

Yoga - Vier Schritte auf dem Weg zum Glück

(Der Naturarzt 5/2001)

Es gibt viele Gründe, um Yoga zu üben. Körperliche Fitneß, Entspannung, Streßabbau oder Rückenschmerzen sind nur einige davon. Dabei beinhaltet Yoga mehr als nur ein paar Körperübungen oder eine Entspannungstechnik. Dahinter verbirgt sich eine jahrtausende alte Tradition, die dem einzelnen helfen kann, mit sich und seiner Umwelt ins Reine zu kommen und Schwierigkeiten zu überwinden. Quasi nebenbei gesundet der Körper. Lesen Sie, welche Möglichkeiten Yoga dem Übenden eröffnet und welche positiven Auswirkungen es auf den Körper und Geist hat.

Betrachtet man den Grundgedanken, sind die genannten Auswirkungen des Yoga lediglich erwünschte Nebenwirkungen auf dem Weg zu einem viel weitreichenderen Ziel: einem ausgeglichenen Gemütszustand, der dazu beiträgt, die Wechselfälle des Lebens mit einer positiven Grundstimmung zu bewältigen. Mehr noch: Diese über mehrere tausend Jahre erprobte und immer wieder weiterentwickelte Lehre möchte dem einzelnen helfen, dauerhaft Leid zu verhindern und Glück zu erleben. Kann das überhaupt gehen? Lehrt nicht die Erfahrung, daß man immer wieder Schwierigkeiten zu überwinden hat und mit Problemen, Schmerzen und Leid konfrontiert wird? Ja, zum Glück, möchte ich fast sagen, denn an diesen Schwierigkeiten lernen wir und entwickeln uns weiter. Zwischen Menschen, die Yoga üben, und solchen, die keinen Bezug dazu haben, besteht ein Unterschied darin, wie sie die Probleme wahrnehmen, ob sie darunter leiden oder nicht.

Entscheidungen treffen mit einem klaren Geist

Yoga-Übende lernen mit der Zeit, daß selbst die dunkelste Phase zu Ende gehen wird. Sie können innerlich Abstand nehmen von bedrückenden, schmerzhaften oder auch überschwenglichen Gefühlen, die natürlich weiterhin auftreten, denn sie sind Teil unseres Lebens. Aber sie müssen uns nicht mitreißen und zu Handlungen bewegen, die wir später möglicherweise bereuen. Denn je klarer unser Geist, je ungetrübter unsere Wahrnehmung ist, desto genauer können wir eine Situation erkennen und einschätzen. Wenn wir dann Entscheidungen treffen, ist die Chance erheblich größer, zum gewünschten Ergebnis zu gelangen, als wenn unser Urteilsvermögen durch aufgewühlte Gefühle beeinflusst wird. In diesem Sinne ist die Botschaft zu verstehen, daß zukünftiges Leid verhindert werden kann.

Das Geheimnis des Yoga-Weges

Die eigentliche Übungspraxis des Yoga besteht aus vier Schritten:

- Wir müssen versuchen, die emotionalen und psychischen Muster in uns wahrzunehmen.
- Anschließend gilt es zu überprüfen, ob diese Verhaltensmuster in unserer derzeitigen Situation noch angemessen sind. Meist wurden sie in früheren Lebensphasen aus bestimmten Konfliktsituationen heraus erworben, doch heute möchten wir unter Umständen in ähnlichen Situationen ganz anders reagieren. Allzu oft hindern uns jedoch eingefahrene Wahrnehmungsweisen und starre Gewohnheiten daran. Dieselbe Situation einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten, dabei die eigenen Empfindungs- und Denkgewohnheiten zu beobachten und gegebenenfalls zu verändern, das ist der tiefere Sinn aller Yoga-Übungen. Entsprechend müssen wir erkennen, welche Faktoren unsere Wahrnehmung einschränken und unsere Urteilsfähigkeit trüben.

- Zu guter Letzt gilt es, konkrete Gegenmaßnahmen zu ergreifen, die Schritt für Schritt aus der eingefahrenen Situation herausführen. Diese vier aufeinander aufbauenden Betrachtungen stellen das Grundkonzept des Yoga dar. Und auch dem häufig angebotenen körperorientierten Ansatz des Yoga liegt dieses Denkmuster zugrunde.

Der Atem - Verbindung zwischen Körper und Geist

Für den Prozeß der inneren Klärung stehen verschiedene Übungsansätze zur Verfügung. Gefragt, wieviel Yoga-Wege es gibt, antwortete ein alter Yogi, es gebe so viele Übungswege wie es Menschen gibt, die Yoga praktizieren. Jeder Mensch ist anders und benötigt möglicherweise andere Hilfen. Entsprechend haben sich in der langen Tradition sehr unterschiedliche Wege entwickelt, die auf körperlicher, psychischer und spiritueller Ebene wirken.

Die meisten Menschen beginnen mit Körperübungen (Asanas). Darunter sind statische Haltungen zu verstehen, die man eine gewisse Zeit lang einnimmt, und Bewegungsabläufe, die dynamisch geübt werden. Die Körperübungen werden schrittweise aufgebaut und an die jeweiligen Bedingungen der Übenden angepaßt, so daß sie den einzelnen nicht überfordern. Sie werden mit möglichst hoher Aufmerksamkeit ausgeführt.

Die meisten Menschen beginnen mit Körperübungen (Asanas). Darunter sind statische Haltungen zu verstehen, die man eine gewisse Zeit lang einnimmt, und Bewegungsabläufe, die dynamisch geübt werden. Die Körperübungen werden schrittweise aufgebaut und an die jeweiligen Bedingungen der Übenden angepaßt, so daß sie den einzelnen nicht überfordern. Sie werden mit möglichst hoher Aufmerksamkeit ausgeführt. Der Atem spielt dabei eine bedeutende Rolle. Er stellt die Verbindung zwischen Körper und Geist dar, denn jede emotionale Regung schlägt sich sofort und spürbar auf das Atemgeschehen nieder. Genauso können wir mit dem Atem gezielt Abläufe des Geistes beeinflussen oder mit Hilfe des Atems auf die körperliche Situation einwirken.

Meditations-Übungen schulen die Konzentrationsfähigkeit

Der Atem wird zum einen bei den Körperübungen konkret einbezogen, zum anderen sind klassische Atemübungen (Pranayamas) der nächste Schritt auf dem Yoga-Weg. Diese Atemübungen, die in einem bequemen aufrechten Sitz ausgeführt werden, sollten die ersten Male immer zusammen mit einem erfahrenen Yoga-Lehrer und nicht allein nur mit einer Anleitung aus einem Buch durchgeführt werden. Denn sie können sich im Positiven wie im Negativen auf das gesamte körperliche Befinden auswirken. So wird beispielsweise beim Einatmen und beim Halten des Atems der Druck auf die Lunge, aber auch im Kopf verstärkt. Deshalb darf ein Übender, der unter Bluthochdruck leidet, diese Übung nicht so lange und intensiv ausführen, wie jemand mit normalem Blutdruck. Durch die falsche Dosierung des Atems entsteht möglicherweise aber auch ein psychisches Ungleichgewicht: Überaktivität kann sich verstärken, Niedergeschlagenheit zur Depression werden. Die Körper- und Atemübungen bereiten die Meditationsübungen vor, deren Ziel innere Ruhe und Klärung sind und die die Konzentrationsfähigkeit schulen. Darüber hinaus gibt es im Yoga gezielte Reinigungstechniken (Kriyas), zum Beispiel das Atmen als Möglichkeit der Entgiftung sowie körperliche Verschlüsse (Bandhas), bei denen durch Muskelkontraktionen Körperöffnungen gezielt geschlossen werden, wie zum Beispiel bei Übungen des Beckenbodens. Weitere Schritte auf dem Yoga-Weg sind die symbolischen Gesten (Mudras) und vielfältige Übungen mit Klängen und Rezitationen (Mantras). Zu dem

systematischen Übungsaufbau gehören noch verschiedene Empfehlungen für eine ethische Lebensführung, die sich auf zwei Themenbereiche beziehen:

- auf den Umgang mit anderen Menschen und Lebewesen, das heißt zum Beispiel liebevoll mit anderen Lebewesen umzugehen und auf Gewalt zu verzichten, oder nur soviel materiellen Besitz zu haben, wie man wirklich für seinen Lebensstil benötigt;
- auf den Umgang mit sich selbst, daß wir beispielsweise lernen, mit dem zufrieden zu sein, was wir haben, anstatt ständig dem hinterher zu jagen, was wir vermissen. Wenn wir darüber hinaus begreifen, daß wir nur ein kleiner Teil des Ganzen sind, relativieren sich viele Probleme und Leiden.

Wirkung des Yoga ist medizinisch belegt

In den meisten Fällen suchen am Yoga interessierte Menschen Hilfe gegen körperliche oder psychische Leiden, zum Beispiel bei Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krankheiten der Muskeln und des Bindegewebes, psychischen Erkrankungen oder Krankheiten des Nervensystems, Allergien sowie Krankheiten der Atem- und Verdauungsorgane. Diese Leiden gehören hierzulande zu den häufigsten Krankheitsbildern. Längst hat sich Yoga als kostengünstige Möglichkeit zur Prävention und Therapie bewährt. Zahlreiche renommierte wissenschaftliche Studien belegen das. Der Physiologe Prof. Dietrich Ebert von der Universität Leipzig stellt in seinen Untersuchungen zunächst die rein mechanischen Wirkungen der Körperübungen auf die inneren Organe fest, die dabei helfen können, Verstopfungen zu lösen und Blähungen zu beseitigen. Außerdem weist er unter anderem auf die durchblutungsfördernden Effekte hin. Die verstärkte Blutansammlung (zum Beispiel durch Muskelkontraktionen oder Atemübungen) führt über die Aktivierung von Reflexen auf den Hautsegmenten der inneren Organe und des Rückenmarks zu einer besseren Durchblutung und stimuliert die inneren Organe. Prof. Ebert sieht die Körperhaltungen im Yoga insgesamt als eine „sensomotorische Regleroptimierung“ an. Denn wenn beim Üben gelernt wird, immer weniger Kraft für eine bestimmte Haltung aufzuwenden, müssen dadurch die allgemeinen Abwehrkräfte beziehungsweise das Regelsystem des Körpers in seiner Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Für klassische Atemtechniken des Yoga kann er unter anderem eine Zunahme des Atemminutenvolumens und der Sauerstoffzunahme zeigen, ohne daß problematische Folgeeffekte wie etwa die Hyperventilation auftreten. Die Koordination von Atmung und Bewegung gleicht den Blutdruck aus und stabilisiert die Herzfrequenz. Diese Ergebnisse bestätigen auch Studien zur Wirkung von Hatha-Yoga (eine auf Körperarbeit ausgerichtete Form des Yoga) bei Kreuzschmerzen und erhöhtem Blutdruck (Hypertonie), die Dr. Christa Kühn in ihrer Dissertation an der Freien Universität Berlin dokumentiert hat. Bereits nach vierwöchigen Yoga-Anwendungen senkten sich der systolische und der diastolische Blutdruck bei den Patienten wesentlich, und die Schmerzen waren deutlich geringer und hielten weniger lang an. Entsprechend mußten auch weniger Medikamente eingesetzt werden. Der Kardiologe und Oberarzt am Herzzentrum Bad Krozingen, Dr. Axel W. Frey, stellte in einer Studie zur „Wirksamkeit von Atemübungen bei Herzinsuffizienz“ fest, daß bei einer kontrollierten Atmung die Sauerstoffsättigung in den Arterien und die Belüftung der Lungenbläschen (alveoläre Ventilation) deutlich stärker ausgeprägt sind.

Mit Meditation das Selbstwertgefühl stärken

Prof. Ebert hat sich neben den Körperübungen auch mit den Auswirkungen der Meditation auf den Körper beschäftigt und dabei festgestellt, daß die Durchblutung der Muskulatur verbessert und der Spannungszustand der Skelettmuskulatur in Ruhe zum

Teil gesenkt wird. Ebenso sinkt der Energieumsatz in Ruhe sowie der Blutlactat- (Milchsäure-) und Cortisolspiegel (Hormon der Nebennierenrinde) deutlich - ein Zeichen für die entspannende Wirkung der Meditation.

Die Wirksamkeit von „Meditation als Therapie“ bestätigt auch Prof. Klaus Engel vom Westfälischen Zentrum für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Dortmund. Über die physiologischen Daten hinaus werden von ihm auch psychologische Kriterien herangezogen und diverse Studien ausgewertet, die sich mit Themen wie Ängste, Phobien, Psychoneurosen oder Drogenabhängigkeit beschäftigt haben. Er kommt zu dem Ergebnis, daß Meditation Angst und Neurosen reduzieren kann und ebenfalls hilfreich ist, um das allgemeine Selbstwertgefühl zu steigern und zum Beispiel Drogenkonsum zu vermeiden.

Weiterführende Literatur:

- Yoga im Spiegel der Wissenschaft (Broschüre des BDY, anfordern in der Geschäftsstelle)
- D. Ebert: Physiologische Aspekte des Yoga. Gustav Fischer Verlag, Stuttgart, 1986
- K. Engel: Meditation: Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie. Peter Lang, Frankfurt, 1999

Ulrich Fritsch

Übungen gegen Stress und Rückenschmerzen

Wenn Yoga gelehrt wird, ist es wichtig, das Übungsprogramm immer auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten des Menschen gemeinsam mit einer qualifizierten Yoga-Lehrkraft in Einzelstunden abzustimmen. Die folgende Übungsreihe ist deshalb nur als allgemeine Anregung gedacht und kann nicht als Patentrezept betrachtet werden.

1. Übung

Ausgangshaltung: Rückenlage, eventuell mit aufgestellten Beinen

Übungsablauf: ausruhen, körperliche und psychische Situation wahrnehmen, anschließend Konzentration auf das Ausatmen.

Wirkung: leichte Entspannung durch Rückenlage und durch Konzentration auf das Ausatmen.

2. Übung

Ausgangshaltung: Rückenlage mit aufgestellten Beinen

Übungsablauf: einatmend die Arme nach oben und weiter nach hinten führen, anschließend ausatmend erst einen Arm, dann den anderen Arm nach oben und wieder nach vorn führen und neben dem Körper ablegen. Bewegung im Atemrhythmus ausführen, der Atem führt die Bewegung an, 6- bis 8mal wiederholen mit je einem Atemzug Pause zwischen den einzelnen Wiederholungen.

Wirkung: Lockerung der Muskulatur im Schulterbereich, Vertiefung des Atems insbesondere in den Lungenspitzen, Stressabbau durch Betonung des Ausatmens und der Koordination von Atem und Bewegung sowie der Pausen zwischen den einzelnen Wiederholungen, fördert durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung die Durchblutung.

3. Übung

Ausgangshaltung: Rückenlage mit aufgestellten Beinen, die Arme liegen neben dem Oberkörper

Übungsablauf: einatmend Brustkorb und Becken heben und gleichzeitig die Arme nach oben und weiter nach hinten führen, ausatmend den ganzen Rücken wieder auf den Boden sinken lassen, Arme nacheinander neben den Körper zurückführen. Bewegung im Atemrhythmus ausführen, der Atem führt die Bewegung, zuerst 3- bis 4mal dynamisch mit je einem Atemzug Pause zwischen den Wiederholungen, dann 3 Wiederholungen mit statischem Anteil. Beim ersten Mal 1 Atemzug verweilen, beim zweiten Mal 2 Atemzüge, beim dritten mal 3 Atemzüge. Dabei darauf achten, daß die Schmerzgrenze nicht erreicht wird, gegebenenfalls vorher aufhören.

Wirkung: Kräftigung der Rückenmuskulatur und der gesamten Atemmuskulatur, Förderung der Durchblutung in den angesprochenen Muskelgruppen, Förderung der Beweglichkeit der Brustwirbelsäule, Dehnung des Brustkorbs, Vertiefung insbesondere des Ausatmens, dadurch Streßabbau, Abbau von Verspannungen im oberen und mittleren Rücken (Hals- und Brustwirbelsäule).

4. Übung

Ausgangshaltung: Rückenlage mit aufgestellten Beinen, die Hände liegen auf den Knien

Übungsablauf: ausatmend Knie sanft zum Oberkörper ziehen, einatmend Knie wieder vom Oberkörper nach vorn weg bewegen; Bewegung im Atemrhythmus ausführen, der Atem führt die Bewegung; mindestens acht Wiederholungen in dynamischer Übungsweise.

Wirkung: Dehnung der Muskulatur im Lendenwirbelbereich, Ausgleich der Anspannungen von Übung 3, dadurch Abbau von Verspannungen im Bereich der Lendenwirbelsäule, Förderung der Durchblutung in den angesprochenen Muskelgruppen; Förderung der Beweglichkeit in der Lendenwirbelsäule, dadurch positive Wirkung auf das Zwerchfell und die Atmung.

5. Übung

Ausgangssituation: Rückenlage, evtl. mit aufgestellten Beinen

Übungsablauf: ausruhen, körperliche und psychische Situation wahrnehmen, mit Anfangssituation vergleichen, eventuelle Veränderungen wahrnehmen;
Atemmeditation: Beobachtung des Ausatmens; zum Schluß Muskulatur anspannen und entspannen im Wechsel, kurz nachspüren

Wirkung: Ausgleich der Anspannungen der Übungen 2, 3 und 4, Abbau von Verspannungen und Streß, Abbau von Ängsten und psychischer Ungleichgewicht.