

YOGA – IM EINKLANG MIT KÖRPER UND SEELE

Kirstin Zähle

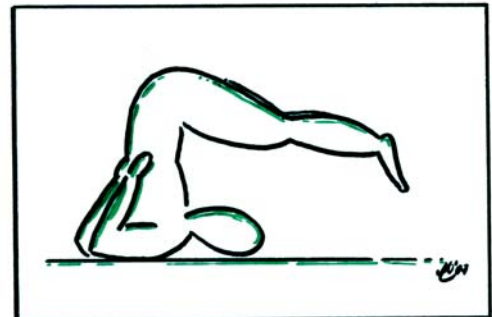
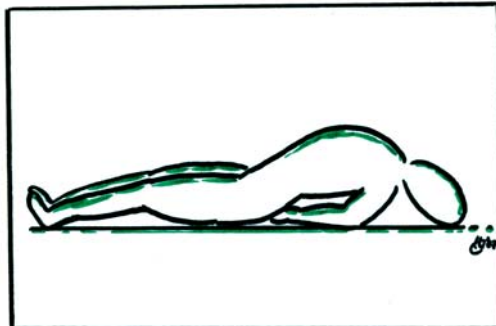
Yoga erfreut sich heutzutage immer größerer Beliebtheit. Es gehört schon fast zum guten Ton, einmal pro Woche im Yogakurs zu entspannen. Doch was genau ist Yoga, welches Ziel verfolgten die Yogis ursprünglich und wie kann man Yoga in den Alltag integrieren? Oft reichen schon wenige Übungen, um von der heilsamen und ausgleichenden Wirkung des Yoga zu profitieren.

>>> Die Wurzeln des Yoga reichen weit in die Geschichte Indiens zurück. Schon seit mehreren tausend Jahren ist diese alte Lehre bekannt. Ursprünglich bezeichnete Yoga einen rein spirituellen Weg. Die Atemtechniken (Pranayamas) und Körperhaltungen (Asanas) dienten den Yogis als Hilfsmittel auf dem Weg zur Erleuchtung. Der Körper wurde eher als Hindernis angesehen und sollte deshalb so gekräftigt werden, dass sie längere Zeit beschwerdefrei im Meditationssitz verweilen konnten. Ab ca. 500 n. Chr. gewann der Körper durch den Einfluss des Tantrismus an Bedeutung. Die Ausrichtung des Yoga wurde zunehmend körperbetont. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden die alten Techniken weiterentwickelt und den Bedürfnissen

völlig von der Außenwelt zurückzuziehen. Es bedarf keiner Vorkenntnisse oder besonderer Beweglichkeit. Mitbringen sollte man nur die Bereitschaft, seinen Körper besser kennenzulernen und den Geist für die Zeitdauer der Asanas zur Ruhe kommen zu lassen. Die verschiedenen Yogawege lassen jeden schnell den Yogastil finden, der zu ihm passt. Zu den am häufigsten angebotenen und praktizierten Stilen gehören:

Hatha Yoga

Diese Yoga-Richtung ist wohl die bekannteste in Deutschland. Sie beinhaltet die klassischen Asanas, zum Beispiel Schulterstand, Pflug oder Fisch und ist



des modernen Menschen angepasst. Somit entwickelte sich Yoga ab den 60er-Jahren zu einem eher gesundheits- und fitnessorientierten als spirituellen Übungsweg. Erst in den späten 90er-Jahren setzte sich der Aspekt der Selbstfindung und der Spiritualität wieder mehr und mehr durch.

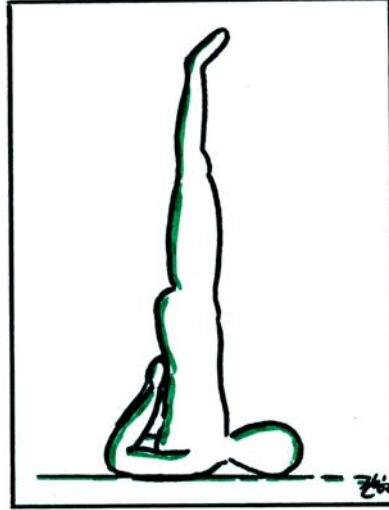
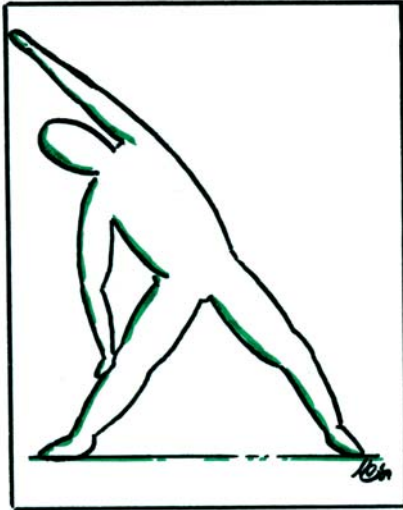
Jeder kann Yoga praktizieren

Das Wort Yoga kommt aus der alten indischen Sprache Sanskrit. Es geht auf denselben Stamm zurück wie das deutsche Wort Joch und bedeutet Vereinigung von Körper und Geist. Hier geht es nicht um Sportlichkeit, Leistung oder die perfekte äußerliche Form der Übungen. Yoga ist vielmehr die Fähigkeit, sich ausschließlich auf eine Sache ohne Ablenkung auszurichten und die Sinne

damit sehr körperbetont. Kombiniert mit Atem- und Entspannungsübungen sowie zum Teil auch Meditation kann Hatha Yoga je nach Ausprägung sehr sanft bis dynamisch sein.

Kundalini Yoga

Das ursprüngliche Kundalini Yoga ist sehr dynamisch und zeichnet sich durch kräftige Atemübung, Meditation und dynamische, sehr energetisierende Körperübungen aus. Dadurch soll die am unteren Ende der Wirbelsäule schlummernde Kundalini-Energie geweckt werden, die jedem Menschen innewohnt. Diese Yoga-Form eignet sich besonders für Menschen, die in Beruf und Alltag fordernden Situationen ausgesetzt sind und schnell viel Energie tanken möchten. Trotz der dynamischen Technik ist ein tiefes spirituelles Erleben möglich.



Power Yoga

Power oder Ashtanga Yoga gehört zum Hatha Yoga und ist ein sehr dynamischer Yogastil. Die einzelnen Asanas werden wie bei einer Choreografie fließend miteinander verbunden und im Atemrhythmus ausgeführt. Diese Yoga-Form ist äußerst schweißtreibend und wird häufig in Fitness-Studios angeboten. Die ursprüngliche Spiritualität des Yoga ist beim Power Yoga nicht mehr zu finden.

Nada Yoga

Beim Nada Yoga werden ausschließlich Bewusstseinsübungen, Klänge und Melodien genutzt. Diese Yoga-Form bewirkt auf eine sehr sanfte Art die Anregung der Lebensenergien. Nada Yoga ist besonders geeignet für Menschen, die nicht an Körperübungen interessiert sind, sondern denen Ruhe und Meditation wichtig sind.

Das Ziel ist bei jeder Yoga-Richtung ähnlich: Etwas für sich selbst tun, ein inneres Gleichgewicht herstellen und neue Energie aufnehmen bzw. die Körperenergie wecken. Menschen, die regelmäßig Yoga praktizieren, fühlen sich häufig ausgeglichener, konzentrierter und haben ein höheres Körper- und Selbstbewusstsein. Auch die Medizin ist dabei, Yoga zur Prävention und als Therapie zu entdecken. Gerade bei Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Asthma und Stress konnten bereits heilsame Effekte durch Yoga nachgewiesen werden. Und auch bei Durchblutungs- und Schlafstörungen, chronischen Kopfschmerzen oder nervösen Beschwerden kann Yoga eine Linderung bewirken. Von zentraler Bedeutung ist die kontrollierte Atmung im Yoga. Denn Atmen und Herz-Kreislauf-Funktionen sind eng miteinander verbunden. Durch Atemtechniken lassen sich bestimmte Funktionen kontrollieren und beeinflussen, so zum Beispiel der Anstieg des Blutdrucks unter Stress.

Yoga im Alltag – einige Asanas und was sie bewirken

Man muss nicht täglich Yoga praktizieren, um die entspannende und heilende Kraft der Asanas zu spüren. Wer sich nur eine Stunde pro Woche Zeit für einige Körper- und Atemübungen nimmt, wird bald die Wirkungen der indischen Lehre wahrnehmen können. Es ist sinnvoll, so oft wie möglich die Augen zu schließen, um den Körper besser zu spüren und sich durch nichts ablenken zu lassen.

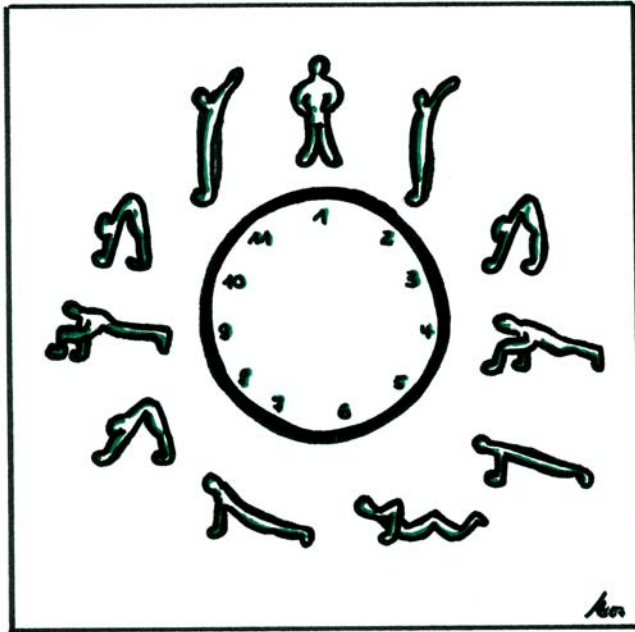
Eine Grundregel im Yoga lautet: Genau auf den Körper hören und nur so weit gehen, wie es angenehm ist. Klassischerweise schließt sich an jede Asana ein Moment der Introspektion an. Im bequemen Stand sollte man etwa eine Minute bei geschlossenen Augen nach innen hören und alle Empfindungen wahrnehmen.

Es ist empfehlenswert, die Yogastunde in einem gut gelüfteten und angenehm warmen Raum durchzuführen. Kerzen und Räucherstäbchen sorgen für eine gemütliche Atmosphäre. Zunächst sollte man zur Ruhe kommen und den Alltag hinter sich lassen. Dafür eignen sich Atemübungen oder eine kurze Meditation bei entspannender Musik. Danach schließen sich die Asanas an.

Wechselatmung (Anuloma Viloma, Nadi Sodhana)

Für alle Atemübungen empfiehlt sich ein aufrechter und bequemer Sitz. Der Rücken sollte gerade sein, die Schultern entspannt.

Für die Wechselatmung bildet man mit der rechten Hand ein Mudra (energetische Handgeste), für die man Zeige- und Mittelfinger in die Handinnenfläche drückt, sodass nur noch Daumen sowie Ring- und kleiner Finger nach oben stehen. Mit dem rechten Daumen wird das rechte Nasenloch zugehalten und für vier Sekunden durch das linke eingeatmet. Mit Ring- und kleinem Finger schließt man nun auch das linke Nasenloch und hält den Atem für vier Sekunden



an. Nun wird das rechte Nasenloch geöffnet und langsam für acht Sekunden ausgeatmet. Diese Übung kann für einige Minuten immer abwechselnd durchgeführt werden. Sie hilft, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung unter Kontrolle zu bringen. Durch die Phasen des Atem-Anhaltens werden Herz und Kreislauf trainiert. Wechselatmung wirkt vorbeugend gegen Erkältungen sowie gegen Allergien. Sie fördert zudem die Konzentrationsfähigkeit und wandelt emotionale Ungleichgewichte in Stärke und Kraft um.

Sonnengruß (Surya Namaskar)

Beim Ausatmen werden die Hände vor dem Brustkorb zusammengeführt. Mit der Einatmung hebt man die Arme und streckt sich dem Himmel entgegen. Beim nächsten Ausatmen beugt man die Knie und bringt die Hände neben die Füße. Das rechte Bein wird nun während der Einatmung nach hinten geschoben und der Kopf angehoben. Jetzt wird die Luft für einen Moment angehalten und auch das linke Bein nach hinten geführt, sodass man die Haltung des Stützes einnimmt. Beim Ausatmen werden Knie, Brust und Stirn auf dem Boden abgelegt. Mit der Einatmung hebt man Brustkorb und Kopf an, was der Position der Kobra (Bhujangasana) entspricht. Mit der nächsten Ausatmung das Becken heben und die Fersen in den Boden drücken. Beim Einatmen zieht man das rechte Bein nach vorn und stellt den Fuß zwischen den Füßen ab. Jetzt nimmt man auch das linke Bein mit der Ausatmung nach vorn, sodass man wieder nach vorne gebeugt steht. Mit der Einatmung rollt man nun Wirbel für Wirbel auf und streckt die Arme nach oben. Bei der Ausatmung werden die Hände wieder vor dem Brustkorb zusammengeführt. Der Sonnengruß dient der Vorbereitung auf die Asanas. Er dehnt und erwärmt den Körper. Hunderte

von Muskeln werden während dieser Übungsfolge eingesetzt. Der Sonnengruß harmonisiert und gibt Energie und Selbstvertrauen.

Schulterstand (Sarvangasana)

Aus der Rückenlage heraus beginnt man Beine und Becken anzuheben. Die Hände befinden sich zunächst neben dem Körper. Während man sich gerade aufrichtet, unterstützt man mit den Händen den Rücken. Es ist wichtig, langsam und bewusst in die Übung zu gehen, den Kopf nicht zu drehen.

Der Schulterstand normalisiert die Funktion der Schilddrüse und wirkt gegen Magenverstimmungen und Krampfadern. Die Wirbelsäule wird und bleibt flexibel. Diese Asana gilt als Verjüngungsübung und bringt neue Energie. Der Schulterstand vermittelt ein Gefühl von Ganzheit und hilft, sich und sein Leben zu akzeptieren.

Pflug (Halasana)

Aus dem Schulterstand geht man mit der Ausatmung langsam in den Pflug. Dafür wird zunächst das linke Bein hinter dem Kopf abgestellt. Im nächsten Schritt wird auch das rechte Bein abgesenkt und hinter den Kopf gestellt. Die Hände werden nach hinten abgelegt. Beim Zurückgehen sollte man darauf achten, so langsam wie möglich Wirbel für Wirbel abzurollen. Der Pflug dehnt Rücken, Halswirbelsäule und Beinmuskeln. Die Schilddrüsenfunktion wird normalisiert und die Bauchorgane werden sanft massiert. Diese Übung wirkt harmonisierend und gibt die Kraft, langfristige Veränderungen einzuleiten.

Fisch (Matsyasana)

Nach dem Pflug empfiehlt sich als Gegenbewegung der Fisch. In der Rückenlage schiebt man die Hände unter das Gesäß, atmet ein und hebt Brustkorb und Kopf an. Beim Ausatmen legt man den Kopf leicht ab, sodass er so wenig Gewicht wie möglich trägt. Der Brustkorb sollte so weit wie möglich angehoben werden.

Der Fisch wirkt verspannten Schulter- und Nackenmuskeln sowie einem Rundrücken entgegen. Er gibt ein Gefühl der Offenheit, Freiheit und Freude.

Dreieck (Trikonasana)

Ausgangsstellung für diese Asana ist der Stand, wobei die Füße etwa eine Beinlänge geöffnet sind. Mit der Einatmung hebt man den linken Arm und beugt den Arm mit der Ausatmung nach links, sodass der rechte Arm am Ober- oder Unterschenkel entlanggleitet. Wichtig ist es, das Dreieck für beide Seiten auszuführen.

Diese Asana regt den Appetit an und unterstützt die Verdauung. Die Muskeln im Rumpf und im Rücken werden beweglich. Das Dreieck hilft, die Welt aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und offen für Neues zu werden. <<<