

Yoga

Mehr Energie für Beruf und privat

Susanne Hauptmann

So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

Beispiele

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele, die die geschilderten Sachverhalte veranschaulichen.

Definitionen

Hier werden Begriffe kurz und prägnant erläutert.

Die Merkkästen enthalten Empfehlungen und hilfreiche Tipps.

Auf den Punkt gebracht

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung des behandelten Themas.



Inhalt

Eine kleine Einführung	6
Manager und Yoga – passt das zusammen?	6
Yoga = Ruhe und Entspannung?	8
Wie Sie von Yoga profitieren	11
Mit Yoga zu einer guten Work-Life-Balance	13
Yoga: Geschichte, Tradition & mehr	14
„Incredible India“ – der Ursprung	14
Das Besondere am Yoga-Weg	18
Yoga und Atmung: Energie lenken	23
Ist Yoga eigentlich Sport?	31
Die verschiedenen Yoga-Traditionen	33
Ausrüstung und Ausbildung	36
Das grundlegende Konzept im Yoga	40
Auf dem Weg zu geistiger Freiheit	41
Acht Schritte in ein erfülltes Leben	42
Standortbestimmung und Zielvorgaben	52
Die Yoga-Körperhaltungen (Asanas)	54



Yoga immer und überall	57
Vertrauen schaffen »Tiefenentspannung«	58
Standfestigkeit »Der Berg«	60
Durchhaltevermögen »Die kraftvolle Haltung«	62
Mut »Krieger I«	64
Entscheidungen treffen »Krieger II«	66
Konzentration trainieren »Krieger III«	68
Veränderungen annehmen »Dreieck«	70
Erschöpfung vorbeugen »Vorbeuge im Stehen«	72
Verantwortung »Halbe Schulterbrücke«	74
Fremdsteuerung entgegenwirken »Schulterstand«	76
Selbstbewusstsein »Knie-Brust-Haltung«	78
Neue Perspektiven entdecken »Drehsitz«	80
Umgang mit Druck »Bauchmuskelübung«	82
Achtsamkeit üben »Der Stock«	84
Für 5 Sekunden alle Zeit der Welt »Vorbeuge«	86
Mit Widerständen zurechtkommen »Die Kobra«	88
Gegen Frustration im Job »Seitstütz«	90
Weg mit den Sorgen »Katzenbuckel«	92
Bescheidenheit im Job »Der Hund«	94
Erfolg und Misserfolg »Die Krähe«	96
Work-Life-Balance »Wechselatmung«	98



Yoga im Büro – Die kleine Auflockerung am Schreibtisch	100
Wertschätzung der Geschäftspartner »Der Adler«	100
Teamarbeit »Drehsitz«	102
Anerkennung ausdrücken »Rückbeuge«	104
Verneigen vor dem Geschäftspartner »Vorbeuge«	106
Ein Auge zudrücken »Augenübungen«	108
Nehmen Sie es leicht »Schultern rollen«	110
Ein entspanntes Umfeld schaffen »Kopf neigen«	112
Sich in Geduld üben »Fußgelenke rollen«	114
Höflichkeit »Fußbewegungen«	116
Alle Fünfe gerade sein lassen »Fingerübungen«	118
Übungsreihen für jeden Tag	120
Sonnengruß »Surya Namaskar«	121
Kurzprogramm »Besser als gar nichts«	122
Im Hotel »Zwischen Bett und Dusche«	123
Am Wochenende »Das volle Programm«	124
Yoga in Literatur & Internet	126
Literaturempfehlungen	126
Internetadressen, die weiterhelfen	127



Eine kleine Einführung

Gestresst von Marathonsitzungen? Permanenter Erfolgs- oder Zahlendruck? Yoga ist eine Möglichkeit, wieder körperlich zu Kräften und geistig zur Ruhe zu kommen.

Yoga hat in den letzten Jahren eine rasante Karriere gemacht. Was hat es mit Yoga auf sich? Was ist das Besondere an Yoga? Warum rennen alle zum Yoga? Dieses Büchlein gibt Ihnen einen groben Überblick über die Geschichte von Yoga, über die Wirkungsweisen und Ziele sowie über die verschiedenen Yoga-Richtungen – und natürlich enthält es einen Auszug aus den Hatha-Yoga-Körperübungen. Die Wirkung von Yoga lässt sich nur erfahren, wenn man es selbst tut. Machen Sie sich selbst ein Bild. Probieren Sie Yoga!

Manager und Yoga – passt das zusammen?

*„Es ist schwieriger,
eine vorgefasste Meinung zu zertrümmer als ein Atom“
Albert Einstein (1879-1955)*

Die meisten Menschen denken bei Yoga sofort an brezelartige Verrenkungen. Dabei ist der körperliche Aspekt nur ein kleiner Teil einer umfassenden Philosophie, die Gesundheit und Wohlbefinden sowie Erfolg im Beruf und Privatleben verspricht. Yoga ist eine Art zu leben: ein umfassendes System, um Körper, Geist und Seele zu schulen.



Knapp drei Millionen Menschen in Deutschland betreiben regelmäßig Yoga und profitieren von der Wirkung:

- ▶ Kraft, Klarheit, Konzentration
- ▶ Zielstrebigkeit, Standhaftigkeit, Durchsetzungsvermögen
- ▶ Flexibilität und Anpassung.

Yoga ist eine Lebensweise, ein Lebensweg.



Dieses Büchlein richtet sich an eine bestimmte Gruppe von Menschen. Gemeint sind alle, deren Berufsalltag gekennzeichnet ist von

- ▶ häufigem Ortswechsel – Yoga ist nicht ortsgebunden;
- ▶ hoher Konzentration – Yoga stärkt die Konzentrationsfähigkeit;
- ▶ langen Besprechungen und Verhandlungen – Yoga hilft, körperliche und geistige Stärke sowie Durchsetzungsvermögen zu erhalten;
- ▶ mehrtätigen Konferenzen und Tagungen – Yoga steigert das Durchhaltevermögen;
- ▶ viel Fach- und Führungsverantwortung – Yoga stärkt das Selbstvertrauen;
- ▶ wenig Freizeit – Yoga ist effizient und zeitsparend.



! Yoga soll sich an den Menschen und an dessen Situation anpassen, nicht umgekehrt. Aus diesem Grund orientiert sich die vorliegende kleine Einführung an der besonderen Situation von Managern und deren Berufsalltag.

Yoga = Ruhe und Entspannung?

Mit Yoga verbinden sich häufig zu Recht Vorstellungen von Ruhe, von Entspannung, von Gelenkigkeit. Wenn man den Bildern in Zeitschriften Glauben schenken würde, braucht man sich nur in den Lotussitz auf die Matte setzen und schon stellt sich die Ruhe ein. Diese Vorstellung lässt vergessen, dass die augenscheinliche Ruhe das Werk einer konsequenten Körperübung und einer ebenso konsequenten moralischen Disziplin ist. Yoga führt zu körperlicher und geistiger Entspannung. Dieser Zustand wird jedoch nur erreicht, wenn man regelmäßig aktiv und konsequent Körper UND Geist trainiert.

Der Weg des Yoga geht über den Körper zum Geist. Der Körper wird bewegt, Muskeln und Gelenke lockern sich. Entscheidend sind hierbei nur das eigene Können und die eigene körperliche Verfassung. Es gibt nichts zu erreichen, der Weg ist das Ziel. Die Yogahaltung muss sich stets dem Körper anpassen, nicht umgekehrt.

Im Gegensatz zum Fitnesstraining hat Yoga auch noch einen geistigen Aspekt: Der Yoga-Schüler verfolgt konzentriert jede einzelne Bewegung und Körperhaltung. Dadurch schult er einerseits die Konzentrationsfähigkeit, andererseits



lernt er, alles mit einem gewissen inneren Abstand zu beobachten. Diesen inneren Abstand kann er dann nach einiger Übung auch im Alltag anwenden: Er wird ruhiger, entspannter und gelassener.

Geistige Ruhe ist das Ergebnis konsequenter Yoga-Körperübungen und moralischer Disziplin.

Jeder kann das für sich selbst probieren: Wenn der Körper geschmeidig gemacht wurde, fällt es viel einfacher, ruhig zu sitzen. Wenn die Muskeln entspannt sind, wird die Atmung ruhiger. Und wenn die Atmung ruhiger wird, kommt auch der Geist zur Ruhe. Die Körperübungen sind also ein gutes Nebenprodukt der Vorübungen auf dem Weg zur „heiteren Gelassenheit“ im Geist.

Auf dem Weg des Yogas gen Westen haben sich die Körperübungen jedoch mehr und mehr verselbstständigt. Viele Leute, die Yoga im Fitnessstudio betreiben, kennen den philosophischen Hintergrund gar nicht.

Am Beispiel wird es deutlicher: Stellen Sie sich vor, Sie sind Mitglied in einem Yoga-Studio, das sehr fordernde Übungen anbietet und ca. 8 km von Ihrem Büro entfernt liegt. Nur noch schnell zwei Telefonate und dann geht's zum Yoga. Sie schleudern die Yoga-Matte schwungvoll auf den Rücksitz Ihres Wagens, ärgern sich, dass Sie bei der Ausfahrt aus der Tiefgarage ewig warten müssen, bis Sie auf die Straße einbiegen können. Da Sie es mächtig eilig haben, verschaffen Sie sich Platz auf der Straße durch eindringliches Hupen. Fußgänger, die in die Quere kommen, müs-



sen schnell zur Seite springen. Gerade noch rechtzeitig erreichen Sie das Studio. Heute soll es um den »Krieger« gehen, den Sie selbstverständlich locker beherrschen. Schließlich sind Sie im Berufsalltag immer ein Krieger.

Sie merken, wie die Arme langsam anfangen zu zittern, das Knie schmerzt. Aber ein richtiger Krieger ignoriert das – meinen Sie. In Gedanken sind Sie sowieso schon bei dem Geschäftsessen, zu dem Sie nach der Yogastunde noch schnell gehen wollen.

Ihr „Krieger“ sieht vielleicht beeindruckend aus und viele Leute, die Sie so sehen könnten, meinen, das sei Yoga. Doch nicht die äußere Körperhaltung ist wichtig, sondern die innere Ausrichtung auf die Haltung. Die Wahrnehmung des Zitterns der Muskeln, das Spüren des Atems. Die Ausrichtung der Gedanken auf die Position.

! Yoga fordert hundertprozentige Präsenz und Achtsamkeit auf die Vorgänge im Körper. Entscheidend sind die Konzentration und die Wahrnehmung.

Yoga fordert ebenso einen achtsamen Umgang im Alltag. Dazu gehört zum Beispiel, achtsam mit den Sachen umzugehen (die Yoga-Matte auf den Rücksitz zu legen), auf die anderen Verkehrsteilnehmer zu achten etc., aber auch die eigene Zeit gut einzuteilen, die eigenen Grenzen zu beachten. Das ist Yoga.



Wie Sie von Yoga profitieren

Im Urlaub ist es einfach, heiter und gelassen zu sein. Aber die gleiche Geisteshaltung im Berufsalltag zu bewahren, – unter dem heute leider schon üblichen Zahlen- und Zeitdruck, bei der Vielfalt an Aufgaben und Verantwortung – ist schon schwerer.

Nur wer entspannt ist, kann effizient arbeiten

Yoga-Übungen setzen auf drei verschiedenen Ebenen an:

- ▶ auf der Ebene des Körpers,
- ▶ auf der Ebene des Atems,
- ▶ auf der Ebene des Geistes.

Yoga-Körperübungen sind Techniken zur Muskelentspannung. Beispielsweise brauchen Menschen, die regelmäßig Yoga machen, weniger Schlaf und sind trotzdem ausgeruht, da sie schneller in den Tiefschlaf fallen und so weniger Energie verbrauchen als bei leichtem Schlaf.

Yoga hilft Ihnen, Marathonsitzungen oder häufigen Ortswechsel bei Dienstreisen gut zu überstehen.



Yoga-Atemübungen helfen, den Geist zu beruhigen. So kann geistige Anspannung durch Gedanken und Sorgen mehr Energie verbrauchen als körperliche Arbeit. Dieser Energieverbrauch führt zu geistiger Erschöpfung, der Körper zeigt bald darauf ebenfalls Ermüdungserscheinungen.



! Yoga schult Ihre Atmung. So wie Sie atmen, handeln und denken Sie.

Yoga-Meditationsübungen dienen dazu, innerlich ruhig zu werden – und das bei voller Konzentration. Nicht nur Sie selbst, auch Ihre Umwelt wird von Ihrer Ruhe und Ausgeglichenheit profitieren. Regelmäßige Atemübungen helfen Ihnen, geistig frisch und ausgeruht zu bleiben.

Mit Yoga klar in Führung

Der Erfolg eines Unternehmens liegt im Inneren einer Führungskraft, nicht im Äußeren. Jemand, der in sich selbst ruht, der geistig und körperlich entspannt ist, kann klare Entscheidungen treffen. Diese Klarheit überträgt sich auf Kollegen, Mitarbeiter und Geschäftspartner. Jeder weiß, wie angenehm die Zusammenarbeit, überhaupt die Gesellschaft mit in sich ruhenden, entspannten Menschen ist.

! Yoga hilft Ihnen, in den unterschiedlichsten Situationen ruhig und gelassen zu reagieren. Sie werden sehen, Ihre Kollegen und Geschäftspartner werden es zu schätzen wissen und positiv darauf reagieren.



Mit Yoga zu einer guten Work-Life-Balance

Mittlerweile wissen alle: Nur Manager, die auch ein erfülltes Privat- oder Sozialleben haben, sind gesund und leistungsfähig. Die Work-Life-Balance spiegelt das wieder. Was nutzt der tollste Vorstandsposten, wenn man letztlich allein im Leben steht?

Yoga strebt Gesundheit an. Bei Gesundheit denken viele Menschen nur an körperliche Gesundheit, aber vergessen, dass geistige Gesundheit noch viel wichtiger ist. Und was wäre ein gesunder Mensch, der nur wie Robinson allein auf der Insel lebt? Erst das Miteinander macht doch das Leben lebenswert.

Auf den Punkt gebracht

- ▶ Yoga fördert das harmonische Zusammenspiel aller Körperfunktionen und -organe. Die Übungen bewirken kräftigere Muskeln, stabilere Gelenke und erhöhte Beweglichkeit.
- ▶ Nach den Übungen empfinden Sie immer häufiger Entspannung, können sich besser konzentrieren, spüren eine innere Ruhe.
- ▶ Ihnen gelingt es immer mehr, sich unabhängig von äußeren Einflüssen wohl zu fühlen und auch unter Hektik oder Stress gelassen zu bleiben.
- ▶ Auch Ihre Umwelt wird Ihre Veränderung wahrnehmen und positiv darauf reagieren.



Yoga: Geschichte, Tradition & mehr

„Incredible India“ – der Ursprung

Yoga stammt aus Indien, einem Land voller Gegensätze. „Incredible India“, so lautet ein Werbespruch der indischen Tourismusindustrie. Und das ist tatsächlich so: Indien überwältigt Besucher durch seine Größe, seinen Lärm und Tumult sowie durch seine Vielfalt. Nichts ist in diesem Land so, wie man es erwartet – das Unerwartete ist ständig, überall und in ungeahnten Formen präsent. Aus einem solchen Land stammt also Yoga. Man sollte daher meinen, wenn man es schafft, mithilfe von Yoga in dem Durcheinander des indischen Alltags gelassen zu bleiben, dann sollte dies doch auch in Deutschland möglich sein.

Übrigens: Ursprünglich war Yoga in Indien nur den Männern vorbehalten. Auch in der heutigen Zeit ist Yoga in Indien vornehmlich Männersache. Umso mehr verwundert, dass die Männer im westlichen Ausland bei Yoga lange Zeit zurückhaltender waren. Allerdings wendet sich das Blatt langsam: In den USA sowie in anderen europäischen Ländern gibt es immer mehr Männer, die sich auf die Matte trauen.

Die ersten Texte

Die ersten Quellen, in denen Yoga erwähnt wird, sind die *Veden*. Vor ca. 3000-3500 Jahren wurde dort das gesamte religiöse und philosophische Wissen Indiens zusammengefasst. Da die Veden nur Eingeweihten verständlich waren,



verfassten Yogis und spirituelle Meister Kommentare. Die bedeutendsten Kommentare sind die *Upanishaden*, die ungefähr im 7. Jahrhundert v. Chr. entstanden sind. Wörtlich übersetzt bedeutet Upanishad: „Sich in der Nähe niedersetzen“. Gemeint war damit, sich zu den Füßen eines Lehrers zu setzen. Übrigens: Schon der Philosoph Schopenhauer empfand die *Upanishaden* als „*belohnendste und erhebenste Lektüre, die [...] auf der Welt möglich ist*“.

Zwischen dem 5. und 2. Jahrhundert v. Chr. entstand die *Baghavad Gita*. Sie gilt als einer der wichtigsten Wegweiser im Yoga. In der *Gita*, wie man in Indien kurz sagt, erklärt der Gott Krishna, wie Yoga geübt werden soll. Die *Gita* behandelt die Ethik, das Weltbild und die Erkenntnislehre des Yoga sowie praktische Anleitungen dazu.

Die „Bibel“ der Yogis

Als wichtigster Grundlagentext im Yoga gelten die sogenannten *Yoga-Sutren* von Patanjali, die vor über 2.000 Jahren entstanden sind. In 195 Leitfäden (*Sutren*) beschreibt Patanjali die Struktur unseres Geistes, nennt Aspekte, die einem ruhigen Geist entgegenstehen können, und verdeutlicht, wie für den Menschen Leid entsteht. Der Begriff Leid (*Dukham*) ist sehr zentral in den *Yoga-Sutren* und umfasst alles, das geistig-seelisches Unwohlsein schafft.

Nach der Yoga-Philosophie wird körperliches Leiden dem geistig-seelischen Leiden untergeordnet: Man geht davon aus, dass es besser ist, seelisch gesund zu sein als körperlich. Das ist leicht nachzuvollziehen: Ein Mensch im Rollstuhl, der über eine positive Lebenseinstellung verfügt, hat



sicherlich ein erfüllteres Leben als jemand, der körperlich gesund ist, aber unter starken Depressionen leidet.

In den *Yoga-Sutren* zeigt uns Patanjali einen klar strukturierten Weg, wie man aus dem psychischen Unwohlsein herauskommt und geistig frei wird. Da *Patanjalis Yoga-Sutren* religiös und politisch völlig neutral sind, wurden sie von fast allen gängigen Yoga-Schulen als Grundlage übernommen.

Yoga bedeutet Verbindung

Yoga stammt aus dem Sanskrit „*yui*“ und bedeutet „Einheit, Verbindung“. Es ist gut, wenn man sich die ursprüngliche Bedeutung immer wieder deutlich vor Augen hält: Wenn die Verbindung stimmt, kann die Energie frei fließen. Nehmen Sie zum Beispiel den Gartenschlauch. Ist er neu und ohne Knick, fließt das Wasser (Energie) zu den Blumen, der Garten erblüht. Wenn jemand auf den Schlauch tritt, kann kein Wasser, d.h. keine Energie mehr fließen.

Die Verbindung im Berufsalltag

Eine Analyse von erfolgreichen Projekten lässt schnell erkennen, dass hier zwischen allen Beteiligten stets eine gute Verbindung besteht. Bei dieser Verbindung spielen neben fachlicher Kompetenz auch viele Faktoren wie Kommunikation, Offenheit, Vertrauen etc. eine Rolle. Im Gegensatz dazu: Wenn die Verbindung zwischen Geschäftspartnern oder Mitarbeitern gestört ist, kommen die Projekte nicht voran.



Get together & Meet & Greet

Kaum eine Stellenanzeige, die heute ohne die Anforderung „Teamfähigkeit“ auskommt. Gemeint ist: Der Bewerber muss in der Lage sein, sich auf Kolleginnen und Kollegen einzustellen, er sollte eine Verbindung zu ihnen herstellen können. Das Thema Verbindung ist also aus dem Berufsalltag nicht mehr Wegzudenken.

Viele Unternehmen richten unter anderem Weihnachtsfeiern, Sommerfeste oder Betriebsausflüge aus, um eine gute Verbindung zwischen den Mitarbeitern entstehen zu lassen. Und eine gute Verbindung bedeutet letztlich stets eine gute Zusammenarbeit.

Ein wichtiges Ziel von Yoga ist es, entspannte Verbindungen zu schaffen.

Der Weg in den Westen

Der erste Weg des Yoga führte in die USA: *Vivekananda*, ein bekannter Yogameister, durchstreifte in jüngeren Jahren als Wandermönch ganz Indien, bevor er im Jahr 1893 in die USA kam und dort – als ungeladener Gast – vor dem Weltparlament der Religionen in Chicago einen Vortrag über indische Religiosität hielt. Dieser Vortrag fand in den USA sofort begeisterte Anhänger und legte den Grundstein für eine umfassende Lehr- und Vortragstätigkeit *Vivekandandas* in den USA. Spätere indische Lehrer, die *Vivekandanda* folgten, waren *Sri Aurobindo*, *Paramahansa Yogananda* und *Swami Sivananda*.



In den 30er Jahren gründete dann *Boris Sacharow* in Berlin die erste deutsche Yoga-Schule und begründete damit den Grundstein für die *Sivananda Tradition* in Deutschland.

Nach Ende des zweiten Weltkrieges gelang jedoch dann der wirkliche Durchbruch. *Karin Zebroff* machte Yoga durch ihre Fernsehauftritte einem breiten Publikum zugänglich. Das war Anfang der 60er Jahre, damals lag allerdings der Schwerpunkt eher auf Fitness als auf Spiritualität.

Circa 20 Jahre später schossen in den größeren Städten Yoga-Schulen wie Pilze aus dem Boden. Die Zahl der verschiedenen Yoga-Stilrichtungen wurde fast schon unübersichtlich. Mittlerweile ist Yoga sogar ein boomender Industriezweig. Angesichts der Flut von Literatur, Ausrüstung, Mode und Zubehör, die mittlerweile auf dem Markt angeboten werden, sollte man jedoch nie vergessen: Man braucht beim Yoga viel weniger als man denkt.

Das Besondere am Yoga-Weg

*Gesundheit ist der Zustand
vollständigen körperlichen, seelischen und geistigen
Wohlbefindens. (WHO)*

Jede einzelne Yoga-Körperübung, genannt *Asana*, basiert auf uraltem, über Jahrtausende erprobtem Wissen. Es gibt kein effizienteres System, das gleichzeitig sowohl Körper und Geist als auch das Sozialverhalten im Alltag trainiert. Auf diese Weise trägt Yoga entscheidend zur Gesundheit bei: Jede *Asana* wirkt in spezieller Weise auf unseren Geist und unser Bewusstsein. Eine Grundvoraussetzung hierfür ist die Achtsamkeit, die man sowohl während der Übung



als auch in der darauf folgenden Erholungs- und Nachspürphase beibehalten sollte. Dies ist einer der wichtigsten und grundlegendsten Aspekte, den Sie beim Praktizieren von Yoga-Körperübungen nicht außer Acht lassen sollten.

Gesundheit neu ausloten

Gesundheit ist also körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden. Wie wir dieses Wohlbefinden erlangen, ist so individuell verschieden, wie es nur sein kann.

Den eigenen Weg finden, die individuellen Erfahrungen ernst nehmen – das ist wichtig, wenn Yoga seine gesundheitlichen Wirkungen entfalten soll. Yoga wirkt nicht wie Aspirin oder Antibiotika, wie ein Medikament, das Krankheitserreger angreift oder Nervenzellen betäubt. Im Yoga setzt man kleine Impulse frei, um körpereigene Systeme wieder ins Lot zu bringen. Zu den wichtigsten Wirkungen gehört dabei die Entspannung – und die zeigt sich unter anderem an einer verlangsamten Atmung, einer Senkung von Herzschlag und Blutdruck und einer niedrigeren tonischen Muskelspannung. Wohlgermerkt: NACH Ende des Trainings.

Gesundheit sollte nicht als ein Zustand verstanden werden, sondern als Gleichgewicht, das fortwährend ausbalanciert werden muss.



Yoga ist aber auch kein Wundermittel. Bei manchen schweren Erkrankungen wird die Wirkung möglicherweise darin bestehen, dass der Erkrankte mit den Belastungen der Krankheit oder der schulmedizinischen Therapie physisch und psychisch bedeutend besser klarkommt.

Die therapeutische Wirkung von Yoga ist bewiesen bei:

- ▶ Angina Pectoris,
- ▶ Bluthochdruck,
- ▶ Depressionen,
- ▶ Reizdarm,
- ▶ Rückenschmerzen,
- ▶ Schlafstörungen,
- ▶ Schmerzen,
- ▶ stressbedingten Erkrankungen.

Das körperliche Wohlbefinden

Im menschlichen Körper gibt es zwei verschiedene Arten von Muskeln, die willkürlichen und die unwillkürlichen. Die ca. 600 willkürlichen Muskeln, die am Skelett ansetzen, können wir steuern und entwickeln, beispielsweise beim Sport oder im Alltag. Die unwillkürlichen Muskeln, wie jene des Magens, des Darmes, der Eingeweide und des Herzens, können wir durch sportliche Spiele oder Übungen hingegen kaum entwickeln und regulieren. Bei den Yoga-Körperübungen werden beide Arten von Muskeln durch verschiedene Haltungen wie Strecken, Dehnen, Pressen und Loslassen aktiviert.



Die Entwicklung von Muskeln allein genommen ist jedoch noch kein Zeichen einer guten Gesundheit, denn nur wenn alle Systeme und Organe des Körpers perfekt und harmonisch miteinander arbeiten, wenn geistige Ausgewogenheit und Zufriedenheit vorhanden sind, erfreut man sich einer guten Gesundheit.

Die Körperübungen stimulieren die Bewegungen des Herzens, sodass das Blut besser in allen Organen des Körpers, dem Gewebe und in den Zellen verteilt werden kann. Sie regulieren die Bewegungen der Lungen und des Gehirns. Verdauung, Ausscheidung und Blutkreislauf werden ange-regt. Die *Asanas* helfen vor allem, die Funktion sämtlicher Drüsen zu harmonisieren und deren Hormonausschüttungen zu regulieren. Die Übungen geben den Knochen und Muskeln Festigkeit und erhöhen die Elastizität der Arterien wie auch der Bänder. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird ebenfalls erhöht. Dies ist sehr wichtig, um die Gesundheit des Körpers und damit auch die Jugendlichkeit zu erhalten. Ein Yogi bewahrt sich eine bewegliche Wirbelsäule bis ins hohe Alter.

Sie sehen: die Körperübungen wirken auf den gesamten Organismus (Muskeln, Nerven, Drüsen usw.) und sorgen für inneres und äußeres Gleichgewicht, für Standhaftigkeit, Gesundheit und Leichtigkeit der Glieder.

Die Wirkungen von Yoga auf den Körper:

- ▶ Flexibilisierung der Wirbelsäule,
- ▶ Dehnung und Kräftigung der Muskulatur,
- ▶ Stärkung des Nervensystems,



- ▶ Balancierung des Drüsensystems,
- ▶ Beeinflussung des Blutdrucks,
- ▶ Gewichtsreduktion,
- ▶ Steigerung des Lungenvolumens,
- ▶ tiefe körperliche Entspannung.

Das seelisch-geistige Wohlbefinden

Das seelisch-geistige Wohlbefinden hängt eng mit unserer Atmung zusammen. Ist der Geist von negativen Gefühlen wie Stress, Ärger, Zorn oder Sorge ergriffen, wird der Atem unregelmäßig und unruhig. Jemand „schnaubt vor Wut“; wenn man sich beeilt, „hechelt“ man vielleicht.

Wenn der Geist hingegen ausgeglichen und ruhig ist, beispielsweise beim Betrachten eines schönen Bildes oder während man einem schönen Musikstück lauscht, ist der Atemstrom langsam und ruhig. Diese Beobachtungen beweisen das Ineinandergreifen und Zusammenwirken von Atmung und Geist.

Den Zusammenhang zwischen Atmung und Gedanken kann man sich auch andersherum zu Nutzen machen: Wenn man durch gezielte Atemübungen den Atem bewusst langsam und regelmäßig führt, werden auch die Gedanken geschult und diszipliniert. Der Geist wird ruhig.

Die Wirkungen von Yoga auf Gedanken und Gefühle:

- ▶ innere Ruhe und Ausgeglichenheit,
- ▶ Entwicklung positiver Denkstrukturen,



- ▶ Abbau von Ängsten und Sorgen,
- ▶ Entwicklung von Mut, Kraft und Zuversicht,
- ▶ Erhöhung der psychischen Belastbarkeit,
- ▶ innerliche Unabhängigkeit,
- ▶ tiefe geistige Entspannung.

Yoga und Atmung: Energie lenken

*Der Geist kann durch behutsame Atemlenkung
zur Konzentration gebracht werden.
(Yoga-Sutra I. 34)*

Alle Yoga-Körperübungen sind also stets mit Atmung verbunden. Das ist auch der wichtigste Unterschied zur Gymnastik. Die bewusste Atmung bewirkt, dass unser Atem auf der einen Seite ausgedehnt und vertieft wird und auf der anderen Seite Rhythmus erhält.

Alles im Leben ist Rhythmus. Dieser Rhythmus sorgt auf der feinstofflichen Ebene dann für Beruhigung des Geistes und anderer Vorgänge im Körper. Kinder werden durch rhythmisches Wiegen beruhigt, Sprechen und Singen erfolgt im Rhythmus. Der gesamte menschliche Körper funktioniert rhythmisch. Dabei schwingen die einzelnen Rhythmen im gesunden Organismus nicht beziehungslos nebeneinander, sondern verhalten sich – bildlich ausgedrückt – wie die Instrumentalisten eines Orchesters, die aufeinander hören. Ein Mensch ist umso gesünder, je öfter sich seine vitalen, körpereigenen Rhythmen auf harmonische Verhältnisse einstellen. Umgekehrt gilt, dass alles, was dem natürlichen Rhythmusgefüge zuwiderläuft, krank-



machendes Potenzial hat, zum Beispiel Flugreisen über mehrere Zeitzonen oder Nachtarbeit.

Die Yoga-Atmung trägt dazu bei, dass die Funktionen in unserem Körper harmonischer ablaufen und der Geist ruhiger wird.

Durch das rhythmische Atmen können wir darüber hinaus mehr Energie aufnehmen, d.h. mehr Lebensenergie (*Prana*), die die feinstofflichen Bereiche bzw. Ebenen unseres Wesens versorgt, Störungen und Blockaden im Energiehaushalt ausgleicht und beseitigt – und das ist die Voraussetzung für Wohlbefinden und Gesundheit.

Ziel der Yoga-Atemübungen ist die Entfaltung der potenziellen Kräfte und Stärken, die in uns schlummern. Hiermit ist die geistige, innere Stärke gemeint, also nicht Stärke in Verbindung mit muskulärer Anstrengung, sondern die Fähigkeit, innerlich ganz entspannt zu bleiben. Nur dann sind wir imstande, mit all unseren inneren Widerständen, Trägheiten und Bequemlichkeiten fertig zu werden und alle Hindernisse zu überwinden. Diese innerliche, geistige Stärke lässt uns gleichermaßen gut in unserem Alltag geerdet sein, tatkräftig am Leben teilnehmen und die Gefühle zulassen.

Wird der Atem lang und fein, werden Fühlen und Denken klar.

(*Yoga-Sutra 1.34*)



Aus physikalischer Sicht kommt es bei einer feinen, sehr langsamen Atmung zu einer nahezu turbulenzfreien, laminaren Luftströmung in den Atemwegen und Bronchien, wodurch die biochemischen Gasaustauschprozesse der Lunge optimiert werden.

Der Atemvorgang selbst wird in drei Abschnitte eingeteilt:

1. Ausatmen,
2. Einatmen,
3. Atempausen nach dem Aus- und Einatmen.

Ausatmen entspannt

Wirkliche Atemkontrolle bedeutet, dass man das Ausatmen lernt, nicht das Einatmen. Die Energie wird durch die normale Befreiung des Atems am besten erneuert, nicht durch gewaltsames Vollpumpen der Lunge mit Luft. Bei großer physischer Anstrengung (Tragen einer schweren Last) können Sie beispielsweise dadurch Kraft holen, dass Sie sich auf das langsame Ausströmen der Luft aus der Lunge konzentrieren.

Einatmen bringt frische Energie

Im Yoga spricht man nicht von Sauerstoff, sondern von *Prana*, eher vergleichbar mit dem *Odem*. *Prana* ist mehr als Sauerstoff, *Prana* steht für Lebenskraft, Lebensenergie. Je besser die Lunge vorher durch Ausatmen gereinigt wurde, desto mehr *Prana* können Sie aufnehmen. Mit jedem Einatmen nehmen Sie bewusst frische Lebenskraft und Lebensenergie *Prana* in sich auf.

