

Yoga

Gesundheitstraining für Gesunde - oder solche, die es werden wollen -

Ein ganzheitlichen Weg für Körper, Geist und Seele

Ein Abriss, was Yoga und Entspannung bewirken können

Nieder-Hilbersheim, 30.01.2011

- Heilung durch sich selbst

Mit Yoga können wir lernen uns selbst zu heilen, und zwar ganzheitlich. So richtig rundherum, mit Körper, Geist und Seele. Doch zuerst zurück zur Frage: was ist denn Yoga überhaupt? Die meisten Leute denken an akrobatische Übungen, wenn sie Yoga hören. So nach dem Motto: das linke Bein hinter das rechte Ohr legen und dabei auf den Händen laufen. Oder stundenlang im Kopfstand stehen. Nein, das können vielleicht Yogis, die schon 40 Jahre lang und von Kindheit an trainiert haben, also die Yogaübungen, die Asanas, praktiziert haben. Aber das können auch die Akrobaten vom Zirkus; doch das macht nicht die Yogaübungen aus. Was eine Yogaübung zur Yogaübung, zur Asana, macht, soll weiter hinten im Kapitel über den yogischen Ansatzpunkt ausführlich behandelt werden. Hier möchte ich eine kurze Einleitung über den Begriff Yoga geben.

- Was verstehen wir unter Yoga?

Wenn wir über „Yoga“ sprechen, denken wir meistens an Hata-Yoga, und besonders an Verrenkungen, Dehnungen und vielleicht noch an Entspannung. Aber was ist Hata-Yoga genau, und was davon Yoga? „Ha“ heißt soviel wie „die Sonne, Hitze, Licht, Energie, Kreativität, Aktivität,

Leidenschaft, das Positive". „Tha“ bedeutet so viel wie „der Mond, das Kühle, Reflexion, Empfänglichkeit, das Negative“.

Wir alle leben in der Polarität von Sonne und Mond, warm und kalt, Yin und Yang, Tag und Nacht, gut und böse, wachen und schlafen, Anspannung und Entspannung, Körper und Geist....

Im Hata Yoga ist beides gleichwertig wichtig: Die Anspannung der Muskulatur, wie die Entspannung. Der Körper ist aktiv und passiv, aber auch der Geist ist hellwach. Die Wahrnehmung der Prozesse in unserem Körper werden geschult, bei der Anspannung und bei der Entspannung. Beide Phasen sind etwa gleich lang. Eine Übung (Muskel-Anspannung, Dehnung etc.; aktive Phase) wird nur solange durchgeführt, wie der Atem gleichmäßig und ruhig fließt. Grenzen können bewusst gemacht werden, ohne sie zu überschreiten. Sie werden wahr genommen und wir lernen sie zu akzeptieren. In der darauf folgenden Entspannung wird beobachtet, was die Übung mit mir heute, in diesem Augenblick gemacht hat. Es wird beobachtet, ohne jedoch zu bewerten. Spüre ich Wirkungen an meinem Körper? Welche? Wo? Wie fühle ich mich? Welche Gedanken habe ich? Welche Gefühle? Ist etwas anders? Die Entspannung wird erst aufgelöst, wenn die Wirkung verklungen ist.

Aus diesem ganzheitlichen Üben heraus kann sich ein liebevolles Ich-Bewusstsein entwickeln, das sich weit über die Grenzen des Körperlichen hinaus entwickeln kann.

Yoga ist also mehr als nur körperliche Übungen. Es schult die Einheit von Körper, Geist und Seele, eine Methode, um die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung eines Menschen zu unterstützen, um ihn (wieder) ins Gleichgewicht zu bringen.

So können wir durch Yoga lernen uns selbst zu heilen. Wie das im Einzelnen geht, soll weiter hinten genauer dargestellt werden. Die Anderen können uns nur verschiedene Wege zeigen; gehen müssen wir den Weg, der für uns der richtige ist, selber. Die Anderen können uns nur **auf** die Stirn schauen; niemals dahinter. Nur wir selber wissen, was in unserem Kopf vorgeht, was unsere Gefühle und Gedanken sind, wann wir glücklich sind und wann nicht.

- Heilung ohne Medikament

Wenn wir anfangen uns mit Yoga zu beschäftigen, kann sich, wie oben schon gesagt, ein liebevolles Ich-Bewusstsein entwickeln. Wir werden uns unseres Körpers, unserer Bedürfnisse, unserer Gedanken und Gefühle mehr bewusst. Wir fangen an, unser Leben auch mal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Ganz einfach gesprochen bedeutet das, wenn wir Kopfschmerzen haben, gehen wir vielleicht nicht sofort zum Arzt und lassen uns Tabletten verschreiben. Vielleicht fällt uns eher auf, warum wir Kopfschmerzen bekommen haben. Es könnte ja, hier nur als Beispiel, sein, dass wir statt zur Tablette zu greifen, einfach mal früher ins Bett gehen. Oder ein Tasse Kaffee weniger trinken. Oder die böse Kollegin, die uns geärgert hat, als hilfeschuchende arme Frau betrachten, die genau wie wir selber ihre Probleme hat. Diese und viele andere Möglichkeiten, der "Heilung ohne Medikamente" sollen in dem Kapitel über den medizinischen Ansatzpunkt, sowie über die seelisch-psychischen Hintergründe im Kapitel "Körper-Seele-Selbst" detailliert besprochen werden.

- Heilung der Gefühle

Durch Yoga lernen wir bewusster zu werden. Bewusster nicht nur im Umgang mit unserem Körper, sondern auch im Umgang mit unseren Gefühlen. Nach den Körperübungen, den Asanas, beobachten wir, was in unserem Körper geschieht. Wenn wir etwas fortgeschrittener sind, beobachten wir genauso unsere Gedanken und Gefühle. Also Arbeit am Körper zur Heilung der Gefühle? Wir lernen zu beobachten, ohne zu bewerten. Das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für Gedanken und Gefühle. Und genauso, wie ich meine Gedanken selber bestimmen kann, kann ich auch meine Gefühle beeinflussen. Zum Zusammenspiel zwischen Körperhaltung, Gedanken und Gefühlen wird gleich noch etwas einleitendes gesagt. Durch das bewertungsfreie Beobachten können wir auch lernen die Geschehnisse in meiner Umwelt, wie auch in mir selbst (Körper, Geist und Seele) einmal von einer anderen Seite zu betrachten. Durch Yoga lernen wir ganz bewusst die Dinge von einer anderen Seite zu betrachten. Sogar die Yogakinder lieben diese Übung sehr: Wir nehmen uns eine Walnuss und legen sie vor uns hin. Nun betrachten wir diese Nuss ganz genau und versuchen sie für uns zu beschreiben. Welche Farben hat sie, welche Formen können wir erkennen. Wie groß ist sie; wo und wie verläuft die Trennungskerbe zwischen den beiden Hälften: von rechts nach links, von oben nach unten,... Wenn wir nun eine Weile diese Nuss betrachtet haben, ohne sie zu bewerten, stehen wir auf und gehen einige Schritte, oder besser 3 Matten im Kreis, weiter nach rechts. So hat jeder einen anderen

Standpunkt! Und nun betrachten wir die Nuss noch einmal. Wie sieht sie jetzt aus? Welche Farben hat sie jetzt? Dunkler oder heller als vorhin? Welche Formen können wir jetzt erkennen? Wie groß ist sie jetzt? Größer oder kleiner (scheinbar)?; wo und wie verläuft die Trennungskerbe jetzt? So kann man leicht und spielerisch durch Yoga lernen, Dinge von einem anderen "Standpunkt" aus zu betrachten. Das gleiche Spiel können wir natürlich auch mit *Geschehnissen* machen, die uns sehr freuen (wie denkt jemand anderes darüber? ist er neidisch? oder kann er sich mit mir freuen...) ... oder mit *Geschehnissen*, die uns ärgern, oder traurig machen (die andere Gruppe ist Sieger geworden, nicht wir, wie denken die anderen darüber; etc...).

Durch Yoga kann man also auch lernen, *Gefühle*, besonders die unangenehmen, aber auch die falsch positiven, zu heilen.

Bevor wir im Hata-Yoga irgendwelche mehr oder weniger schwierigen Yoga-Übungen (Asanas) lernen, wird zuerst unser Bewusstsein geschult. Wir lernen unseren Körper kennen in allen Details; und später auch unseren Geist, bzw. unsere Gedanken und Gefühle und wie wir damit umgehen (können). Wir lernen uns selbst und unsere Umwelt wahrzunehmen, so wie sie ist. Wir lernen den Unterschied von Realität und dem, was unser Geist daraus macht, zu erkennen. Damit wir das wahrnehmen, was in unserem Körper ist, und nicht das, was wir uns vorstellen, was sein sollte (oder könnte).

Eine ganz einfache und doch sehr schwierige Übung ist die Rückenlage (Savasana). Wir liegen ganz bequem auf dem Rücken und wandern mit unserer Aufmerksamkeit durch unseren Körper. Wir nehmen uns wahr, wie wir uns jetzt in diesem Augenblick hingelegt haben, also wie die Realität ist. Wir wollen erspüren, wie der Zustand unseres Körpers (und später auch unseres Geistes) in diesem Augenblick ist. Wir machen nichts; zumindest nicht mit dem Körper. Unser Geist hingegen ist hellwach und wird durch den Körper geführt, um zu beobachten, ohne zu bewerten. Diese Wahrnehmungsübung kann natürlich in jeder Position durchgeführt werden. Ich lade Sie ein jetzt, in der Position, die Sie gerade eingenommen haben, mitzumachen; ohne etwas verändern zu wollen:

Wir versuchen uns in unserer Ganzheit wahrzunehmen. Dabei gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit zuerst zu den Füßen. Wir fragen uns: wie habe ich heute meine Füße hingelegt/gesetzt/gestellt; wo sind meine Füße

jetzt? Wo habe ich Kontakt mit dem Boden? Wie kann ich meinen rechten Fuß wahrnehmen? Wie meinen linken? Gibt es Unterschiede? Sind meine Füße warm oder kalt? Wohin zeigen die Zehen im Raum?...

Und so tasten wir uns ganz langsam, Schritt für Schritt durch unseren Körper. Dabei beobachten wir uns, unseren Körper, unsere Gedanken und Gefühle, ohne uns zu bewerten. Die besondere Aufmerksamkeit gilt der Frage: kann ich mit meinem Geist denn überhaupt bei mir und meinem Körper bleiben? Kommen Gedanken über Geschehnisse aus der Vergangenheit und lenken uns ab? Oder muss ich an etwas, was eventuell in der Zukunft geschehen könnte, denken?

Diese Aufmerksamkeit sollte beibehalten werden, wenn dann Körperübungen folgen.

- Wie wir mit unserem Willen das vegetative NS beeinflussen können

Wir haben im Yoga nicht nur die Möglichkeit, uns durch Körperübungen, also Anspannung und anschließender Entspannung (wieder) ins Gleichgewicht zu bringen, sondern wir können auch aktiv durch Lenkung der Gedanken die beiden autonomen Nervensysteme ausgleichen. Wie weiter oben schon beschrieben, beobachten wir bei den Yogaübungen und bei der anschließenden Nachspürphase unseren Körper. Dies soll geschehen ohne zu bewerten. Außerdem lernen wir als Fortgeschrittene dann auch das Beobachten unserer Gedanken und Gefühle, und das ebenso OHNE zu bewerten. Wenn wir etwas betrachten ohne zu bewerten, werden wir automatisch ruhiger, unser parasympathisches Nervensystem wird angeregt, und wir fühlen uns ruhig und ausgeglichen. Durch die körperlichen Übungen im Yoga hatten wir unser sympathisches Nervensystem angeregt; nun in der Nachspürphase, durch das Entspannen und das Beobachten wird das parasympathische Nervensystem angeregt. Wir bringen unser autonomes Nervensystem ins Gleichgewicht.

- Die Aufgabe der Atmung

Wenn wir aufgeregt sind, atmen wir schnell und oberflächlich. Ich glaube das hat jeder schon an sich bemerkt. Wenn nicht, dann denken Sie jetzt

55437 Nieder-Hilbersheim

doch einmal an ein sehr unangenehmes Ereignis, dass Sie vielleicht sogar sehr aufregt hat oder die Situation als ungerecht und schlimm empfanden oder Sie sich sogar bedroht fühlten. Beobachten Sie bitte jetzt Ihre Atmung....

Sind wir dagegen ruhig und entspannt, dann geht unsere Atmung ruhig, gleichmäßig und tief. All dies wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Wir erinnern uns: der Sympathikus steuert unseren Körper dahin, dass wir viel Energie zur Verfügung haben, damit wir schnell wegrennen oder zurückschlagen können, wenn wir angegriffen werden. Dazu braucht der Körper viel Sauerstoff - deshalb wird die Atmung schneller.

Fühlen wir uns sicher, sind satt und entspannt, geht die Atmung ruhig und tief; eine Folge des Parasympathikus.

Genauso, wie unsere Atmung von äußeren Umständen, Gedanken und Gefühlen abhängt, können wir im Yoga durch Atemlenkung (Pranayama) unser autonomes Nervensystem beeinflussen. Atmen wir kurz und heftig, wird unser Sympathikus angeregt, Adrenalin ausgeschüttet und wir werden unruhig, bekommen aber auch viel Energie. Beruhigen wir dagegen unsere Atmung, und betonen die langsame tiefe Ausatmung, so beruhigt sich unser Geist, wir werden ruhig und ausgeglichen. Wir haben unseren Parasympathikus angeregt. Weil wir in unseren täglichen Leben oft unter Stress stehen und keine natürlichen Ausgleich bekommen, werden wir im Yoga viel und aktiv lange und tief ausatmen, um so wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Eine kleine aber sehr effektive Formel: bin ich aufgeregt oder unter Stress, lege ich mir die Hände auf den Bauch und atme ganz bewusst, langsam und tief aus - schon werde ich nach ein paar Atemzügen deutlich ruhiger. Mein Geist beruhigt sich, der Herzschlag wird langsamer und ruhiger, und ich werde entspannter. Mein ganzer Körper kommt wieder ins Gleichgewicht - spürbar. Und diese kleine Übung kann ich immer machen, egal wo ich mich befinde; im Büro vor dem PC, beim Metzger in der Schlange, zu Hause bei nörgelnden und quengelnden Kindern, bei Stress im Beruf oder in der Partnerschaft, egal wo ich bin. Sogar im Bus kann ich kurz die Hände auf den Bauch legen und meine Konzentration auf meinen Atem richten, ihn beobachten und ihn lenken.

- Autogenes Training

In unserer westlichen Welt hat sich aus dem Yoga eine bei uns weit verbreitete Technik entwickelt, die ebenfalls Einfluss auf das vegetative Nervensystem ausübt: das autogene Training. Durch Bewusstseinslenkung und Beruhigung des Geistes wird das parasympathische Nervensystem angeregt. Dadurch kommen beide Zweige des autonomen Nervensystems wieder ins Gleichgewicht und nervöse Beschwerden verschwinden. Es ist ein sehr gutes Anti-Stress -Training.