersucht wurden bereits die Wirkungen von Entspannungs- und Konzentrationsübungen, hier vor allem der Übung Yoga Nidra (Ü76) im Kontext unterschiedlicher Versorgungsformen (Livingston & Collette-Merrill, 2018; Anderson et al., 2017; Michael, 2017; Eastman-Mueller et al., 2013; Jensen et al., 2012; Rani et al., 2011). Eine andere Gruppe von Studien entwickelte Yoga-Programme für ihre Intervention bei Symptomen, wie z.B. Schlafstörungen oder nach Brustkrebsoperationen und nennen die Reihen „gentle yoga“ (Kinser et al., 2013; Kinser et al., 2013a; Innes & Selfe, 2012; Taibi & Vitiello, 2011) oder „restorative yoga“ (Taylor et al., 2018). Mit „silver yoga“ (Chaoul et al., 2018; Fan & Chen, 2011) wird das Yoga-Üben mit älteren Menschen (weiße, sil-

berne Haare) bezeichnet. Manche Forscher verewigen sich im mit ihrem Namen zur Kennzeichnung des Programms, wie z.B. „Bali Yoga“ (Anestin et al., 2017). Der Begriff „medizinischer Yoga“ (Axén & Follin, 2017; Aboagye et al., 2015; Köhn et al., 2013) wird noch wenig genutzt, „therapeutischer Yoga“ dagegen häufig. Anwendungsspezifische Charakterisierungen der Yoga-Übungen werden aufgeführt als „biomechanically-based yoga exercises“ (Kuntz et al., 2018), „isometric yoga poses“ (Fishman et al., 2017) und „high frequency yoga breathing“ (Raghavendra et al., 2016). Ein auf die Patientengruppe zugeschnittenes Programm soll im Ausdruck „individualized yoga“ deutlich werden (de Manincor et al., 2016; Diorio et al., 2016; Diorio et al., 2015).

Auf die Auswahl der eingesetzten Yoga-Übungen wird unterschiedlich viel Sorgfalt verwandt. Längst nicht alle Studien stellen ihr Auswahlverfahren dar, mit dem sie ihr eingesetztes Übungsprogramm begründen. Studien verweisen auf die Qualifikation der Lehrpersonen und akzeptieren deren Auswahl. Bei wieder anderen Studien werden Übungsreihen als definiert akzeptiert, da sie zu einer bestimmten Yoga-Tradition zählen. Oft werden Yoga-Übungen für die Intervention genutzt, die bei vergleichbaren Patientengruppen bereits vorher in Studien eingesetzt wurden. Um einen Konsens über die Yoga-Übungen und deren Ausführung, Dauer und Umfang herzustellen, arbeitete eine australische Studiengruppe mit der Delphi-Methode. Sie befragte 33 Yoga-Lehrende aus vier Ländern zweimalig online u.a. zu angemessenen Yoga-Übungen für Menschen mit Depression und Angststörungen sowie zu den Qualifikationen der Yoga-Lehrenden, die solche Gruppen anleiten. Von den ausgewählten Yoga-Lehrenden antworteten 24 in der ersten und 18 in der zweiten Runde. Im Rahmen der Untersuchung wurde eine Checkliste der Übereinstimmung zu den Übungen und deren Charakteristiken sowie zur Mindestdauer der Ausbildung und Lehrerfahrung von Yoga-Lehrenden erarbeitet (de Manincor et al., 2015).

1.2

Darstellung der Yoga-Interventionen

In manchen Studien erfolgt die Darstellung der Yoga-Übungen mit Fotos (wie sie in diesem Buch zu finden sind). Häufiger werden die eingesetzten Yoga-Übungen aufgelistet. Fotos und detaillierten Angaben zu Variationen und deren Übungsweisen finden sich in dem Artikel „The yoga empowers seniors study (yess): design and asana series“ (Greendale et al., 2012). Einige Studien verwenden Zeichnungen zur Darstellung der Yoga-Übungen, wie die Studie „Comparing once- versus twice-weekly yoga classes for chronic low back pain in predominantly low income minorities: a randomized dosing trial“ (Saper et al., 2013).

Untersuchungen zu Yoga-Übungen unter Verwendung von technischen Apparaturen verweisen weniger auf Übungsabfolgen, Yoga-Tradition usw. Hier liegt das Augenmerk eher auf der hoch technisierten Datenerfassung beim Üben. Als Beispiel dafür steht: „A yoga strengthening program designed to minimize the knee adduction moment for women with knee osteoarthritis: a proof-of-principle cohort study“ (Brenneman et al., 2015). Die Darstellungen reichen von einfachen Skizzen der Yoga-Haltungen („knee to chest“ in Saper et al. [2013], S. 3) bis hin zu Fotos von Probandinnen, die durch elektronische Kontakte mit Messgeräten verbunden sind (Brenneman et al., [2015], S. 6).

1.3

Metaanalysen und Reviews

Zu den Erkrankungen, die mit Yoga zumeist komplementär behandelt wurden, gibt es neben den vielen quantitativen Studien auch Metaanalysen. Diese stellen Studien und deren Ergebnisse zu einem Untersuchungsgegenstand vergleichend dar oder fassen sie statistisch zusammen, um Erkenntnisse aus einem vergrößerten Datenpool zu generieren. Dazu ein Beispiel: „Yoga for improving health-related quality of life, mental health

and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer“ (Cramer et al., 2017).

Reviews geben einen systematischen Überblick über die Studienlage und sammeln und analysieren vergleichbare Studien, ohne statistische Verfahren anzuwenden. Dazu folgende drei Beispiele. Zur Wirkung des Yoga auf den Bewegungsapparat gibt es ein aktuelles systematisches Review von sechs Studien mit 570 Teilnehmenden vom Global Health Institut der Genfer Universität: „Effectiveness of Iyengar yoga in treating spinal (back and neck) pain: a systematic review“ (Crow et al., 2015). Ein systematisches Review von 12 Studien mit insgesamt 1360 Teilnehmenden zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellte die New Yorker Public Health Stiftung vor: „Yoga as an alternative and complementary therapy for cardiovascular disease: a systematic review“ (Haider et al., 2016). Zum Einfluss des Yoga auf die Lungenfunktion fand ein Team der Texas University 57 Studien, von denen sie neun mit 600 Teilnehmenden ins Review nahmen: „The effects of regular yoga practice on pulmonary function in healthy individuals: a literature review“ (Abel et al., 2013).

Den Metaanalysen und Reviews wird in diesem Buch eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt, weil sie einen guten Überblick geben, besonders, wenn sie die in den Studien eingesetzten Yoga-Übungen untereinander vergleichen oder die übereinstimmend eingesetzten und in ihrer Wirksamkeit erfolgreichen Übungen benennen.

1.4

Delphi-Studien

Im Rahmen einer Delphi-Studie wird durch eine Befragung von Expertinnen und Experten ein Konsens zu einem Thema geschaffen. Die Befragung erfolgt anonym in zwei oder mehr Runden. Die Expertinnen und Experten beantworten in der ersten Runde einen Katalog von Fragen oder nehmen zu einem Thesenkatalog Stellung. Je nachdem, ob Fragen beantwortet oder Thesen

kommentiert wurden, erfolgt eine statistische oder inhaltsanalytische Auswertung und zusammenfassende Darstellung der Ergebnisse. Diese Ergebnisse werden erneut in dieselbe Runde zurückgegeben mit der Bitte um Antwort oder Stellungnahme. Nach der zweiten Runde werden die Ergebnisse offengelegt und die erzielten Übereinstimmungen und Divergenzen öffentlich diskutiert. Unter den recherchierten Yoga-Studien befindet sich eine Delphi-Studie von einem australischen Team, das 24 und 18 Yoga-Lehrende aus vier Ländern in zwei Runden zu den geeigneten Yoga-Übungen für Menschen mit Depressionen oder Angstzuständen befragt hat: „Establishing key components of yoga interventions for reducing depression and anxiety, and improving well-being: a delphi method study“ (de Manincor et al., 2015). Eine ausführliche Beschreibung der Studie erfolgt im sechsten Kapitel.

1.5

Qualitative Studien und Fallstudien

Die kleine Gruppe der qualitativen Studien ist für dieses Buch von Bedeutung, weil sie mit den Worten der Interviewten die durch das Yoga-Üben bewirkten Veränderungen des Körpergefühls, der Atmung und der Fähigkeit zu Konzentration und Meditation wiedergeben. Anhand dieser Antworten, die teilweise ausführlich zitiert werden oder mit einer typischen Aussage (Ankerbeispiel) belegt werden, lassen sich anschaulich die unterschiedlichen Wirkungen des Yoga-Übens aufzeigen. Ebenso können Fallstudien die individuelle Perspektive der beobachteten Person(en) wiedergeben. Auch sie sind heterogen und sprechen unterschiedlich ausführlich die Yoga-Intervention an.

1.6

Machbarkeits- und Pilotstudien

Machbarkeitsstudien (*feasibility studies*) und Pilotstudien testen mithilfe einer kleinen Fallzahl (*small scale, small sample*), ob die Methode, die