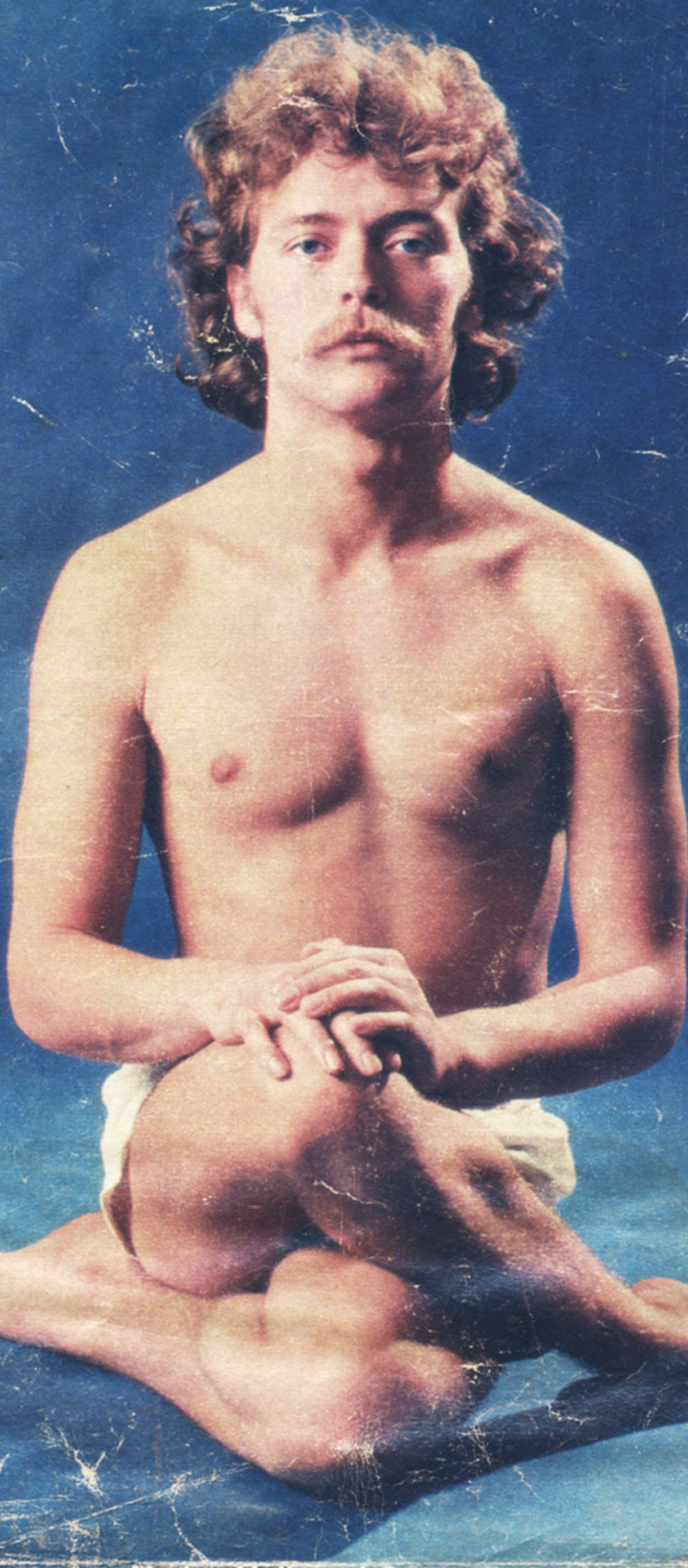
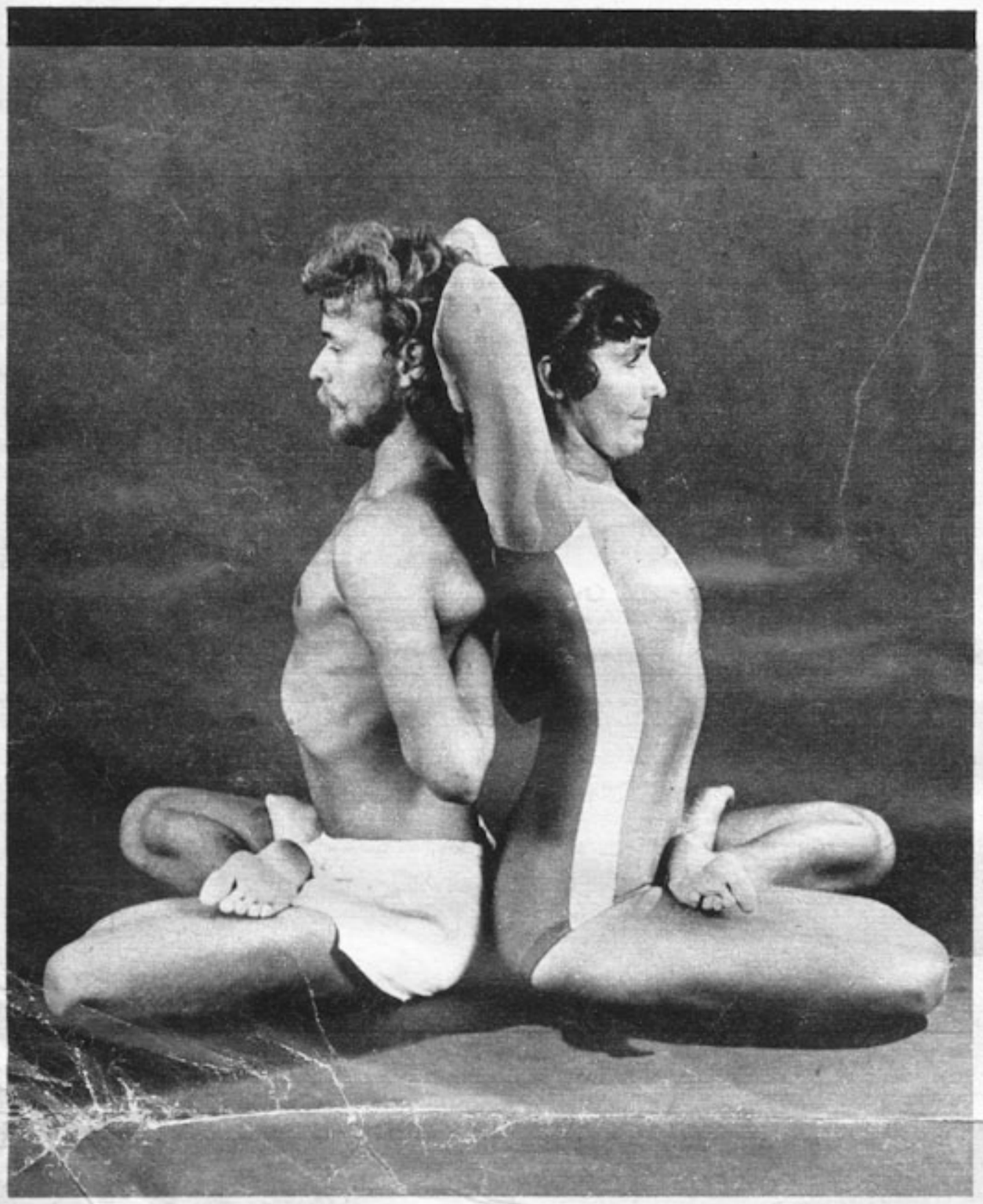
YOGA



Verlag Volk und Gesundheit
3,20 M

Inhalt

Verhalten	3
Geschichte/Heinz Kucharski	5
Atmung	8
Anspannung – Entspannung	11
Haltungen	15
Schwerkraft	18
Gleichgewicht	21
Poster	24
Wirbelsäule	26
Rumpfmuskulatur	30
Kopfstand	34
Bewegung und Ausdruck	37
Meditation	41
Partnerübungen	43
Übungsprogramme	47



Professor Dr. sc. med. Fritz Klingberg (Foto), der Autor dieser Yoga-Broschüre, ist Neurophysiologe und Direktor des Paul-Flechsig-Instituts für Hirnforschung der Karl-Marx-Universität Leipzig. Seit Jahren bemüht er sich, in Kursen vor allem Physiotherapeutinnen sein Wissen über Yoga und die entsprechenden Übungen zu vermitteln, damit diese immer mehr auch für therapeutische Zwecke angewendet werden. Professor Klingberg geht dabei von den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft aus, die Yoga als ein System der Übungen und Ausbildung von Gewohnheiten sieht, in deren Mittelpunkt die Selbsterkenntnis über Körper, Empfindung und Geist steht, um sie zur Selbstkontrolle und Selbstregulation einzusetzen.

In dieser Broschüre, die als Yoga-Grundkurs zu verstehen ist, deren Übungen von jedem erlernt werden können, werden Elementarkenntnisse über Funktionen unseres Körpers und ihren willkürlichen Gebrauch vermittelt. Diese werden immer im Zusammenwirken mit dem gesamten Organismus betrachtet.

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten

VEB Verlag Volk und Gesundheit
Berlin 1986
Lizenz-Nr. 700/217/86
LSV: 2079
Herausgeber: Sigrid Mielke
Gestaltung: Jochen Baltzer,
Siegfried Riemer
Fotografie: Joachim Kirchmair,
Norbert Vogel S. 2, 38, 39,
Museum für Völkerkunde (2) S. 6, 7
Grafiken: Frank Geisler
Printed in the German
Democratic Republic
Satz: Druckerei Neues
Deutschland
Druck: Berliner Druckerei
Bestell-Nr. 5343015
DDR 00320

Diese Broschüre ist ein veränderter
und erweiterter Nachdruck
der in der Zeitschrift
„Deine Gesundheit",
Heft 1 – 12/1984,
veröffentlichten Yoga-Serie.

Die Übungen in diesem Heft werden von der Physiotherapeutin Inge Lehmann und von Roland Bier gezeigt, die beide seit Jahren in Leipzig Yoga-Kurse leiten.

Autor des Beitrages
zur Geschichte des Yoga
auf Seite 5
ist Heinz Kucharski,
Ethnologe und Leiter
des Arbeitskreises
für Yoga und Ayurveda

Verhalten

Yoga ist weder eine Alternative zum Sport, zur Gymnastik oder zur körperlichen Arbeit, es ist auch keine alte oder neue Religion. Yoga ist ebensowenig das sorgsam gehütete Geheimnis, fit zu werden, gesund und schön zu sein, eine Persönlichkeit mit starker Ausstrahlung und Anziehungskraft zu werden und bewundernswürdige Taten vollbringen zu können. Yoga ist ein System von Kenntnissen und Erfahrungen über die eigenen körperlichen, psychischen und geistigen Funktionen, Fähigkeiten und Möglichkeiten, wie man diese aktiviert und reguliert, über ihre ständige Entwicklung und Vervollkommnung. Yoga ist daher in seinem Wesen realistisch und wissenschaftlich begründbar.

In dem nachfolgenden Grundkurs Yoga können Sie die wichtigsten Aspekte der Selbstkontrolle und Selbstregulation an sich selbst erproben, und wenn es Ihnen gefällt, sie durch regelmäßiges Üben dauerhaft erlernen. Dabei ist es gut, wenn ein bereits Erfahrener Ihnen sagt, wie man es am besten macht.

Damit kommen wir zum ersten Grundsatz des Yoga: Richte Deine Aufmerksamkeit auf Dich selbst! Führe eine Übung aus und beobachte dabei, was geschieht. Wo entsteht Spannung? Wo gibt es Dehnungen? Welche Muskeln sind aktiv? Ist die Atmung behindert oder verändert? Was fühlst Du? Und wie fühlst Du dich? Und so weiter. Wiederhole die Übung und beobachte! Wiederhole oftmals und beobachte immer wieder sehr sorgfältig! Du erkennst: Yoga ist ein Prozeß, ist Entwicklung; Funktionen sind anpassungsfähig. Mit wachsenden Erfahrungen wird die Beobachtung genauer, das Bewußtsein erweitert und vertieft, die Empfindungen verändern sich. Finden Sie selbst heraus, was Ihnen gefällt, was gut tut, was Sie vermeiden sollten, weil es nicht gut tut. Sie müssen niemanden nachahmen, denn wenn Sie sich selbst beobachten, werden Sie auch sehr schnell herausfinden, was Ihrem Wohlbefinden, Ihrer Gesundheit, Ihrer Leistungsfähigkeit förderlich ist, und Sie werden dann bewußt und mit wachsendem Wohlbefinden essen, trinken, Leistungen vollbringen.

Diese Erweiterung der Aufmerksamkeit und des Bewußtseins auf sich selbst und über sich selbst führt nicht etwa – wie oft ängstlich befürchtet – zur Selbstisolierung und zu Egoismus, sondern zur Festigung und Harmonisierung der Persönlichkeit in ihren natürlichen und gesellschaftlichen Beziehungen. Niemand zwingt Sie, Ihre Gewohnheiten einzustellen, aber alle diese Beziehungen werden realistischer wahrgenommen, und vor allem im Hinblick auf Langzeitwirkungen oder spätere Konsequenzen werden positive und förderliche Handlungen verstärkt, negative und schadenbringende reduziert oder vermieden. Sie werden nach längerem geduldigem Üben erkennen, daß es immer leichter fällt, negative Emotionen abzuschwächen, positive zu verstärken, Konflikte zu begrenzen, sie besser zu überstehen und Realitäten anzuerkennen.

Die Zügelung oder Selbstbeherrschung, dem eigentlichen Inhalt des Wortes „Yoga“ entsprechend, wird dann nicht als Qual oder Zwang oder Verzicht entstehen, sondern durch Einsicht in Gesetzmäßigkeiten, durch Erkennen der eigenen Grenzen und Möglichkeiten, durch die Erfahrung praktisch vorteilhaften Verhaltens und gefestigte Einstellungen immer leichter und ganz freiwillig zustande kommen. Dieses wichtigste Prinzip ist Vorläufer und Kernstück aller späteren Yoga-Schulen und entspricht, wie wir das heute wissen, dem wissenschaftlich gesicherten Grundprinzip, daß die Bedürfnisse, die Erfahrungen und das aktuelle Gefühl (Emotion) die Einstellung und Handlung des Menschen in einer gegebenen Situation bestimmen. Es gibt dementsprechend auch nicht verschiedene Arten des Yoga, sondern nur verschiedene Stufen erreichter Erkenntnis, Erfahrung und Fähigkeit zur Selbstregulation und Selbstbeherrschung.

Kann Yoga mißbraucht werden? Es kann, wie alles andere. Durch äußere Zwänge, Ritualisierungen, Mystifizierungen, Vortäuschungen, illusionäre Versprechungen kann der Mensch irregeführt werden, bevor er selbst ausreichende Erfahrungen und Kenntnisse besitzt. Die Geschichte beweist das. Wenn wir uns heute dem Yoga intensiver zuwenden, so wollen wir, daß der Mensch lernt, auf dem Boden moderner Wissenschaft, Technik und Kultur stehend, sich selbst so zu verhalten, daß seine Gesundheit, seine Leistungen und sein Wohlbefinden gefördert werden.

Die Möglichkeiten von Yoga in Prophylaxe, Therapie und Rehabilitation sind vielseitig, aber meist noch unbeachtet, zum Teil auch unerforscht. Angesichts der steigenden Zahlen von funktionellen Erkrankungen, Neurosen, vorzeitigem Leistungsabfall, Schonhaltungen nimmt das Interesse an aktiven selbstkontrollierenden und selbstregulierenden Methoden schnell zu. Die Herauslösung einzelner Methoden aus dem Yoga wie des autogenen Trainings in den zwanziger Jahren führte zu weltweiten Erfolgen. Wirksamer ist es, sich Zeit zu nehmen, um alle Vorteile des gesamten Systems zu nutzen.

Die in diesem Grundkurs dargestellten Möglichkeiten können flexibel und beliebig variiert werden. Es versteht sich von selbst, daß sich die Auswahl nach den Tätigkeiten und Zielstellungen des einzelnen richten: Der Sportler, der Leiter, die Mutter von kleinen Kindern, der Erzieher, der Künstler, der Schwerarbeiter – sie alle brauchen bestimmte Qualitäten des Verhaltens, sie belasten ihre Körperfunktionen, Geist, Psyche sehr unterschiedlich. Üben und beobachten Sie nach dem oben genannten Grundprinzip und vergleichen Sie, wählen Sie dann aus unserem Angebot aus. Lesen Sie immer wieder nach, denken Sie darüber nach, beobachten Sie auch die Übungen anderer und lassen sich deren Erfahrungen mitteilen, aber bleiben Sie bei dem Prinzip der vergleichenden Selbsterfahrung.

Beachten Sie stets folgende Regeln beim Durchführen von Yoga-Übungen: Führen Sie alle Übungselemente zunächst so langsam und sorgfältig durch, daß Sie die eintretenden Veränderungen und Wirkungen beobachten und empfinden können. Lassen Sie dem Organismus Zeit, sich anzupassen, denn Regelungen auf ungewohnte Belastungen erreichen erst langsam optimale Größen. Wenden Sie keine Gewalt, keinen Zwang an. Die Beobachtungen und Empfindungen machen Sie zum Maß Ihrer Übungen. Wenn eine Grenze mit beginnenden unangenehmen Empfindungen erreicht wird, überschreiten Sie diese nicht; hören Sie auf, Anstrengungen in dieser Richtung zu verstärken. Solange Sie eine solche Grenze nicht erreichen, setzen Sie Ihre Bemühungen fort. Schmerz ist ein Signal, er löst Gegenspannungen, Abwehrreflexe, Schonhaltungen aus und soll deshalb vermieden werden. Bleiben Sie aber dicht unter der Schmerzgrenze, so kommt es zu einer günstigen Anpassung, und die Schmerzempfindlichkeit sinkt. Überschreiten der Schmerzgrenzen steigert die Empfindlichkeit. Gehen Sie davon aus, daß Yoga-Übungen grundsätzlich nicht schaden, wenn weder negative Emotionen noch Schmerz auftreten.

Wiederholen Sie Übungen in kurzen oder größeren Abständen, bis sie Ihnen leichtfallen und die beobachteten Wirkungen stabil bleiben. Es empfiehlt sich, die Reihenfolge von einfachen zu komplizierten Übungen einzuhalten, auch wenn Ihnen das Komplizierte leichtfällt. Das erleichtert die Herausbildung der bewußten Kontrolle über alle Funktionssysteme und der Erfahrungen über die Kombinations- und Anpassungsfähigkeit unter wechselnden Bedingungen. Später können Sie Übungselemente schneller ablaufen lassen oder in einer Kür (einem Programm) miteinander verbinden. Für besondere, ausgewählte Körperhaltungen gibt es eine günstige Wirkungszeit (siehe auch Tabelle auf Seite 47). Sagen Sie nicht, daß Sie keine Zeit hätten. Die Zeit ist unpersönlich, jeder hat sie. Die Zeit ist unbegrenzt, nur Lebensprozesse laufen in festliegenden und begrenzten Zeitabschnitten ab. Das gilt vor allem für Bewußtseinsprozesse. Wer weniger bewußt lebt, tut vieles, was er nicht braucht, er erlebt vieles, was er eigentlich nicht will, er macht Fehler und muß wiederholen oder neu beginnen, also er verliert Zeit. Zeit für sich haben und Zeit für andere haben sind zwei abhängige Größen. Wer nur Zeit für sich hat, isoliert sich. Wer nur Zeit für andere hat, löst sich auf. Wer niemals Zeit für sich hat, wird mit dem Leben nicht zufrieden sein.

Oft werde ich gefragt: „Wann soll ich die vielen Übungen machen?“ Sie atmen täglich 24 Stunden. Es käme beispielsweise darauf an, den Anteil der bewußt kontrollierten Atmung in allen Lebenssituationen zu erhöhen. Niemand kann stundenlang unbeschadet angespannt sein. Es wäre wichtig, den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bewußt zu kontrollieren, denn Entspannung ist erholsam und leistungserhaltend. Auch das geht in fast allen Lebenssituationen. Erproben Sie immer häufiger die Extreme: Mit wie wenig Anspannung kann ich etwas genauso gut machen? Mit wieviel Kraft kann ich meine Muskeln anspannen? Sie werden bemerken, daß diese Art der bewußten Kontrolle Ihrer gewohnten Tätigkeit schon Yogatraining ist. Überall werden Sie Gelegenheit haben, einige Ihrer gewohnten Bewegungen etwas langsamer zu machen, so daß alle Phasen bewußt werden. Genießen Sie auftretende Dehnungen von Körpergeweben bei extremen Bewegungen, indem Sie diese mindestens zehn Sekunden andauern lassen. Nutzen Sie den Vorteil der Kombination solcher Bewegungen und Haltungen mit vertiefter langsamer Atmung. Schon sind Sie in einem Yoga-Trainingsprogramm. Nun bieten sogar langweilige Situationen Neuigkeiten. Mit dem Anteil der bewußten Selbstkontrolle wächst auch das Gefühl, Zeit zu haben. Erleben Sie bewußt in jeder Situation, daß Sie leben, empfinden, atmen, Kraft haben und freiwillig aktiv handeln. Stehen Sie ruhig 20 Minuten früher auf, als die Alltagshektik Sie gelehrt hat. Waschen Sie sich besinnlich, kräftig, beweglich, mit warmem Wasser beginnend, auch kurz heiß, das aktiviert, dann mit Massagen all jener Körperstellen, bei deren Berührung Sie schon spüren, daß sie empfindlicher auf Druck reagieren. Sparen Sie dabei nicht an Kraft und Bewegung. Durch das Waser werden zahlreiche zusätzliche Reize ausgelöst. Das Abfrottieren und anschließende Hautpflege, aber auch das Ankleiden kann bis zur pantomimischen Übertreibung mit Yogaelementen angereichert werden. Sie werden nicht Zeit verlieren, sondern durch Zunahme des Anteils positiver Emotionen den Eindruck haben, als würde sich die Zeit dehnen.

Methoden der Selbstkontrolle und Funktionsbelastungen lassen sich in vielen Varianten nicht nur zu Hause, sondern erst recht unterwegs und im Arbeitsprozeß einbeziehen. Beobachten Sie vor allem, wann und unter welchen Umständen negative Emotionen auftreten. Sie werden herausfinden, daß es immer im Zusammenhang mit ausbleibenden positiven Resultaten oder auch mit dem Eintreten negativer Ereignisse geschieht, vor allem, wenn man nicht mit ihnen gerechnet hat. Oft fehlt eine bestimmte gewohnte Qualität des Lebens. Oder es herrscht nicht tolerierbare Unordnung. Auch eine Diskrepanz zwischen Ziel und eigenem Handeln löst starke negative Emotionen aus: Sie haben sich zu viel vorgenommen, oder Sie haben die notwendige Zeit unterschätzt, die eine Sache braucht, oder gestellte Aufgaben sind durch Sie nicht lösbar, oder Ihre Handlungen finden Mißbilligung. Besonders nachteilig sind negative Emotionen in den sozialen Beziehungen, zum Beispiel, wenn Sie irgendwie bedroht oder in Ihren Gewohnheiten eingeengt oder wenn Ihnen nahestehende Personen von einschneidenden Nachteilen betroffen werden, aber auch, wenn Ihr Gerechtigkeitsempfinden verletzt wird. Nicht immer genügen Lebenserfahrungen und gemeinsames Erstreben einer akzeptablen Lösung. Auf jeden Fall hilft Ihnen Yoga, besser mit den negativen Emotionen fertig zu werden, was zweifellos zur Gesunderhaltung und zur Stabilisierung Ihrer Persönlichkeit beiträgt. Durch Yogatraining wird das Selbstwertgefühl gesteigert und die Anpassungsfähigkeit erhöht.

Geschichte

Das Wort „Yoga" entstammt der altindischen Sanskritsprache und bedeutet so viel wie Joch, Anschirrung; gemeint ist damit die Kunst der Selbstbemeisterung. Yoga als ein komplexes System psychophysischer Selbstdisziplin gehört zum uralten kulturellen Erbe Indiens. Seine Anfänge verlieren sich im Dunkel der Frühgeschichte. Erste Spuren, die auf Keimformen der späteren Yogapraxis schließen lassen, finden sich auf einem in Mohenjodaro, einem der Zentren der Induskultur, ausgegraben, etwa 5000 Jahre alten Specksteinsiegel. Es zeigt einen von vier mythischen Tieren umgebenen Gott, der in der für den Yoga typischen Sitzhaltung mit gekreuzten Beinen – also im klassischen Lotossitz **(padmāsana)** – thront und mit großer Wahrscheinlichkeit als Vorläufer des später von den Hindus verehrten Gottes Shiva anzusehen ist. Daß Shiva in einer seiner vielen Erscheinungsformen als „Herr des Yoga" **(yogīshvara)** tituliert wurde, unterstreicht nur seine Verbindung mit einer bis in die Zeit der Induskultur zurückreichenden archaischen Ekstasetechnik wohl schamanistisch-magischen Gepräges. Ein Zeitraum von mehr als 2000 Jahren mußte vergehen, ehe die in der Yogapraxis gewonnenen und mündlich vom Meister an den Schüler weitergegebenen Erfahrungen, bereichert um wertvolle Erkenntnisse der traditionellen indischen Medizin **(āyurveda)**, ihren ersten literarischen Niederschlag fanden. Dies geschah in den in klassischem Sanskrit abgefaßten Yoga-Sūtras, das heißt Yoga-Merksprüchen des Patanjali, die etwa aus dem 2. Jahrhundert v. u. Z. stammen dürften und in vier Hauptabschnitten ein außerordentlich detailliertes und umfassendes System sorgfältig aufeinander abgestimmter Übungen zur Körper- und Geistesschulung enthalten. Die Yoga-Sūtras, die bish heute als die klassische Grundlage des Yogasystems gelten und in der Folge immer wieder neu kommentiert wurden, lehren einen logisch aufgebauten achtgliedrigen Pfad, der auf die integrale Selbstvervollkommnung des Menschen zielt. Die beiden ersten Stufen **(yama, niyma)** enthalten Richtlinien für das ethisch-moralische Verhalten, deren Befolgung für eine erfolgreiche Absolvierung der Yogapraxis unabdingbar sind. Außer der moralischen Läuterung der eigenen Persönlichkeit werden zur Körperhygiene zählende gründliche Reinigungen **(kriyā)** von Darm, Magen, Brust, Nase-Rachen-Raum, Mund, Zunge und Ohren empfohlen. Dazu kommen schließlich Vorschriften für eine gesunde und maßvolle Ernährung. Die dritte Stufe **(āsana)** bezieht sich auf Sitz- bzw. Körperhaltungen. Hierunter ist noch nicht das erst später entwickelte System teilweise komplizierter Körperhaltungen zu verstehen – die Yoga-Sūtras vermerken lediglich: „Die Sitzhaltung soll fest und bequem sein." Die vierte Stufe **(prānā-yāma)** besteht in der Regulierung und Rhythmisierung der Atmung, deren Wechselwirkung mit den emotionalen Zuständen man schon früh beobachtet hatte. Die dann folgenden Stufen, die vom Einziehen der Sinne **(pratyāhāra)** über Konzentration **(dhāranā)** und Meditation **(dhyāna)** bis zur höchsten Sammlung des Bewußtseins **(samādhi)** reichen, bestehen im wesentlichen aus Konzentrations- und Versenkungsübungen, die auf eine feste, unerschütterliche und gleichmütige Geistesverfassung abzielen. Das in den Yoga-Sūtras gelehrte klassische Modell des Yoga, das vorwiegend auf die Beherrschung der geistigen Kräfte, des Denkens, des Bewußtseins gerichtet ist, wird in Indien als der „königliche Pfad des Yoga" **(rājayoga)** bezeichnet.

Es konnte nicht ausbleiben, daß sich im Laufe weiterer Jahrhunderte allmählich – den verschiedensten gesellschaftlichen Bedürfnissen entsprechend und in engem Zusammenhang mit der Entwicklung des philosophischen und wissenschaftlichen Denkens – neue Schulen und Zweige des Yoga bildeten, die das klassische Modell schöpferisch weiterentwickelten und teilweise auch eigenwillig umschmolzen. Die bedeutendste und für uns interessanteste dieser Schulen ist zweifellos der sogenannte „Yoga der Körperbeherrschung" **(hathayoga)**, eine Bezeichnung, die allerdings seinen Zielen nicht ganz gerecht zu werden vermag. Er wurde im Mittelalter, im Zeitraum vom 11. bis 12. Jahrhundert vor allem in Nordindien von einigen hervorragenden Yogalehrern **(mahāyogīs)** wie Matsyendranāth und Gorakhshanāth zu einem universalen Lehrsystem ausgebaut, dessen Schwerpunkt in einer differenzierten Übungsfolge von Körperhaltungen und Atemtechniken besteht. Die wenigen uns überlieferten Lehrbücher dieser Schule – Hathapradīpikā, Shivasamhitā, Gherandasamhitā, Gorakhshashataka u. a. – legen Zeugnis davon ab, daß die Yogis im Unterschied zur offiziellen medizinischen Lehrmeinung nicht das Herz, sondern bereits das Gehirn für den Sitz des menschlichen Bewußtseins hielten, daß sie – einige Jahrhunderte vor der Entdeckung Harveys – mit dem Mechanismus des Blutkreislaufs vertraut waren und, zumindest empirisch, von einigen physiologischen Wirkungen des endokrinen Drüsensystems Kenntnis hatten.

Im alten Indien hat der Yoga – wie viele Zeugnisse der Kunst und Literatur beweisen – buchstäblich alle Lebenssphären durchdrungen. Spuren seiner Wirksamkeit finden sich in Religion und Philosophie, in Kunst und Dichtung, Liebe und Tanz, Wissenschaft und Politik. Die Praxis des Yoga strahlte auch auf zahlreiche Länder jenseits der Grenzen Indiens aus. Sie begegnet uns in gewandelter und mit eigenen Überlieferungen angereicherter Form in den dauistischen Atem- und Massagetechniken des alten China ebenso wie in der heute noch lebendigen Zen-Meditation Japans. Auf vielen Wegen ist ihre Kenntnis schließlich auch nach Europa gedrungen. Aus altgriechischen Quellen wissen wir, daß in Athen die wunderbaren Fähigkeiten aus dem fernen Indien stammender „Gymnosophisten" bestaunt wurden. Seit Beginn der Neuzeit reißt

dann die Zahl der Indienreisenden nicht ab, die in ihren Berichten, oft phantastisch überhöht, von der Existenz und den für sie seltsamen Praktiken der Yogis kündeten. Auf mannigfachen Wegen sind seit Jahrhunderten auch Elemente des Yoga in unsere Gymnastik, insbesondere die Heilgymnastik, eingedrungen, so daß mancher, der vielleicht täglich seine Morgengymnastik absolviert, erstaunt sein würde, wenn er im Yoga teilweise den gleichen Übungselementen begegnet. Der Begründer der heutigen Form des autogenen Trainings, der Mediziner Prof. J. H. Schultz, wies wiederholt darauf hin, daß ihm bei der Ausarbeitung dieser heute zum Gemeingut der Psychotherapie gehörenden Methode der konzentrativen Selbstentspannung bestimmte Elemente des Yoga, vor allem Entspannungsübungen wie Shavāsana, als Vorbild gedient haben.

Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts begann sich die Kenntnis des Yoga vor allem in Europa und in Nordamerika auszubreiten. Dies ist in erster Linie dem Wirken des großen indischen Denkers und Patrioten Swami Vivekananda zuzuschreiben, dessen Bücher über die verschiedenen Zweige des Yoga, vor allem „Raja-Yoga" mit einer eigenen Übertragung der Yoga-Sūtras, nichts von ihrer Popularität eingebüßt haben. Heutzutage wird der Yoga nicht mehr lediglich als ein bedeutender Bestandteil der altindischen Kultur gewertet; er hat vielmehr bereits seinen festen Platz im indischen Gesundheitswesen eingenommen: Auf Regierungsbeschluß wurden in Schulen, bei der Armee und der Polizei pflichtmäßig Hathayogastunden eingeführt, und Elemente des Yoga werden unter ärztlicher Aufsicht auch zu Zwecken der Heilbehandlung eingesetzt. Der Yoga ist mehr und mehr zum Gegenstand wissenschaftlicher Forschung geworden. Neben traditionellen Yoga-Ashrams und -gemeinschaften existieren mehrere Yoga-Institute, in denen vornehmlich Hathayoga nach modernen wissenschaftlichen Kriterien gelehrt und unter Laborbedingungen erforscht wird. Besondere Erwähnung verdient in diesem Zusammenhang das berühmte Yoga-Institut Kaivalyadhama in Lonavla, das 1924 von Swami Kuvalyananda gegründet wurde und seitdem aufgrund seiner Pionierarbeit bei der Erforschung des Yoga internationale Anerkennung gefunden hat. 1981 wurde in Varanasi die „Indian Academy of Yoga" gegründet, die sich als höchstes wissenschaftliches Gremimum um die Koordinierung der Yogaforschung in Indien bemüht. In den letzten Jahren sind in vielen Ländern Europas, Amerikas, Asiens, Afrikas sowie in Australien Yogazentren und -trainingsgruppen entstanden, die teilweise mit indischen Yogainstituten zusammenarbeiten oder direkt von ihnen angeleitet werden. Die früher vielerorts übliche gewesene Skepsis oder gar Polemik ist einer sachlich aufgeschlossenen Einstellung gegenüber der Problematik des Yoga gewichen, die dem heutigen Erkenntnisstand entspricht. Beredte Zeugnisse für diese Entwicklung sind die 1984 vom Kaivalyadhama in Lonavla (Indien) durchgeführte Kongreß „Yoga und Forschung" und der 1. Weltkongreß „Yoga und Ayurveda", der 1985 in San Marino stattfand und der Yoga-Forschung weltweit neue wichtige Impulse verlieh. Eine ähnliche Tendenz ist auch in den sozialistischen Ländern zu verzeichnen, in denen die wissenschaftliche Erforschung des Yoga in den letzten Jahrzehnten gute Fortschritte machte. So werden in der UdSSR an vielen Kliniken und Sanatorien Elemente des Yoga experimentell erprobt und therapeutisch angewandt. Der sowjetische Indiologe Dr. Anatoli Subkow, übrigens der erste Sowjetbürger, der in Indien ein Yoga-Diplom erwarb, hielt an der Staatlichen Lomonossow-Universität in Moskau stark besuchte Vorlesungen über Yoga mit praktischen Demonstrationen. Der sowjetische Linguist Alexander Kondratow arbeitet an der Übersetzung und Kommentierung alter Sanskrittexte über Yoga; außerdem publizierte er unter dem Titel „Psychomuskuläre Gymnastik" ein Buch, das dem Yoga und anderen orientalischen Systemen psychophysischer Selbstdisziplin gewidmet ist. In der DDR bemüht sich seit einigen Jahren ein eigens hierzu gebildeter Arbeitskreis um die interdisziplinäre Erschließung des Yoga. In Prag, Warschau, Budapest und Sofia sowie in anderen Städten unserer Bruderländer sind Yogazentren und -klubs entstanden, die sich der Verbreitung theoretischer und praktischer Kenntnisse des Yoga widmen. Eine Reihe wissenschaftlich fundierter Veröffentlichungen dokumentieren das wachsende Interesse, dem der Yoga vor allem im Hinblick auf unsere Anforderungen an eine gesunde Lebensweise mit Recht begegnet.

Erste Spuren des Yoga auf einem in Mohenjodaro ausgegrabenen, etwa 5000 Jahre alten Specksteinsiegel. Es zeigt einen von mehreren Tieren umgebenen gehörnten Gott im Lotossitz (Foto oben), der vermutlich die Urform des bis heute von den Hindus verehrten Gottes Shiva ist (Foto rechts).

Atmung

Das Leben beginnt und endet mit dem Atmen. Ohne Gaswechsel über die Lungen überleben wir im allgemeinen nur Minuten. Wir wundern uns daher nicht, daß seit mehreren tausend Jahren das Atmen in den Auffassungen indischer Mediziner über den Lebensstrom (in Sanskrit: Prana) eine zentrale Rolle spielt und in der alten chinesischen Medizin bis zu 200 Varianten des Atmens für bedeutsam gehalten wurden.

Aber wir nehmen im allgemeinen keine Notiz davon, daß wir im Leben etwa eine Milliarde Liter Luft durch Nase, Mund, Luftröhre und Bronchien in die Lungen bewegen und wieder ausatmen, solange wir nicht daran gehindert werden, die Schleimhäute nicht gereizt werden oder nicht erkranken. Es geschieht auch ohne unseren Willen; und wir seufzen, keuchen, lachen und weinen „automatisch". Dabei ist doch der Atmungsprozeß mit fast allen vegetativen Steuerungen und mit vielen zentralnervösen Prozessen eng verknüpft.

Nicht nur mit Herztätigkeit, Blutdruckregulierung und Blutverteilung, sondern auch mit solchen Leistungen wie Lautäußerungen, Sprechen, Denken, Fühlen und gezielten Bewegungen. Wenn wir lernen wollen, wie unser Organismus funktioniert und wie wir diese Kenntnisse zu unserem Vorteil beim Wechsel von hohen Leistungsabforderungen mit Ruhe und Erholung und zur Stabilisierung unserer Gesundheit einsetzen können, dann bietet sich an, unseren Yoga-Kurs mit Atmungsübungen zu beginnen. Körperbeherrschung, Kontrolle der Gefühle, Einflußnahme auf sie und geistige Konzentration schließen Regulierungen über die Atmung mit ein.

Bei psychischen Belastungen wird die Atmung als besonders empfindlicher Parameter sofort verändert und dient uns deshalb auch zur Erkennung emotionaler Spannungen.

Trainingsziel

Wir lernen durch die Atmung, die wir mit „willkürlichen" Muskeln vielfach variieren können, das vegetative Nervensystem und damit viele Körperfunktionen zu beeinflussen. Als vereinfachte Faustregel gilt:

1. Langsames vertieftes Einatmen schwächt den Vaguseinfluß (den Parasympathikus) und entzügelt den Sympathikus: Der Puls wird etwas schneller, der Blutdruck leicht erhöht, Muskelaktivität wird begünstigt, die Aufmerksamkeit und Empfindsamkeit verbessert.
2. Langsames vertieftes Ausatmen stärkt den Vaguseinfluß und zügelt den Sympathikus: Der Puls wird etwas langsamer, der Blutdruck gesenkt, Gefäße in der Peripherie werden erweitert (Hände, Füße oder andere Erfolgsorgane) und der verstärkte Blutstrom dorthin gelenkt, der Muskeltonus sinkt (Relaxation), und zentral hemmende Prozesse werden allgemein begünstigt. Dazu gehört das Hemmsystem mit Gamma-Aminobuttersäure als Signalstoff, auf das sehr viele dämpfende Psychopharmaka wirken und das für emotionale und muskuläre Entspannung von größter Bedeutung ist. Durch die ständige Aufmerksamkeitszuwendung zur Kontrolle des Pulses, des Atemrhythmus und auf die Körperempfindungen (erlernbar auch auf Organempfindungen) ist der Zugang störender Einflußgrößen stark vermindert und eine spezielle suggestive beispielsweise autosuggestive Formel wie beim autogenen Training nicht erforderlich. Man nennt die physiologische Selbstkontrolle und Stabilisierung von Funktionen heute auch biofeedback-Methode. Das macht den Übenden vom Arzt unabhängiger und erleichtert die Durchführung eines „Antistreß-" oder Relaxationstrainings in nahezu beliebigen Situationen. Wir lernen durch die Atmung und Körperhaltung den allgemeinen Funktionszustand und Puls einzustellen, den wir für angebracht halten. Natürlich kommen noch viele Wirkungen über reflektorische Prozesse hinzu, die von gereizten oder entlasteten Rezeptoren im Organismus ausgehen. So wird durch die Übungen eine erhöhte Reflexerregbarkeit im vegetativen Nervensystem vermindert, zum Beispiel eine physiologische Desensibilisierung des Vagus erreicht und die Empfindlichkeit gegenüber Schmerzreizen abgeschwächt. Durch die Kraftaufwendungen der Atemmuskeln können wir den Druck im Brust- oder Bauchraum so variieren, daß die Strömungsverhältnisse in den großen Hohlvenen verändert werden und der Blutzustrom zum Herzen rhythmisch beeinflußt, aber in seiner Grundtendenz erhöht wird. Durch die Übungen erreichte Einflußgrößen tragen zum Training von natürlichen Kreislaufreflexen bei.

Nicht zu unterschätzen ist auch das biomechanische Funktionstraining der Atmung. Es gelingt, in relativ kurzer Zeit die Vitalkapazität bei Menschen zu steigern, die nicht schon durch sportliches Training dahin gelangt sind. Der entscheidende Gewinn für unsere Gesundheit ist aber die trainierte und überall verfügbare Möglichkeit, überhöhte Spannungszustände schnell und gezielt abzubauen, überschießende Reaktionen wirksam zu begrenzen und damit zur Prophylaxe gegen viele mögliche funktionelle Erkrankungen beizutragen. Der Trainierte kann den Einfluß von Störfaktoren leichter reduzieren, unerwünschte Informationen ignorieren und die geistige Konzentration erhöhen.

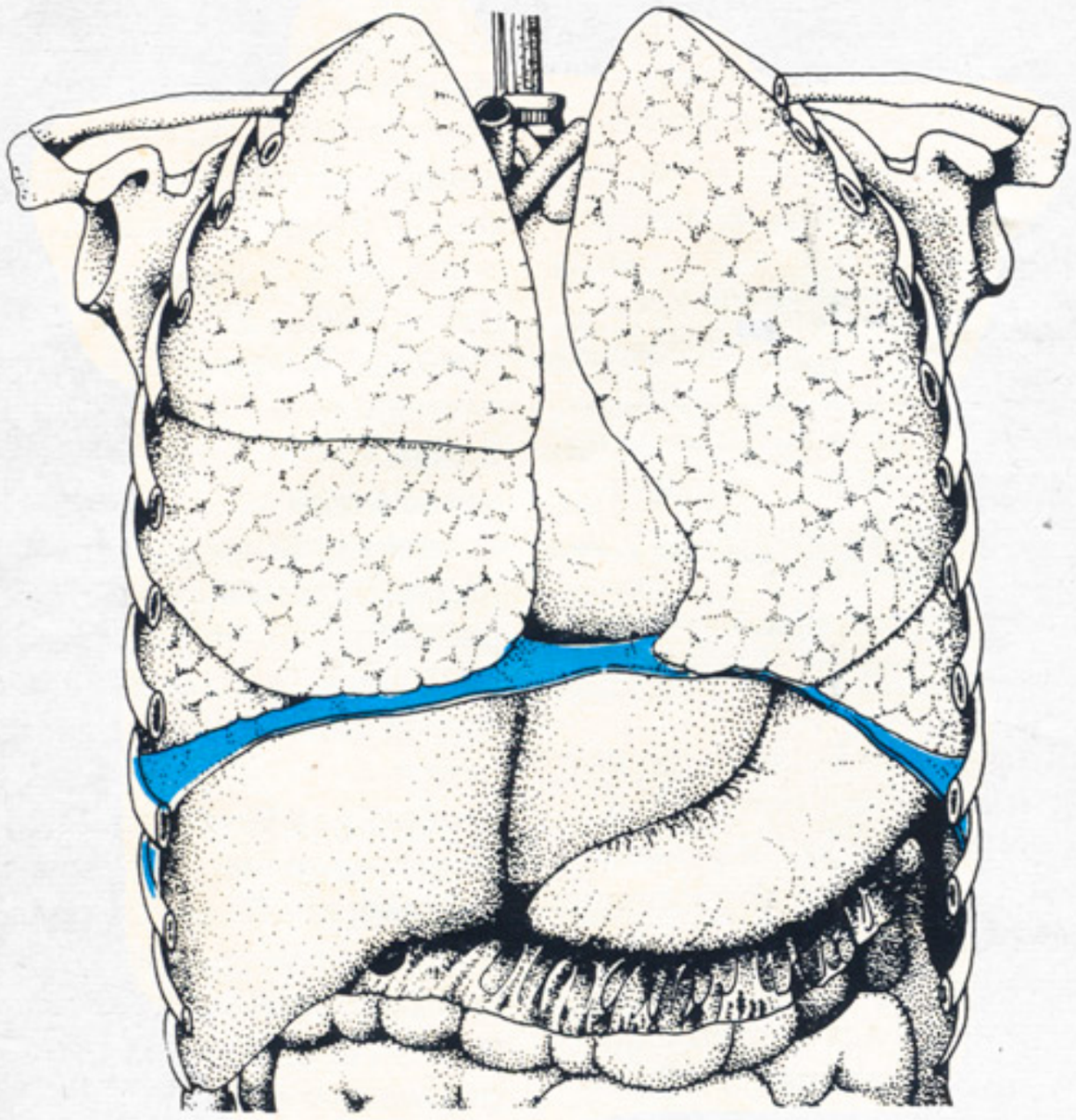
Er erkennt psychische und emotionale Erregungen schon im Ansatz an seiner Atmung und erlernt Möglichkeiten zur Gegenregulation.

Übungen

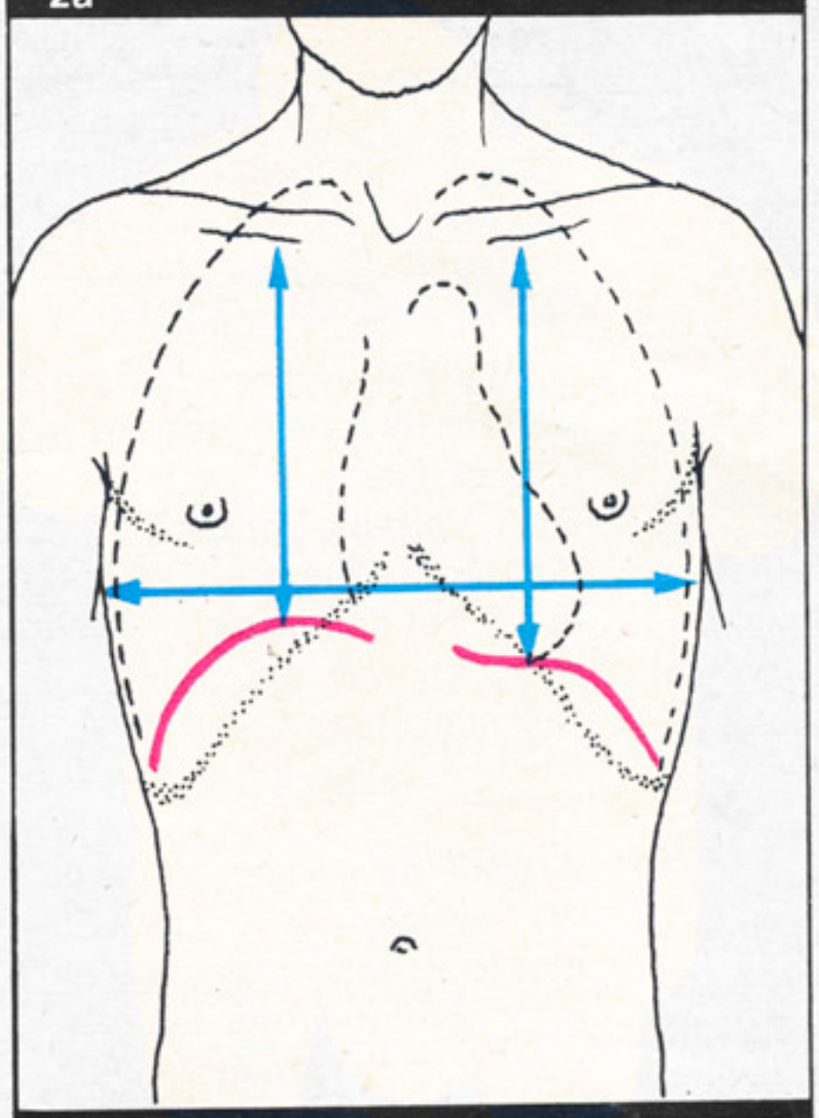
Zwerchfell-Bauchmuskel-Training

Einatmen ist zunächst eine Leistung des Zwerchfells, jenes Muskels, der Bauch- und Brustraum voneinander trennt. Erst bei tiefer Einatmung kommen Rippenheber und Atemhilfsmuskeln hinzu. Beim Zusammenziehen des Zwerchfells wird der Brustraum nach unten erweitert, der Bauchraum aber eingeengt und unter Druck gesetzt. Es kommt zur elastischen Dehnung der Bauchdecken. Beim Erschlaffen wird das Zwerchfell durch die elastischen Kräfte von Bauchdecken und Lungengewebe in seine Ruhelage zurückgedrängt. Gegenspieler sind die Bauchmuskeln, vor allem die beiden schrägen Bauchmuskeln der oberen Bauchhälfte. Wenn sie sich zusammenziehen, wird der Bauchraum unter Druck gesetzt, das Zwerchfell nach oben verschoben und elastisch gedehnt. Dadurch wird der Brustraum weiter eingeengt und die Ausatmung vertieft. Beim Erschlaffen der Bauchmuskeln nimmt das Zwerchfell wieder seine Ruhelage ein. Stehen Sie aufrecht, gerade, aber bequem (locker) und atmen Sie langsam ein, indem Sie den Bauch vorschieben bis zum Auftreten eines gerade spürbaren Dehnungsschmerzes. Atmen Sie langsam aus, ziehen Sie dabei nach der elastischen Rückstellung den Bauch ein, bis Sie einen leichten Dehnungsschmerz im unteren Brustkorbbereich verspüren. Wenn Sie diesen Ablauf stabil beherrschen, versuchen Sie, Zwerchfell und Bauchdecken ohne zu atmen abwechselnd rhythmisch, schnell und kräftig gegeneinander zu bewegen. Ein späterer Muskelkater ist durchaus beabsichtigt; wenn er eintritt, unbedingt weitermachen. Überzeugen Sie sich,

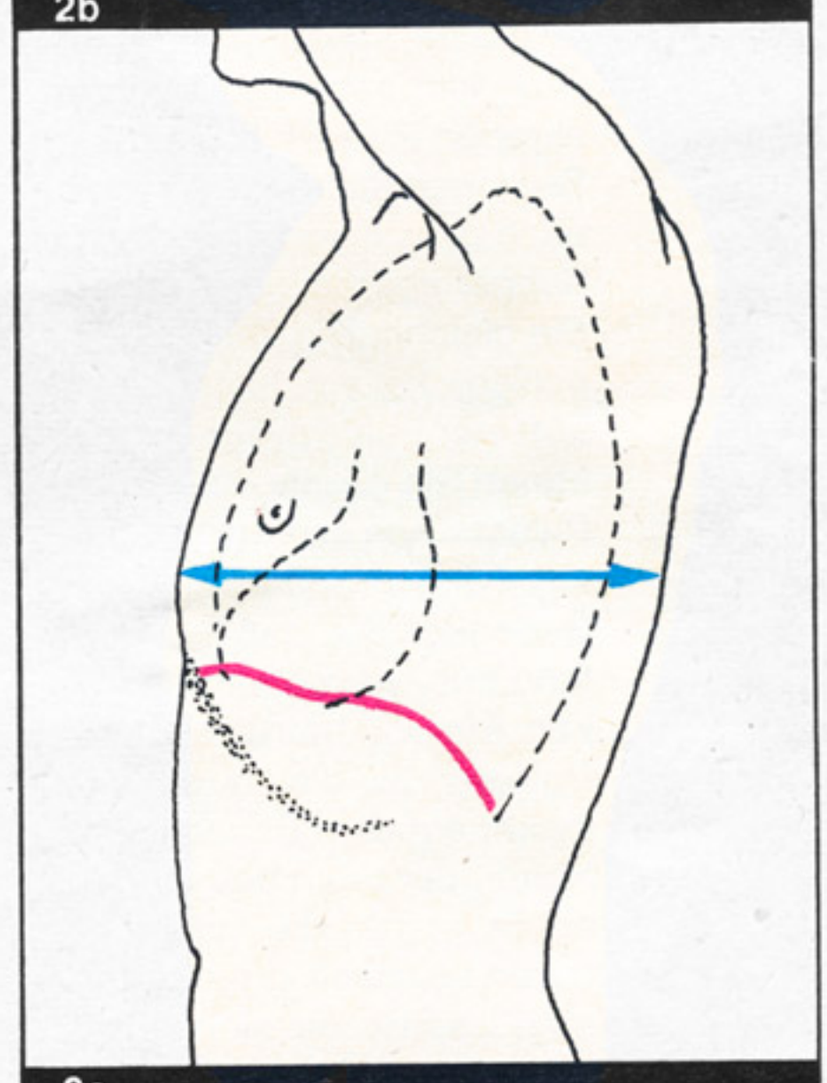
1



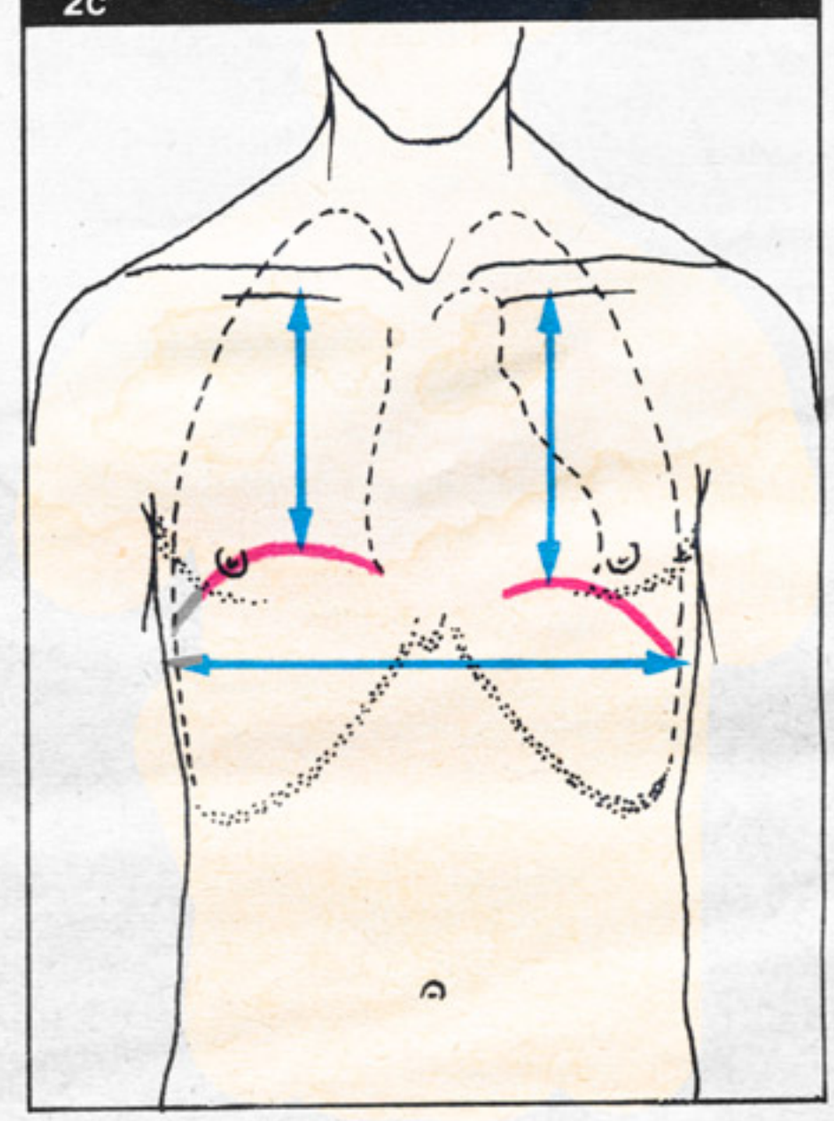
2a



2b



2c



3

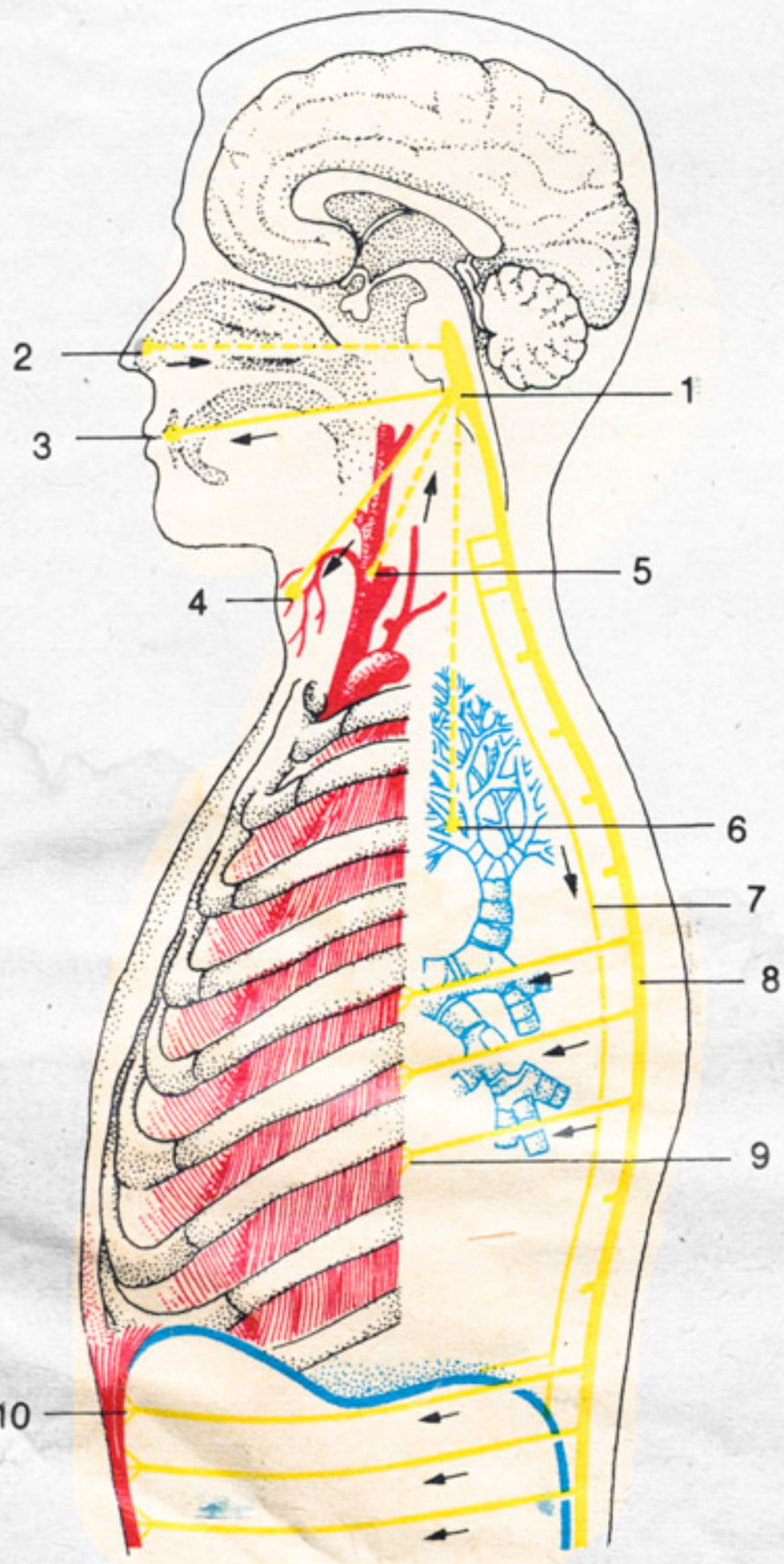


Abb. 1
Die geöffnete Darstellung des Bauch- und Brustraumes läßt erkennen, daß durch die Abwärtsbewegung des Zwerchfells im Bauchraum Überdruck und im Brustraum Unterdruck entsteht, wobei die Organe bewegt werden.

Abb. 2
Die Pfeile zeigen die sich ändernde Ausdehnung des Brustraumes bei
a) Einatmung – von vorn,
b) Einatmung – von der Seite,
c) Ausatmung – von vorn.

Abb. 3
Die Atemsteuerung ist ein komplizierter Prozeß in mehreren Ebenen, der vom Atemzentrum in zahlreichen Varianten gesteuert wird (gestrichelte Linien stellen die Hauptinformationswege für die Atemsteuerung dar). Alle beteiligten Muskeln geben Rückmeldeinformationen an das Atemzentrum. Die Lage des Atemzentrums überlagert sich mit dem Kreislaufzentrum und den Zentren für die Einstellung der Muskelspannung.

Legende zur Abb. 3

1 Atemzentrum
2 Rezeptoren des Nasen-, Rachenraumes
3 Stellung des Mundes, der Zunge und des Rachens
4 Stimmritze (Kehlkopfmuskeln)
5 Rezeptoren der Halsschlagader-verzweigung
6 Vagusnerv (Rezeptoren der Luftwege)
7 Zwerchfellnerv
8 Rückenmarkbahnen
9 Nerven der Zwischen-rippenmuskeln
10 Bauchmuskelnerven

daß beim Erweitern und Anheben des Brustkorbs zu Beginn einer Einatmung die Bauchdecken nach einwärts erfolgen. Dieser als Brustatmung bezeichnete Atemtyp ist sehr unökonomisch, und das Zwerchfell wird vernachlässigt und schwächer. Diese Übung setzen Sie bitte nicht fort. Wiederholen Sie das Zwerchfelltraining auch in Rückenlage (Teppich oder harte Unterlage) und im Sitzen sowie in beliebigen passenden Situationen.

Atemanhalten
Warten Sie nach normaler Ausatmung im Stehen, Sitzen oder Liegen, ohne weiter zu atmen, ab, was geschieht. Erst, wenn Sie einen unwiderstehlichen, etwas unangenehmen Lufthunger verspüren, atmen Sie langsam und gleichmäßig ein. Die Einatmung ist dann spontan tiefer. Nach Wiederholungen wird die Toleranzzeit länger und die folgende Einatmung tiefer. Warten Sie nach tiefer Einatmung, bis die Atempause beginnt unangenehmer zu werden. Vergleichen Sie dieses Gefühl mit der Pause nach dem Ausatmen.
Lassen Sie dann die Ausatmung spontan geschehen, aber nicht schlagartig, mit der Bereitschaft, völlig zu entspannen.
Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl der Erleichterung. Bei Wiederholungen stellen Sie fest: Je tiefer die Einatmung war, um so deutlicher ist das Gefühl der Entspannung.
Sollte es bei diesen Übungen zu stärkerem Pulsieren in den Schlagadern kommen, so bewerten Sie dieses positiv.

Druckverteilung im Brust- und Bauchraum
Die vorhergehenden Übungen können verstärkt und variiert werden, wenn Sie beim Einatmen mit dem Zwerchfell einen stärkeren Druck auf den Bauchraum ausüben, ohne (!) beim Anhalten die Stimmritze zu verschließen: Im Bauchraum herrscht Überdruck, im Brustraum Unterdruck! Oder, indem Sie die Stimmritze verschließen: In beiden Räumen herrscht Überdruck, der noch verstärkt werden kann, wenn Sie auch die Bauchpresse betätigen (auch bekannt als Valsala-Versuch). Beobachten Sie, daß venöser Blutfluß zu den Überdruckräumen erschwert ist: Dabei entsteht leichte Stauung in den Armen und im Kopf.
Beim Valsalva-Versuch sinkt die Herzfrequenz um so mehr, je stärker der Druck im Brustraum ist, und nach einigen Pulsschlägen wird auch die Herzfüllung geringer.

Große Yoga-Atmung
Wir vereinen nun erlernte Elemente zu einem ganz regelmäßigen Atemrhythmus in symmetrischer entspannter Rükkenlage auf dem Teppich (Toter-Mann-Stellung). Statt einer Stoppuhr benutzen Sie Ihren eigenen Puls als Taktgeber: Beginnen Sie mit einer Pause nach dem Ausatmen, bis Lufthunger spürbar wird, atmen Sie gleichmäßig sechs Pulsschläge tief ein, halten Sie die Luft vier Pulsschläge an, dann atmen Sie gleichmäßig acht Pulsschläge aus, halten Sie vier Pulsschläge an usw. ...
Bedenken Sie, daß Sie am Anfang nur Zwerchfell-Bauchdekken-Atmung betreiben, kontrollieren Sie dies durch Ihre locker auf dem Bauch liegende Hand oder noch besser durch ein Buch, das die Ausatmung durch sein Gewicht begünstigt. Lassen Sie sich beim Ausatmen fallen und vertiefen Sie die Entspannung bei jedem Ausatmen nach und nach in jedem Körperteil. Vergessen Sie die Hand- und Gesichtsmuskulatur nicht. Wenn Sie die Einatmung weiter vertiefen, so erweitern Sie im letzten Einatmungsabschnitt ihren Brustkorb. Ist die Atmung nicht tief genug, so verlängern Sie die Atempause langsam um je einen Pulsschlag. Durch diese Atmung wird Blut aus dem Bauchraum mobilisiert und dem großen Kreislauf zugeführt. Bei der Ausatmung werden periphere Gefäße erweitert und der Blutstrom auch stärker in Hände und Füße geleitet. Es entsteht ein Gefühl der Wärme. Wenn es Ihnen gelingt, verlangsamen und vertiefen Sie die Atmung nach individuellem Maß, aber halten Sie einen selbst festgelegten Rhythmus ein. Wenn Sie die Pause nach dem Einatmen verlängern, überwiegt eine aktivierende, weckende, erfrischende Wirkung. Wenn Sie die Konzentration auf die erleichternde Ausatmung und die nachfolgende Pause legen, überwiegt die beruhigende, muskelentspannende, gefäßerweiternde, blutdrucksenkende (bei Neigung zu hypotonischen Krisen auch steigernde) normalisierende Wirkung.
Konzentrative Entspannng in Kombination mit der Großen Yoga-Atmung: In Toter-Mann-Stellung mit leicht abgespreizten Beinen warten Sie nach dem Ausatmen, bis Lufthunger eintritt. Nun werden mit vertieftem Einatmen die Beine nach innen verdreht, so daß sich die Fußspitzen fast berühren. Halten Sie diese Stellung und die eingeatmete Luft etwa zehn Sekunden (Kehlkopfdekkel nicht schließen); dann fallen Sie mit dem Ausatmen gleichmäßig sacht in die Tote-Mann-Stellung zurück. Während der Ausatempause genießen Sie die nun vertiefte Entspannung der Beinmuskulatur.
Diesen Übungstyp erproben Sie nacheinander in folgenden Varianten: Außenrotation der Beine, Verdrehung der Arme (Außen-, dann Innenrotation), Durchstrecken der Extremitäten, die Fäuste ballen, die Rükkenmuskulatur anspannen (dabei evtl. das Gesäß vom Boden abheben), die Schulterblätter stark zusammenziehen, den Hinterkopf gegen den Boden drücken, das Gesicht verziehen usw.
Beobachten Sie dabei Spannungsentwicklung und den fortgesetzten Versuch einzuatmen (damit die Luftröhre offen bleibt). Je stärker der Kraftaufwand, desto tiefer wird die anschließende Muskelentspannung beim Ausatmen. Finden Sie verspannte Muskeln in ihrem Körper, so können Sie diese Übungen zur Behandlung einsetzen.

Vermeiden

Hyperventilation, das heißt übermäßige Atmung, die wesentlich über unseren Luftbedarf hinausgeht, vor allem, wenn keine Muskelanspannungen erfolgen, um eine übernormale Senkung des CO_2-Spiegels und eine Alkalisierung des Blutes zu verhindern. Überzeugen Sie sich davon durch schnelle tiefe Atemzüge ohne Pausen. Es entsteht ein unangenehmes Gefühl, im Kopfbereich beginnend, da die Erregbarkeit von Nerven schnell zunimmt.
Stoßartiges Einatmen, auch zu schnelles tiefes Einatmen, weil dadurch Rezeptoren in den Luftwegen gereizt werden und Schutzreflexe wie Husten, Niesen, Bronchialverengungen, verstärkte Schleimsekretion auftreten oder weil auch Staub- oder Schleimpartikel in die Tiefe gelangen. Das umgekehrte, stoßartige rhythmische Ausatmen durch Mund oder Nase wird vom Yogi als Reinigungsatmung benutzt.
Vernachlässigung des Zwerchfells, z. B. bei der sogenannten Brustkorbatmung (Kostaler Atemtyp), da nicht betätigte Muskeln sehr bald schwächer werden und die Atmung dadurch unökonomisch wird. Kleidungsstücke sollten die Zwerchfellatmung nicht behindern.
Zu langes Atemanhalten nach sehr tiefer Einatmung, nach der Sie wegen der aktivierenden Wirkung lange nicht einschlafen können. Vergleichen Sie dazu die Nachwirkungen beim starken Gähnen und Räkeln.
Ungeordnetes und zu flaches Atmen, weil es emotionale Instabilität begünstigt.
Zu seltenes Training, weil die Stabilisierung guter gesundheits- und leistungsfördernder Gewohnheiten nur durch regelmäßige Anwendung erreicht wird.
Schließen der Luftröhre *(des Kehlkopfdeckels), um Überdruck im Brustraum und damit die Verminderung des Blutzuflusses zum Herzen zu vermeiden.*

Anspannung — Entspannung

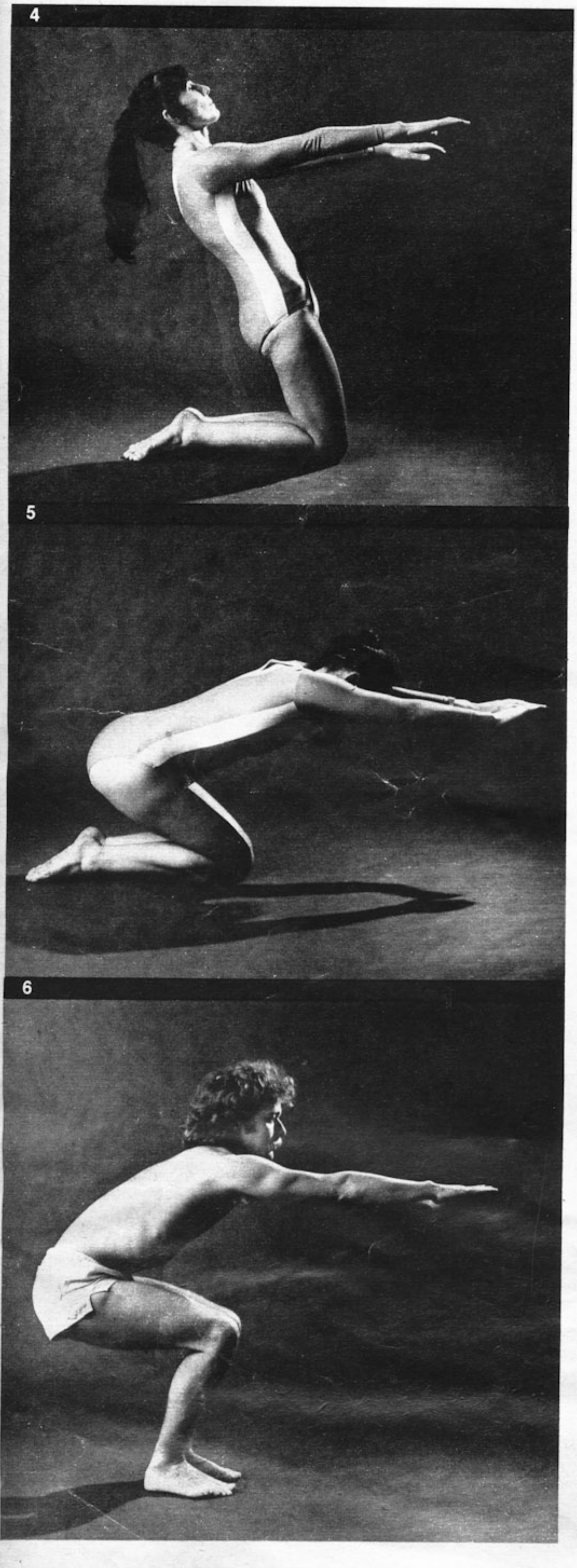
Das Gewicht der Muskulatur eines Menschen beträgt mindestens ein Drittel seines Körpergewichtes. Etwa 60 Prozent unseres Nervensystems sind damit beschäftigt, Funktionen und Tätigkeit unseres Muskelsystems zu kontrollieren und zu leiten. Es gibt keine andere Funktion unseres Organismus, die vollkommen unabhängig von unserem Muskelsystem betrieben wird. Der größte Teil der Muskulatur kann bewußt kontrolliert und in Gang gesetzt werden. Jeder der etwa 400 verschiedenen Muskeln, die symmetrisch angeordnet und so in der Regel doppelt vorhanden sind, hat seine spezifischen Aufgaben bei zielgerichteten Bewegungen, Bewegungsmustern und Körperhaltungen. Man braucht also nur entsprechende Bewegungen zu machen und Körperhaltungen einzunehmen, um die Muskeln wunschgemäß zu trainieren. Die Muskulatur verbraucht auch unter Ruhebedingungen ein Sechstel des zirkulierenden Blutvolumens und einen nicht geringen Teil der Nährstoffe. Diese Ansprüche können unter Belastung auf 80 Prozent steigen. Über die Muskeltätigkeit betätigen wir Hebel des Stoffwechsels, der Atmung, des Herz-Kreislauf-Systems und praktisch aller anderen Funktionen. Kopplungen mit vielen vegetativen Funktionen werden verständlich, wenn wir bedenken, daß auch kleine Muskelanspannungen schon meßbare, aktivierende Wirkungen auf das sympathische Nervensystem ausüben, von der bedingt reflektorischen Kopplung über höchste Instanzen des zentralen Nervensystems ganz zu schweigen. Die Muskulatur ist auch ein Hauptproduzent der Körperwärme, von der wir besser zuviel haben sollten als zu wenig. Ohne Muskeltätigkeit kann sich menschliches Handeln nicht vollziehen, und die geistige Entwicklung des Menschen wurde gestört. Wir machen uns die gesetzmäßige enge Kopplung zwischen Muskelfunktionen, Sinnestätigkeit und Aufmerksamkeitszuwendung durch das Yogatraining nutzbar und erschließen dem Bewußtsein Feinheiten dieser Gesetzmäßigkeiten, indem wir sie zum Vorteil unseres Befindens einsetzen. Bei jeder Übung erleben wir zunächst den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung, die sich gegenseitig aufheben und ausschließen, und wir lernen, sie zu modifizieren.
Allmählich begreifen wir, daß man nach häufiger Muskelanspannung gut schlafen, nach allen Arten „spannender" Erlebnisse nur schwer ein- oder durchschlafen kann. Während eine solche emotionale (psychische) „Spannung", an der auch tonische (langdauernde) Muskelanspannungen beteiligt sind, mehr Funktionen und Energie mobilisieren als gebraucht werden, dominiert der Verbrauch auch noch längere Zeit nach bereits abgeleisteter Muskelarbeit trotz inzwischen gesenkter Funktion. So gesehen, könnten wir eine Anti-Stress-Wirkung durch geordnete Muskeltätigkeit erwarten, wenn wir sie bewußt und nicht erzwungenermaßen und hektisch dem emotionalen Druck untergeordnet einsetzen. Die in diesem Training gemachten Erfahrungen über die Vorteile des häufigen oder schnellen Wechsels von Anspannung und Entspannung vergleichen wir mit den täglichen Anforderungs- und Belastungssituationen oder Unterforderungssituationen und gestalten unseren Alltag weniger emotional belastend und schalten uneffektive oder schädigende Gewohnheiten allmählich aus.
Bei psychischer Erregung und emotionaler Spannung stellen sich automtisch, also meist unbewußt, feine Muskelverspannungen ein (emotional bedingter Muskeltonus), die beim Yoga-Training von uns aufgespürt, aktiv beseitigt und dann vermieden werden können.

Trainingsziel

Sie lernen die Spannung einzelner Muskeln und Muskelgruppen zu erfühlen und den maximal ohne Schaden erreichbaren Spannungszustand oder eine Teilleistung bewußt einzustellen und die sich anschließende Muskelentspannung damit zu koppeln. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, in jeder Situation den Spannungszustand zu kontrollieren und zu korrigieren. Umgekehrt können Sie einen günstigen Vorbereitungs- oder Aktivitätszustand durch gezielte Anspannungen bestimmter Muskeln erreichen und sich auf die geforderte Leistung einstellen.
Durch die Gegenspieler-Dehnung wird die Beweglichkeit erhöht. Dabei erkennen Sie, daß die elastische Dehnbarkeit eine Sofortgröße ist, die beim sogenannten Federn in der Gymnastik beansprucht wird, daß aber beim Halten von mehr als fünf Sekunden eine als „plastisch" bezeichnete Dehnung einsetzt, die sich nur sehr langsam (über Tage) zurückbildet und die die eigentliche Grundlage der Beweglichkeitszunahme ist. Die plastische Dehnung erfolgt auch in den Sehnen des isometrisch stark angespannten Muskels (Anspannung bei gleichbleibender Länge des Muskels).
Die gewählte schadlose Grenzbelastung führt zur Sympathiekusaktivierung, Durchblutungssteigerung und zur muskulären Bereitstellung von energieliefernden Substraten.
Die Sauerstoffausnutzung im Muskel und die sauerstoffarme Belastbarkeit werden durch isometrisches Training schnell erhöht. Wiederholte Dehnung bis zur Schmerzgrenze schieben diese nach oben und vermindern die allgemeine emotionale Schmerzempfindlichkeit des Übenden.
Durch Dehnung nicht arbeitender Muskeln wird ihre Funktionsfähigkeit erhöht.

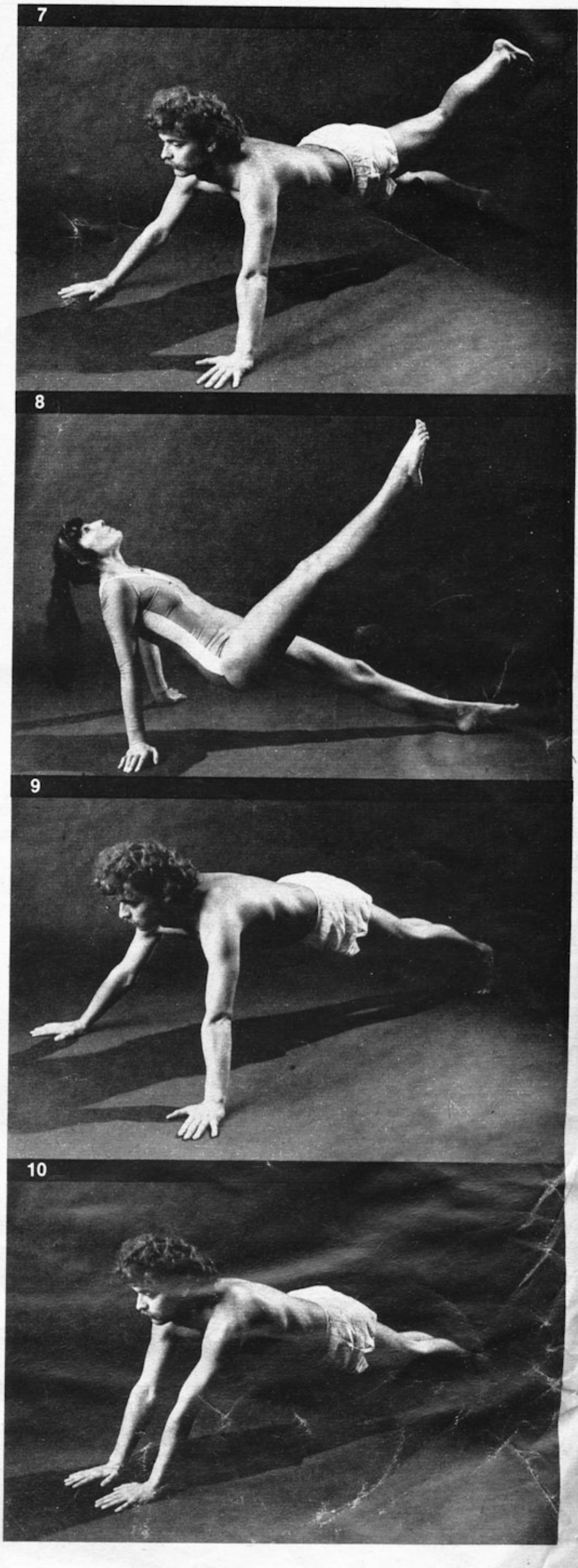
Übungen

Isometrische Muskelspannungsübungen
1. Stehen Sie aufrecht, gerade, aber bequem (locker). Strecken Sie beide Arme seitwärts in Schulterhöhe und bewegen sie diese langsam nach vorn aufeinander zu. Beobachten Sie, daß dazu keine zusätzliche Spannungserhöhung notwendig ist. Dann pressen Sie die Handflächen so stark gegeneinander, wie Sie nur können. Beobachten Sie das Anwachsen der Muskelspannung und merken Sie sich, wo diese besonders stark wird. Wenn Sie die Grenze der maximalen Kraftentfaltung erreicht haben, halten Sie diese Spannung zunächst sechs Sekunden an. Dann führen Sie die Arme langsam zurück und lassen Sie schließlich am Körper hängen. Genießen Sie dabei auftretende Entspannung und beobachten Sie die Nachwirkungen. Dann wiederholen Sie die Übung. Während der ganzen Zeit atmen Sie ruhig, tief und gleichmäßig. Die beim Annähern oder Wegführen der Arme stattfindende Muskelverkürzung ohne zusätzliche Spannungserhöhung nennen wir „isotonisch". Sie ist typisch für gleichförmige Bewegungen. Die wachsende Muskelanspannung gegen einen nicht verschiebbaren Widerstand nennen wir „isometrische Kontraktion". Sie hat eine besonders lang anhaltende Nachwirkung. Für isometrische Kontraktionen gelten folgende Regeln: Die Bewegung soll langsam mit wachsender Kraft gegen einen Widerstand erfolgen, der nicht nachgibt; die Übungen sollen mit ganzer Kraft durchgeführt werden; der Kraftaufwand soll wenigstens sechs Sekunden anhalten; nach vollkommener Entspannung der beteiligten Muskeln die Übung wiederholen; während der gesamten Übung gleichmäßig atmen. Es ist gün-


4

5

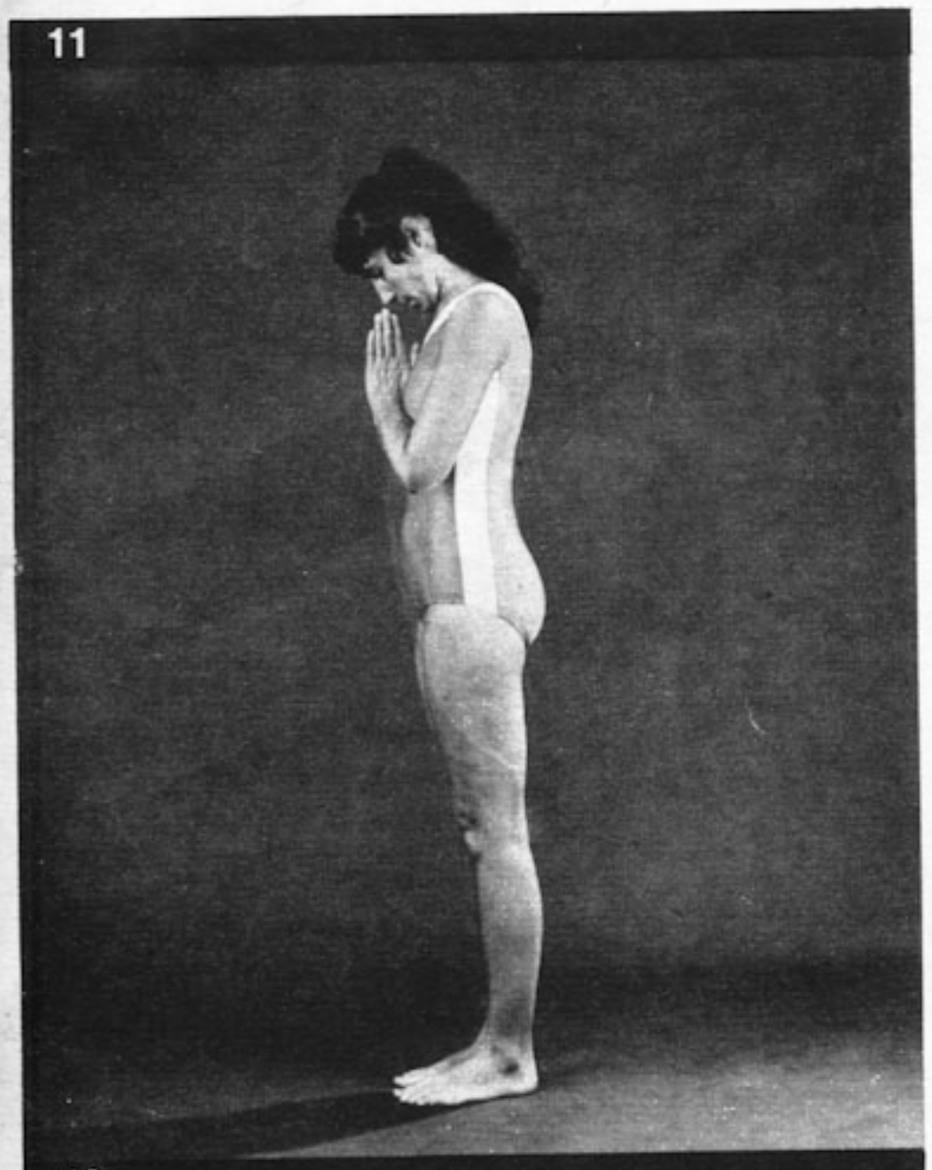
6

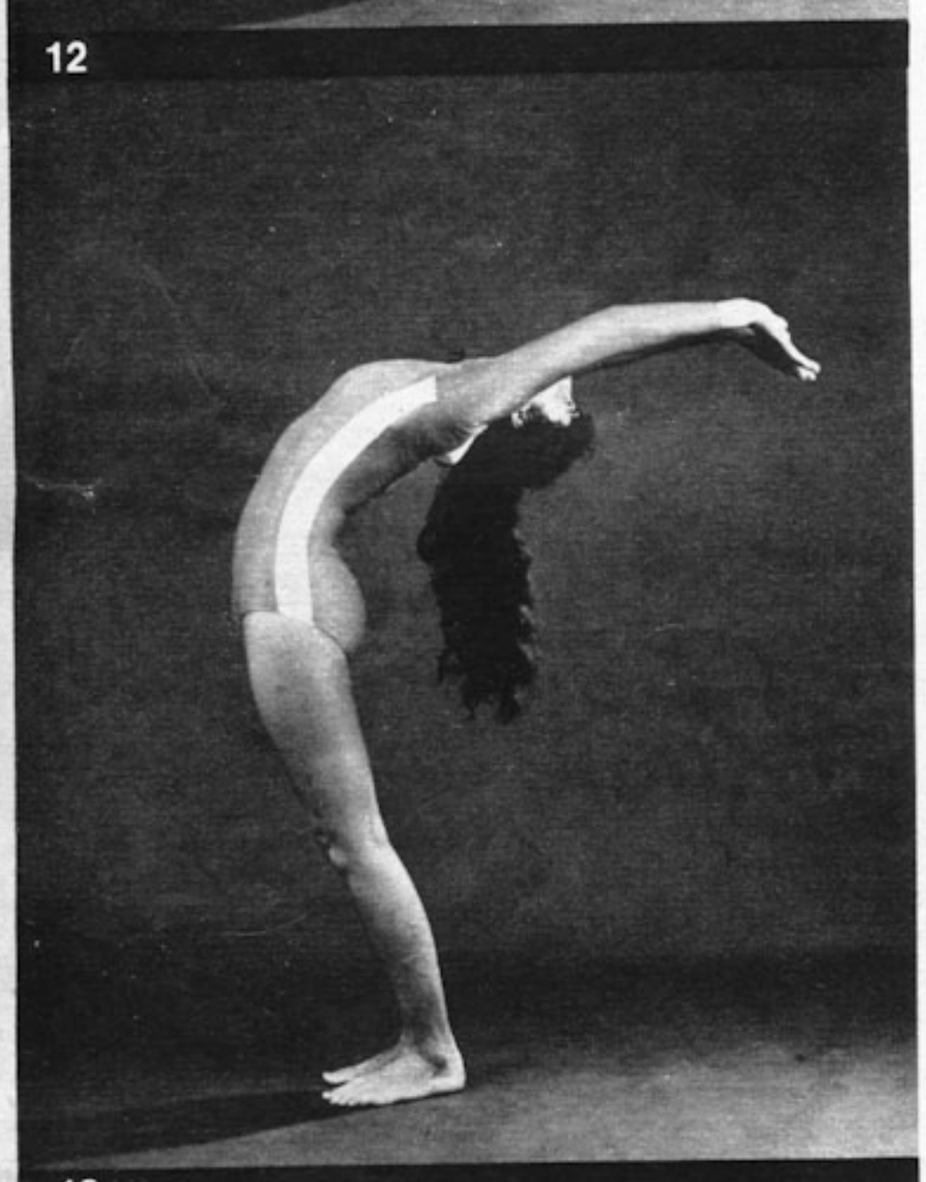

7

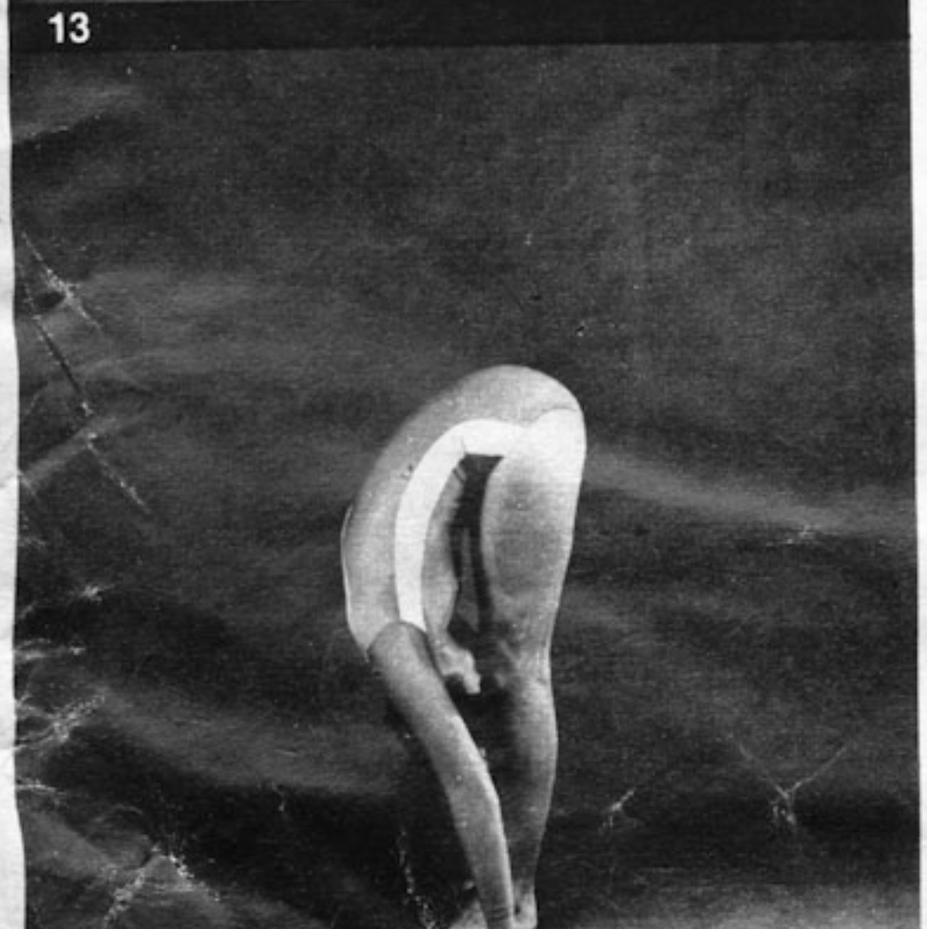
8

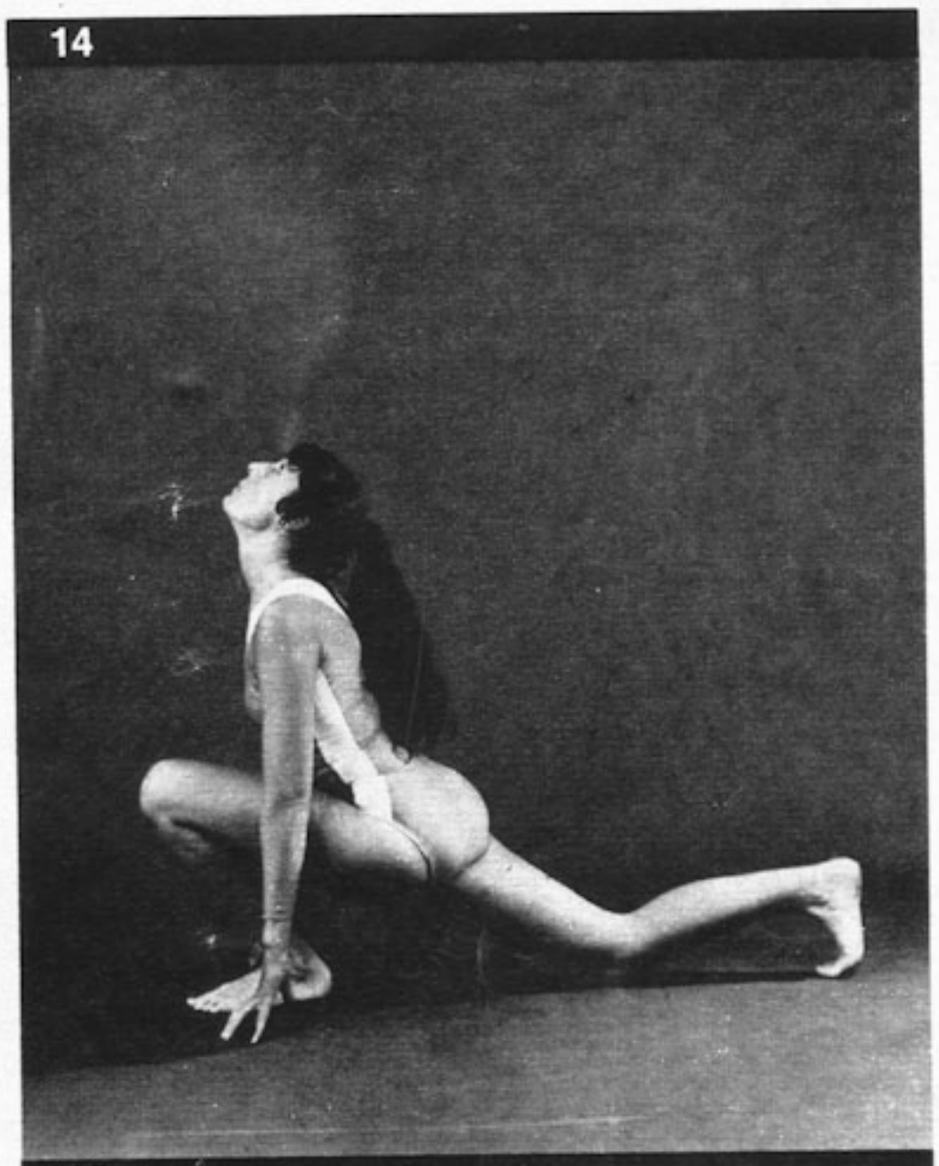
9

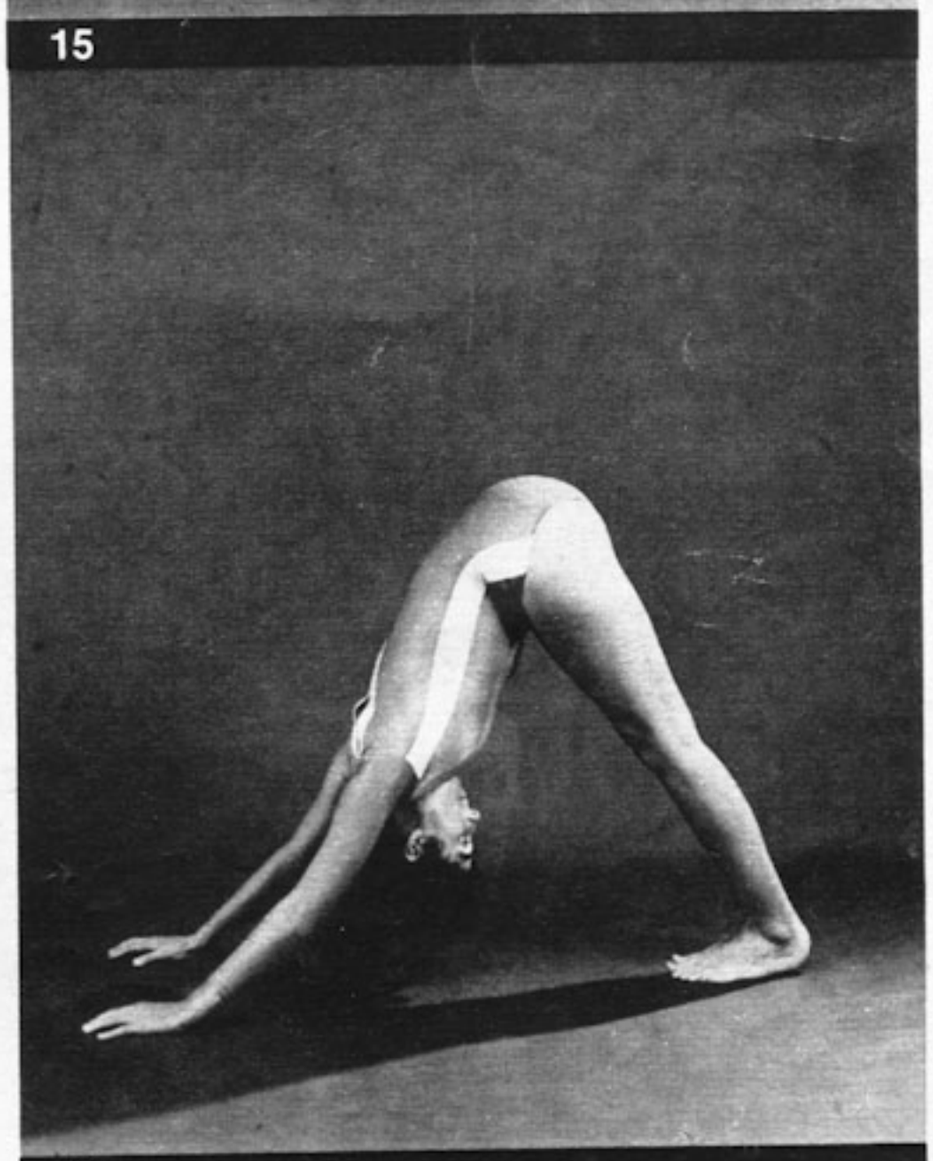
10

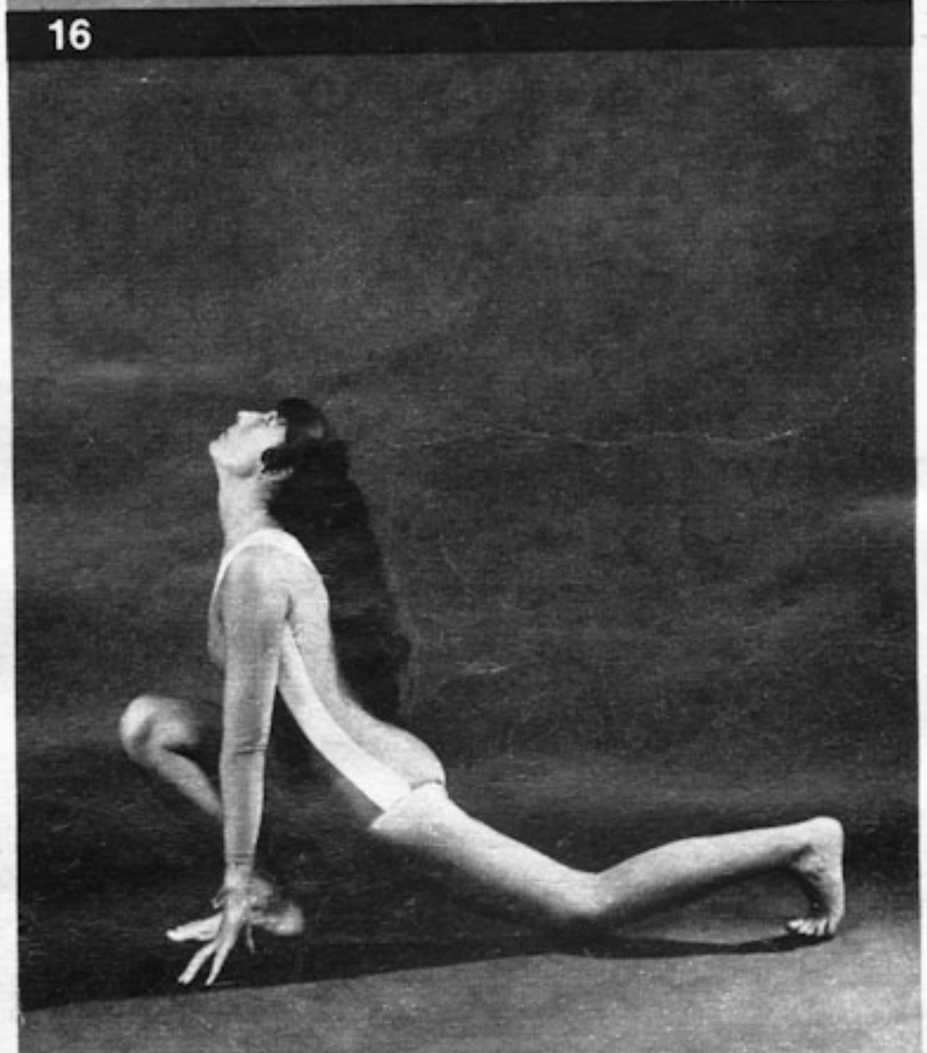

11


12


13


14


15


16

stig, wenn maximale Anspannung mit Einatmung und maximale Entspannung mit Ausatmung zusammenfallen. Wenn Sie die Kraft länger halten können, dann entspannen Sie erst mit dem zweiten oder dritten Ausatmen vollständig. Beobachten Sie Wirkungen und Nachwirkungen, vergleichen und nutzen Sie die besten Varianten zu mehrfacher Wiederholung. Führen Sie folgende Übungsspiele nach dem Muster der ersten Übung durch:

2. Führen Sie die ausgestreckten Arme zusammen wie oben, führen Sie die Hände mit den Handflächen nach außen übereinander und ziehen Sie die gestreckten Arme mit aller Kraft mindestens sechs Sekunden auseinander.

3. Führen Sie langsam beide Arme gestreckt von oben und unten zusammen, pressen Sie die Handflächen gegeneinander. Nach vollständiger Entspannung wechseln Sie die Arme. Beobachten Sie, daß die Muskelanspannung bei diesem Versuch links und rechts verschieden ist.

4. Falten Sie die Hände vor dem Brustkorb und pressen Sie sie mit ganzer Kraft gegeneinander. Beobachten Sie den Schulterbereich.

5. Haken Sie die Hände vor der Brust ineinander und ziehen Sie mit voller Kraft, bis sich auch die Rückenmuskeln anspannen.

6. Drücken Sie so kräftig wie möglich im Sitzen a) die Knie, b) die ausgestreckten Beine gegeneinander; versuchen Sie in einer Variante dem Druck der Knie gegeneinander mit den Händen zu widerstehen.

7. Benutzen Sie auch festliegende Gegenstände, zum Beispiel drücken Sie einen Türrahmen auseinander; oder stemmen Sie sich mit ganzer Kraft nach oben gegen den Türrahmen.

8. Finden Sie selbst beliebige Varianten gegeneinander gerichteter Bewegungen oder von Kraftanspannungen gegen feste oder überschwere Gegenstände.

Halteübungen

Bei diesen Übungen entsteht

die Belastung durch die Körperschwere. Die Muskelanspannung ist schon ausreichend, wenn eine stabile Haltung erreicht wird. Man kann daher viele dieser Übungen länger oder nach ausreichendem Training beliebig lange halten (siehe Abb. 4 und 5).

Stuhlsitz
Auf einem Stuhl sitzend, nehmen Sie die Arme in die Vorhalte und versuchen Sie, sich nur wenige Zentimeter über den Stuhl zu erheben und wenigstens sechs Sekunden so zu verbleiben; Entspannung erfolgt im Sitzen. Wenn Sie die Übung beherrschen, gelingt es Ihnen auch ohne Stuhl aus dem Stand (Abb. 6). Eine leichtere Variante erfolgt mit dem Rücken an eine Wand gelehnt, wobei Oberschenkel zum Körper und Unterschenkel zu Oberschenkeln jeweils einen rechten Winkel bilden. Konzentrieren Sie sich auf die Atmung.

Liegestützübungen
Variante 1. Auf Zehen und mit gestreckten Armen auf die Hände gestützt, soll der Körper eine Gerade bilden und in dieser Lage bei ruhiger gleichmäßiger Atmung bis zu einer Minute gehalten werden. Dann folgt Entspannung in Bauchlage mit großer Yoga-Atmung.
Variante 2. Es wird, ausgehend von Variante 1, abwechselnd für sechs bis zehn Sekunden ein Bein oder ein Arm vom Boden gestreckt abgehoben und die gerade Körperhaltung beibehalten (Abb. 7).
Variante 3. Vorderseite nach oben, Rückseite nach unten, abgestützt auf durchgestreckten Armen nach hinten und auf den Fersen, Beinhaltung kann variiert werden (Abb. 8).
Variante 4. Variante 3 abgewandelt wie mit Variante 2. Entspannung in flacher Rükkenlage.
Variante 5. Beginnen Sie mit Variante 1 und schieben Sie langsam die gestreckten Arme nach seitwärts (Abb. 9), bis Sie den Winkel erreichen, in dem Sie den Körper etwa 30 Sekunden halten können. Dann folgt Entspannung in Bauchlage. Wiederholungen eventuell mit größerem Winkel des Abspreizens bzw. abgewandelt wie mit Variante 2.
Variante 6. Ähnelt 5, aber mit Bildung des stumpfen Winkels durch Vorschieben der gestreckten Arme (Abb. 10).

Räkelübungen
Noch im Bett liegend oder bereits aus dem Stand, atmen wir besonders tief ein und strekken dabei Arme und Beine mit maximalem Kraftaufwand von uns. Beim Stand gehen wir auf die Zehenspitzen und beugen uns bei der Armstreckung weit nach hinten. Durch Abspreizen der Finger oder Zusammenpressen der Fäuste können wir die Spannung noch erhöhen. Wir halten die tief eingeatmete Luft an und behalten dabei die Körperhaltung so lange bei, wie die aktivierende Wirkung anhält, wenigstens aber zehn Sekunden. Dann folgt die aktive Entspannung. Neben der isometrischen Kontraktion zielen die „Räkelübungen" besonders auf die Dehnung der Gegenspieler-Muskeln, in der Regel der Beuger, und entsprechender Bänder, welche beide bei Nichtgebrauch allmählich schrumpfen. Dieses Grundprinzip der Gegenspieler-Dehnungen ist Bestandteil vieler Yoga-Übungen und vergrößert bei häufiger Anwendung die Beweglichkeit beträchtlich. Eine passive Dehnung entsteht bei einer Reihe von Übungen durch das Körpergewicht auch in der Entspannungsphase. Dabei ist stets darauf zu achten, daß die Entspannungswirkung nicht durch zu starke Dehnung gestört wird.

Sonnengrußübungen
Im Stand beginnt man mit Yoga-Atmung (Abb. 11). Bei tiefer Einatmung erfolgt eine starke Rückwärtsbeugung für etwa zehn bis 15 Sekunden (Abb. 12). Die Schulterblätter werden dabei kräftig zusammengezogen. Bei langsamer tiefer Ausatmung erfolgt Rumpfbeugen nach vorn (Abb. 13), die Hände sollen neben den Füßen den Boden berühren. Bei langsamem Kniebeugen wird zunächst das linke Bein so weit wie möglich nach hinten geschoben und der Oberkörper erneut weit nach hinten gebeugt bei tiefer Einatmung (Abb. 14). Anschließend erfolgt Ausatmung bei Vorwärtsbeugen des Oberkörpers. die Hände bleiben unverändert an der gleichen Stelle am Boden. Nun wird auch das zweite Bein nach hinten geschoben, bis der gesamte Körper gerade in einer Liegestützhaltung fixiert ist. Diese Stellung wird bei zwei tiefen Atemzügen beibehalten. Durch Senken der Knie zum Boden und bei Anheben des Beckens kann das Gesicht fast den Boden berühren, bei gebeugten Armen langsam nach vorn geführt werden, und durch Anspannen der Rückenmuskulatur bei erneutem Einatmen wird die Stellung „Kobra" entwickelt. Danach wird der Körper wieder zum Liegestütz angehoben, und durch Annäherung der Füße bei gestreckten Beinen wird ein Dreieck (Abb. 15) gebildet. Anschließend wird bei leichter Kniebeuge das rechte Bein nach vorn geschoben und zwischen die Hände gesetzt, der Oberkörper bei Einatmen nach hinten gebeugt (Abb. 16). Beim Ausatmen wird auch das linke Bein angezogen und die Übung danach durch Rückkehr in den Stand beendet oder der Zyklus wiederholt. Man kann in einen solchen Zyklus zahlreiche Elemente einschieben, die immer aus dem Wechsel von vertiefter Einatmung mit weit nach hinten gebeugtem Oberkörper und vertiefter Ausatmung mit Vorwärtsbeugung, Zusammenklappen des Körpers, Einengung des Bauch- und Brustraumes bestehen. Ein Beispiel ist in den Abbidungen 23 und 24 dargestellt (Seite 16). Tiefe Einatmung in Hockstellung oder in Heldenpose (s. Abb. 112) mit anschließendem Vorwärtsbeugen und Ausatmen bei Bodenberührung durch die Hände sind weitere Möglichkeiten.
Alle Sonnengrußübungen vergrößern die Ein- und Ausatmungsreserven und somit die Vitalkapazität.

Vermeiden

Jegliche plötzliche Belastung oder Anstrengung oder ruckartige Bewegung innerhalb der Übungen, weil die Zeit für eine bewußte Kontrolle und Veränderung zu kurz ist; weil dadurch ausgelöste Reflexe zu unbeabsichtigten Spannungserhöhungen oder Bewegungshemmungen führen; weil kurzfristige Überschreitungen der Elastizitätsgrenze zu feinen (manchmal auch groben) Schäden führt.
Solche Anspannungen und Dehnungen, die Schmerzen verursachen. Dagegen hilft, die Belastung und Dehnung auf die Schmerzgrenze festzulegen, wobei leichte Selbstmassagen der Haut, Muskeln und Gelenke im möglichen Schmerzbereich die Empfindlichkeit vermindern.
Zu starkes emotionales Engagement, denn es verstärkt die motorische Funktion, die für die reflektorische Steuerung der Muskelfunktionen wichtig ist, was wir durch leichtes Muskelzittern oder an der Krampfneigung erkennen. Wenn dies auftritt, Entspannungsübungen durchführen.
Unterforderungen und zu lange Pausen. Nicht die Kraftentfaltung oder Dauer der Anspannung bei isometrischen Übungen unterbieten. Tritt Muskelkater auf, so liegt die Hauptursache dafür in einer erhöhten Bereitstellung von energieliefernden Baustoffen, und er verschwindet bei weiterer Belastung.
Zu langes Atemanhalten oder unregelmäßige und unkontrollierte Atmung während der Übungen. Regelmäßiges, bewußt kontrolliertes rhythmisches Atmen von gleichbleibender Tiefe ermöglicht uns, überschießende Spannungen zu vermeiden, abzubauen und die nachfolgende Entspannung zu vertiefen. Solange der Luftstrom fließen kann (Kehldeckel geöffnet), ist der Zufluß des venösen Blutes zum Herzen gesichert oder meistens verstärkt. Beim Schließen des Kehlkopfes werden Übungen erschwert, da Überdruck im Brustraum entsteht.

Haltungen

Die Stärke oder Schwäche eines Menschen, Ruhe oder Unruhe, Freude oder Trauer, Zuversicht oder Verzweiflung drücken sich wie viele andere Bedingungen in seiner Körperhaltung aus. Haltungen sind Bestandteile menschlicher Aktion. Als solche sind sie auch Hauptgegenstand in der Kunst. Für Grundtypen von Haltungen gibt es angeborene (vererbte) Programme. Der Reichtum an Varianten steht in engem Zusammenhang mit der Lebens- und Produktionsweise. Sie werden von früher Kindheit an durch Nachahmung ausgelöst und durch Erlernen erworben. Haltungen werden auch bewußt eingesetzt, „zur Schau gestellt", um Wirkungen auszulösen, um Ziele zu erreichen. Das Fatale oder Nutzbare daran ist, daß sie gesetzmäßig emotionale Prozesse induzieren, und das nicht nur bei den beobachtenden Mitmenschen, sondern auch bei sich selbst. Das bedeutet, daß nicht nur Muskelaktivität und körperliche Beweglichkeit über Haltungen trainiert werden können, sondern auch verschiedene zentralnervöse, psychische und vegetative Prozesse. Es ist deshalb auch nicht verwunderlich, daß ein Training der Haltungen (altindisch: „asana") eine zentrale Rolle in allen Yoga-Schulen der Geschichte gespielt hat. Mit der Zunahme des Anteils geistiger Prozesse in unserem Leben geht der tägliche Einsatz körperlicher Anstrengungen und Bewegungen erheblich zurück. Es scheint so, daß besonders nach konfliktreicher psychischer Belastung mit Vorliebe von „bequemen" Möbeln Gebrauch gemacht wird. Solche Bevorzugungen und monotone (überwiegend sitzende) Lebensweisen begünstigen die Entstehung von Fehlhaltungen. Diese können chronifiziert und fixiert werden und führen zu Funktionseinschränkungen und Leistungsminderungen.

Trainingsziel

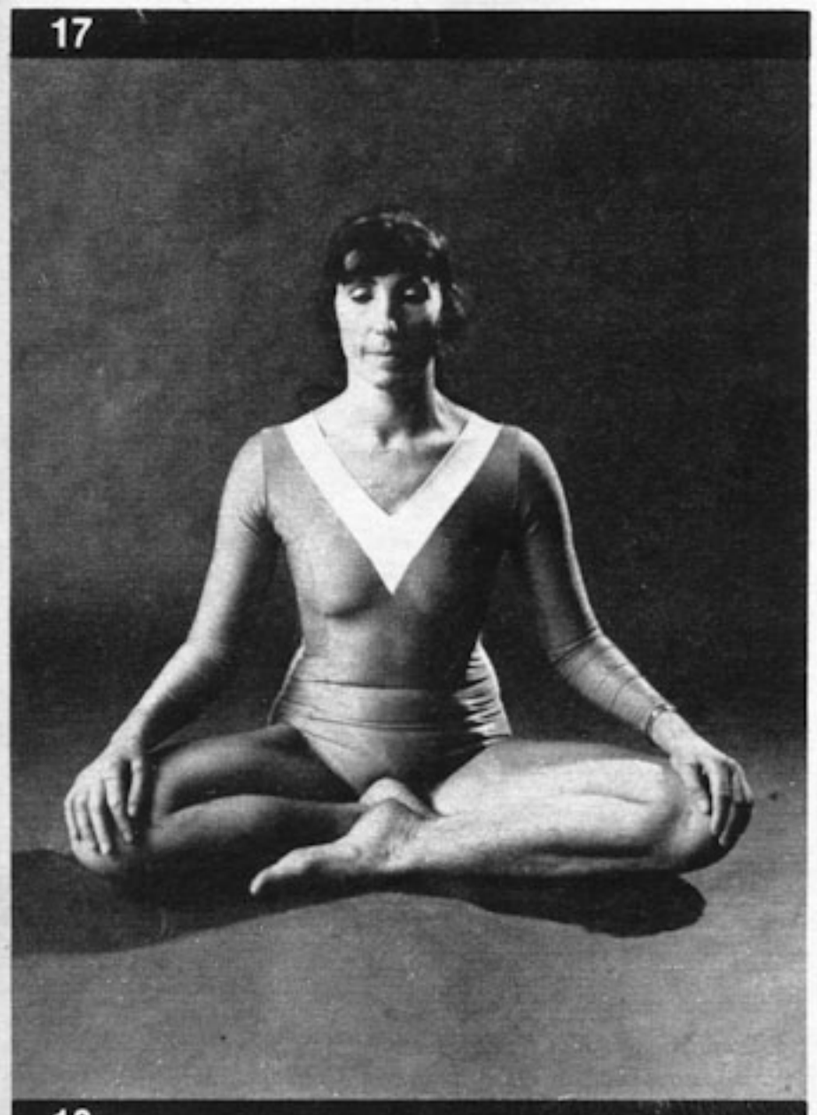
Mit den Haltungen bilden sich stabile Muster der Beteiligung und der Anordnung von Funktionselementen heraus. Das betrifft natürlich in erster Linie die leichter durchschaubaren Muster der Stellung in den Gelenken und die aufgewendete Muskelkraft. Zuerst erproben und merken wir uns die grobe Einstellung. Dabei konzentrieren wir uns auf Schwierigkeiten und erkennen deren Ursachen und die Möglichkeiten zu ihrer Überwindung. Mit zunehmender Erfahrung kommt es zu einer gezielten, bewußt kontrollierten Feineinstellung. Das gilt auch für stereotype (d. h. gleichmäßig wiederholte) Bewegungsabläufe. Das Erproben vieler Haltungen läßt uns ihre Vorzüge und Wirkungen erkennen. Früher unbewußt eingenommene Fehlhaltungen beginnen uns immer häufiger zu stören. Wir korrigieren sie und bekämpfen ihre Ursachen. Als Beispiel möge der habituelle (gewohnheitsgemäße) Rundrücken dienen, der wohl zu den am meisten verbreiteten Fehlhaltungen gehört und dem bald Schmerzen oder sogar anatomische Deformationen folgen, wenn er nicht rechtzeitig und regelmäßig bekämpft wird. Werden extreme, aber im physiologischen Bereich liegende Körperstellungen und Bewegungen nicht mehr gebraucht, so schränkt sich die Beweglichkeit allmählich durch Schrumpfen des bindegewebigen und muskulären Halteapparates ein. Dann braucht man mehr Kraft, um diesen mit eigenem Antrieb weiter zu dehnen. Wenn aber auch die Muskulatur durch verminderte Anforderungen viel schwächer geworden ist, so geben die Betroffenen die Versuche, ihre frühere Beweglichkeit wiederzuerlangen, um so eher auf.
Mit den Yogaübungen können Sie die gewünschte Beweglichkeit und Muskelkraft im Rahmen der natürlichen Grenzen wiedererlangen oder erhalten. Mit den Haltungsübungen konzentrieren wir in besonderer, aber leichter Weise das Ausmaß und die Richtung von Aufmerksamkeit und Bewußtsein entsprechend unserem Willen. Wir erkennen dadurch einen leicht begehbaren, allerdings längeren Weg, nach und nach nicht nur Körperfunktionen, sondern auch psychische Funktionen unter unsere bewußte Kontrolle zu bringen.
Das hilft uns gegen zahlreiche Einflüsse, die negative Emotionen und ihre Folgeerscheinungen übermäßig stark in Gang setzen, und gegen psychischen Streß eine stabile Selbstkontrolle und Regulation aufzubauen.
Natürlich treten bei Haltungsübungen auch Dehnungen und isometrische Muskelanspannungen auf, die einen starken Einfluß auf vegetative Prozesse mit länger anhaltenden Nachwirkungen ausüben. Darüber hinaus haben fast alle Haltungen auch spezifische Wirkungen. Die hier geschilderten Sitzhaltungen reduzieren während der Haltung den Blutdurchfluß durch die Beine und erhöhen ihn dafür im Beckenbereich, was physiologisch günstig und oft auch medizinisch erwünscht ist. In den gedehnten Fuß-, Knie- und Hüftgelenkbereichen kommt es dann später zum Durchblutungsanstieg als mehr oder weniger lange andauernde Nachwirkung. Nach diesem Modell lassen sich in allen Körperregionen gezielt Wirkungen erreichen. Sonnengrußübungen und ihre Varianten tragen zur Erhöhung der Brustkorbbeweglichkeit und zur Steigerung der Vitalkapazität (der Atmung) bei.
Mit dem Training der Yoga-Haltungen sind nicht nur körperliche Wirkungsmuster verbunden, sondern auch psychische, was die individuelle Bevorzugung einer bestimmten Auswahl unterstreicht.

Übungen

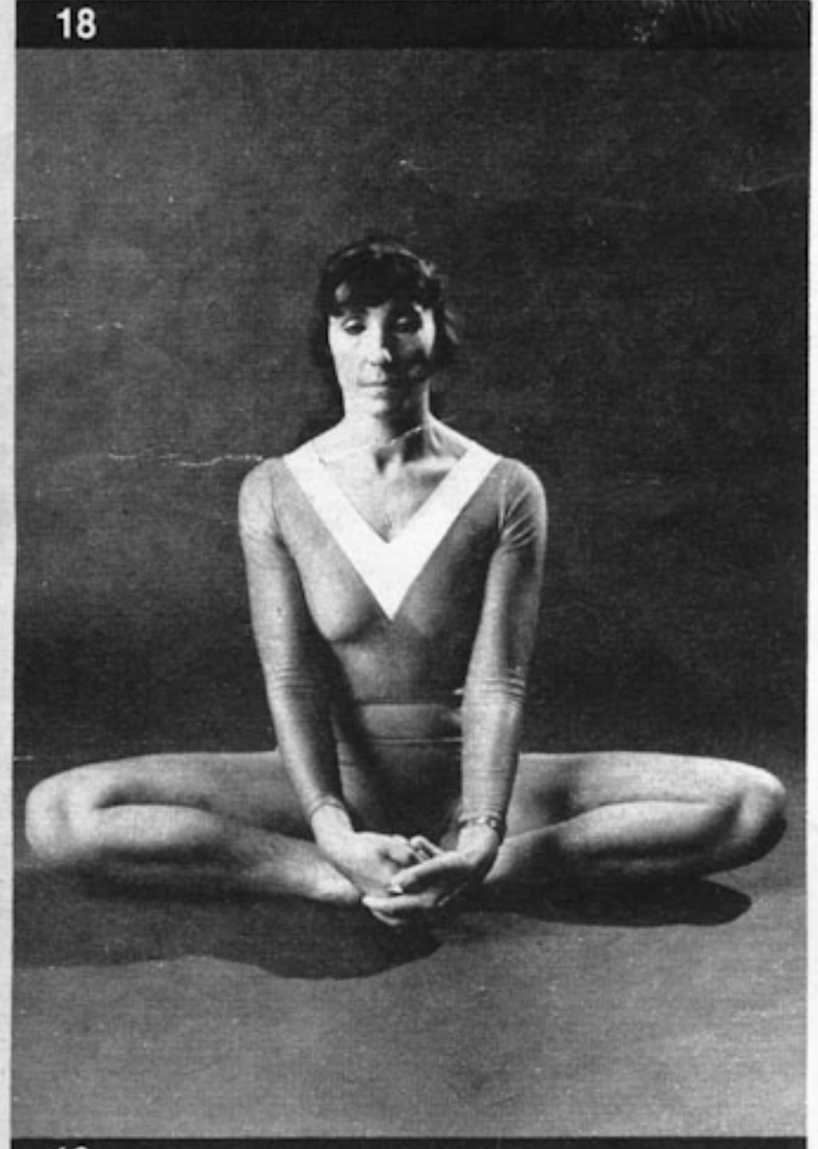
Die im Leben am häufigsten vorkommenden Grundstellungen sind Stehen, Liegen und Sitzen. Werden diese Stellungen spontan eingenommen, so kann man viele individuelle Varianten beobachten, die dem Charakter, den Gewohnheiten, der momentanen Situation und der Aktionsbereitschaft der einzelnen Persönlichkeiten entsprechen. Selbstbeobachtung mit dem Ziel des Selbsterkennens, der bewußten Selbstkorrektur und der aktiven Selbstregulation ist hier der Ansatz der Yoga-Praxis.

1. Stehen
Wir beginnen mit dem monotonen ausdrucksarmen Stehen mit fast geschlossener symmetrischer Bein- und Fußhaltung, seitlich herabhängenden Armen, aber aufrecht gerader Wirbelsäule. Dabei führen wir die große Yoga-Atmung durch. Beim tiefen Einatmen strecken wir uns in die Höhe, ohne die Grundstellung zu verändern. Wir konzentrieren uns fortlaufend auf die Wirbelsäule: Stehen wirklich alle Wirbel senkrecht übereinander? Die Vorwärtskrümmungen der Hals- und Lendenwirbelsäule (Lordose) gleichen wir mit jedem Einatmen mehr aus und ebenso die Rückwärtskrümmung der Brustwirbelsäule (Kyphose), wobei wir die Schulterblätter hinten zusammenziehen. Die Schultern kommen dabei mehr und mehr nach hinten. Beim Ausatmen entspannen wir, ohne wieder in die Ausgangsstellung zurückzufallen. Beobachten Sie, mit wie wenig Muskelspannung Sie diese gestreckte Haltung aufrecht erhalten können. Sie werden erkennen, daß bereits so eine einfache Yogaübung nicht nur Ihre Haltung verbessert, sondern auch zur psychischen Ausgeglichenheit und Stabilität beiträgt. Nach häufigen Wiederholungen hat sich

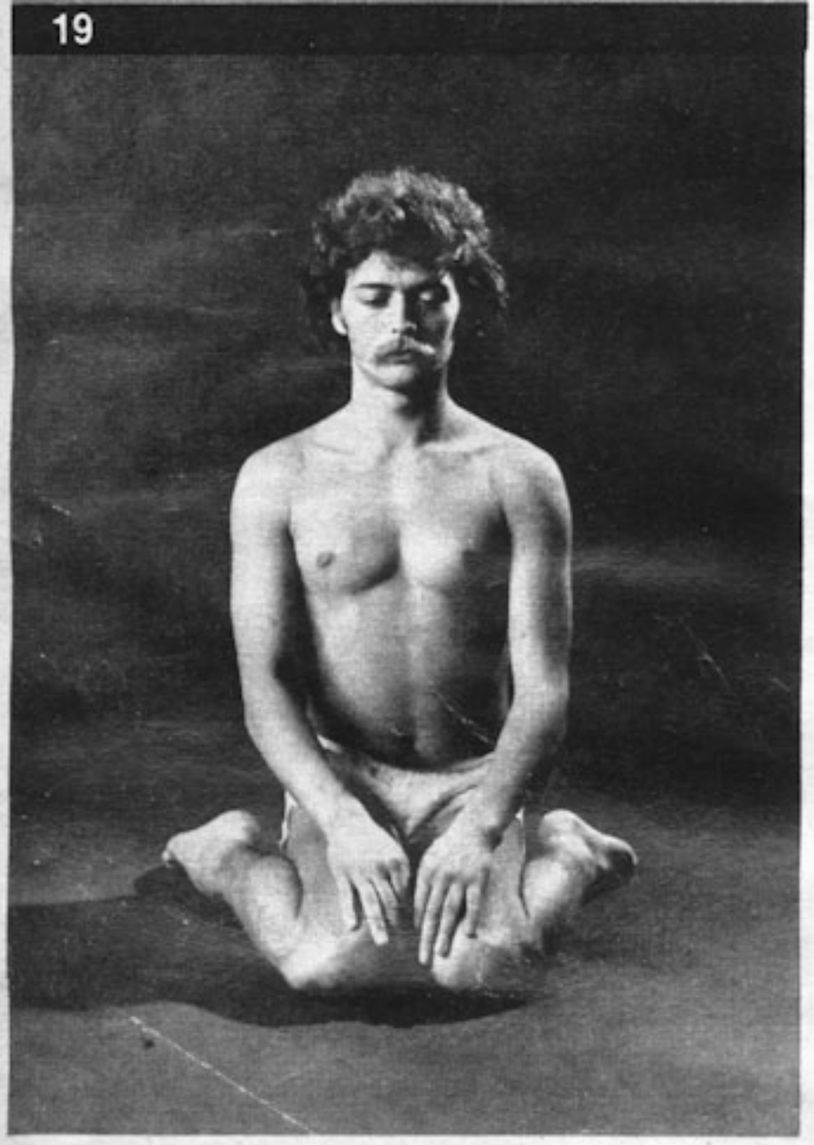
17



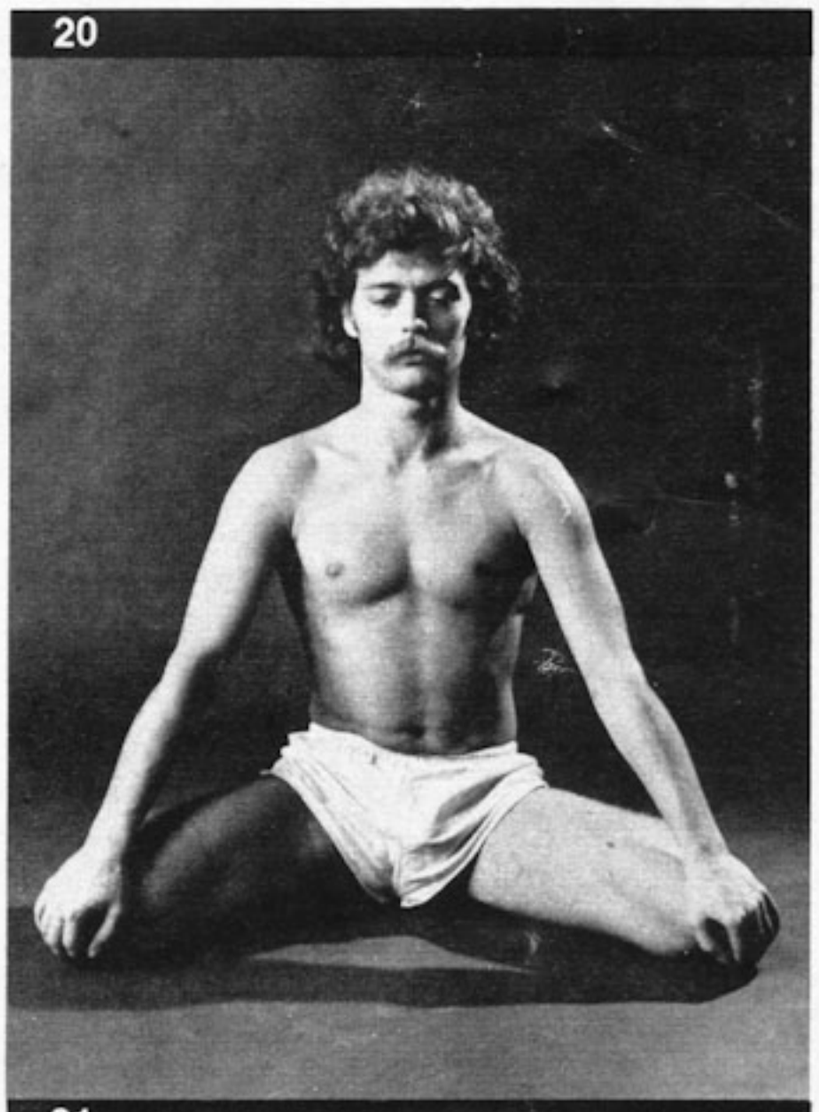
18



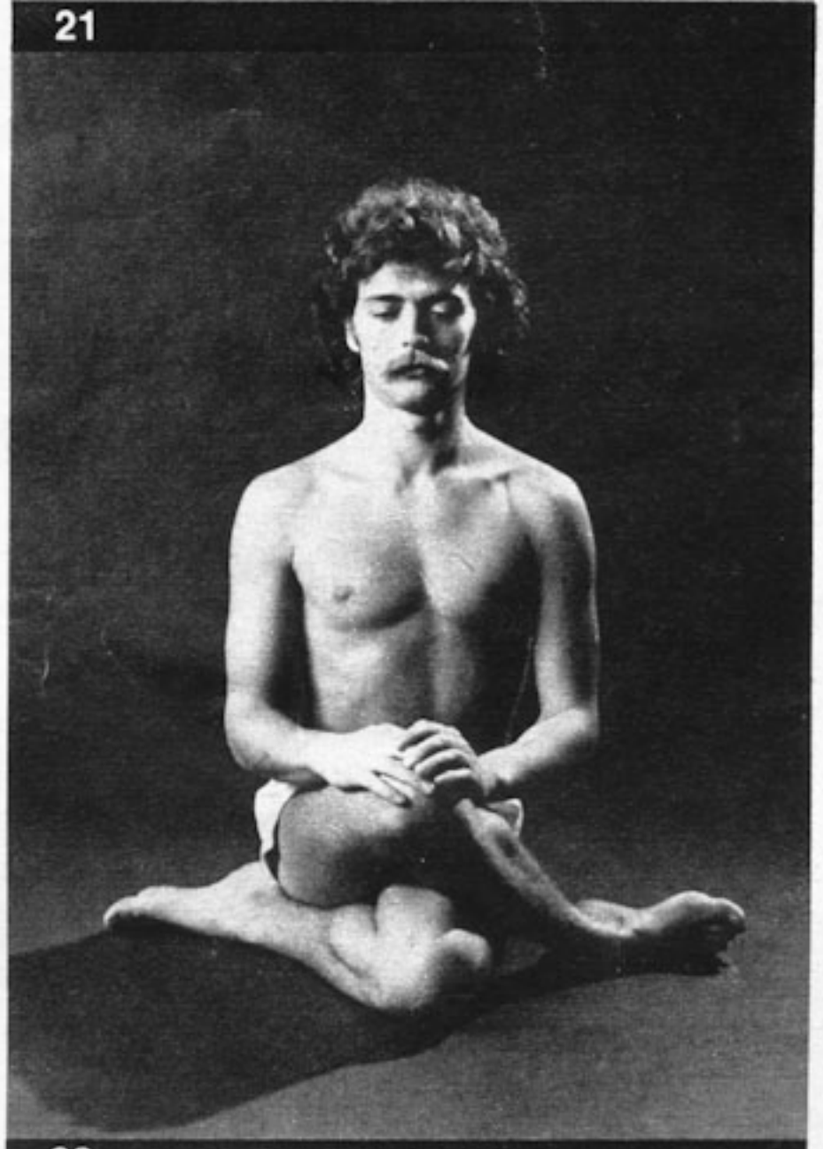
19



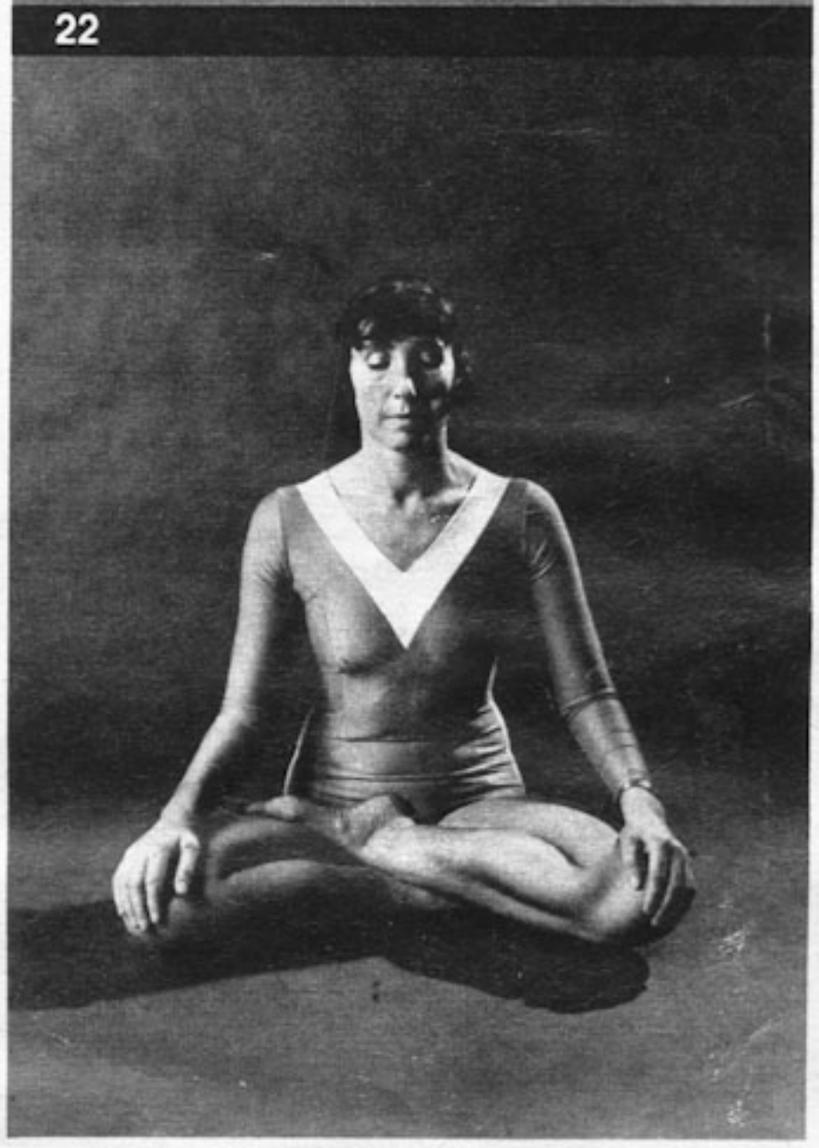
20



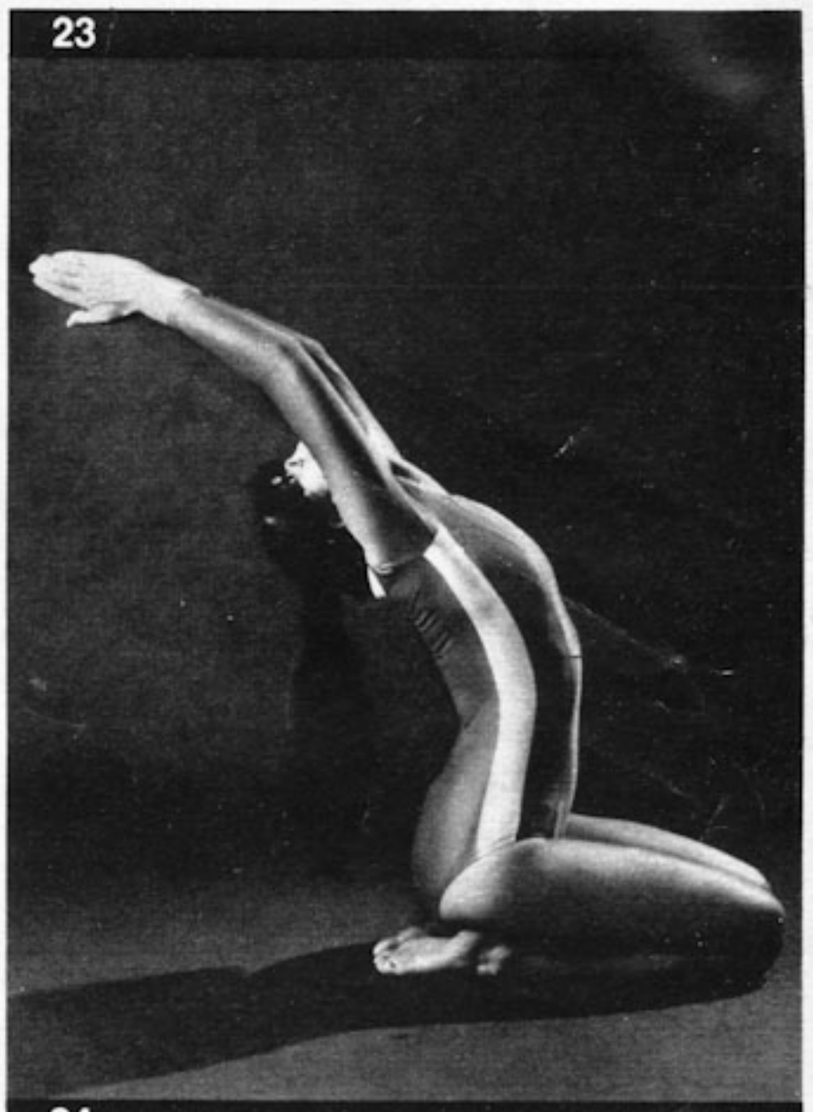
21



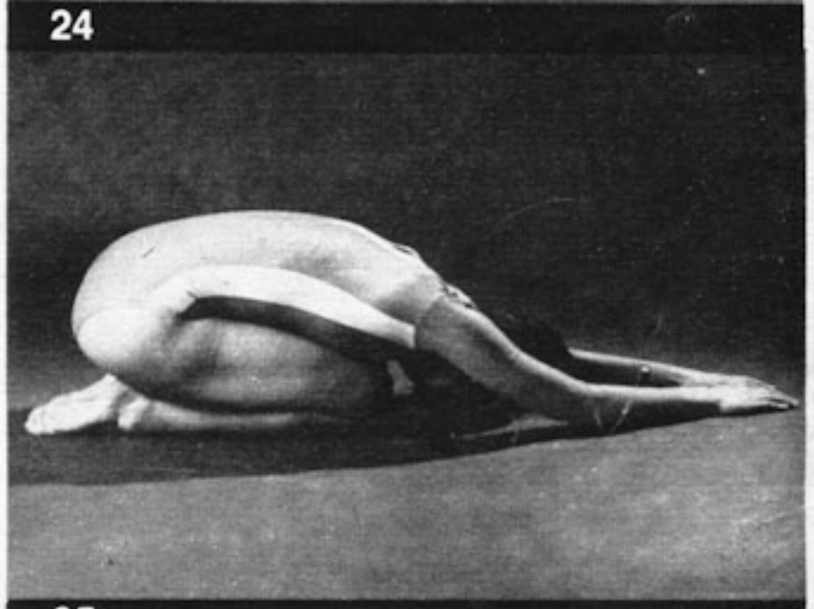
22



23

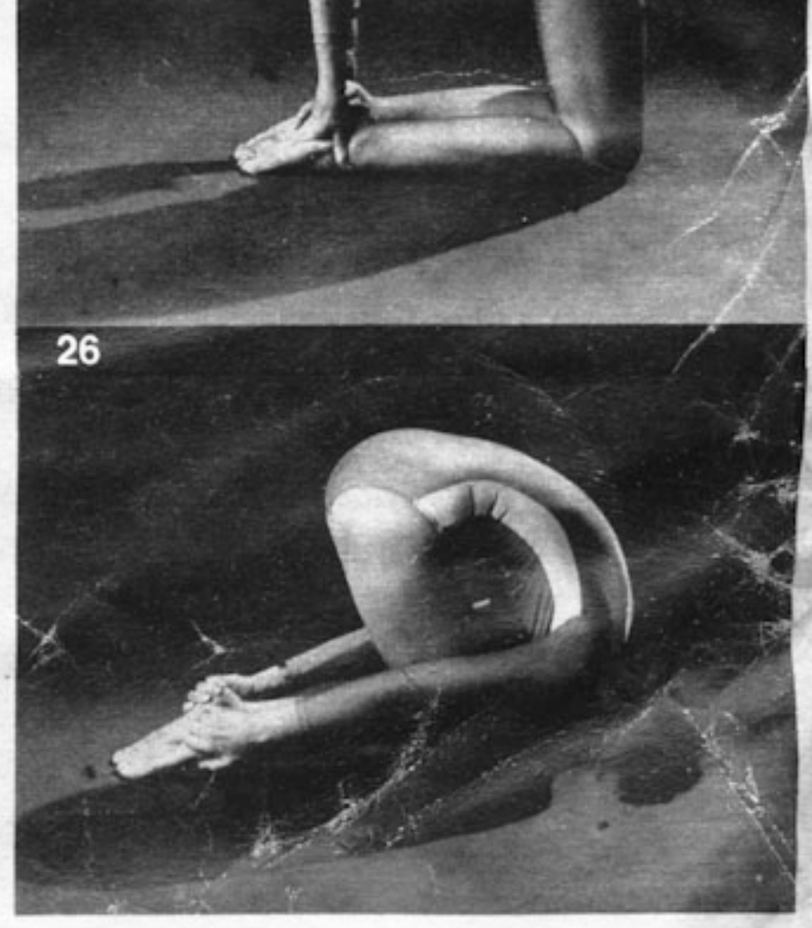


24



25

26



Ihre Haltungsmuskulatur auf die neue Gewohnheit eingestellt, die Sie fortan bevorzugen mit dem Gefühl, dennoch locker zu stehen.

2. Liegen:
Hier gilt alles bereits über die „Toter Mann"-Stellung Gesagte, und wir verfolgen das Ziel, mit jeder Ausatmung alle Körpermuskeln mehr und mehr zu entspannen in der Reihenfolge: Wirbelsäule–Beine–Füße–Arme–Hände–Gesicht.

3. Sitzen:
Kulturgeschichtliche Überlieferungen beweisen, daß sich die Sitzgewohnheiten erst in jüngster Zeit geändert haben. Man vergleiche einmal die Sitzgewohnheiten bei Tisch in Japan und in Europa, die Haltung eines Reiters mit der eines Autofahrers und bedenke, daß die schnelle Weiterentwicklung menschliche Lebensgewohnheit, aber nicht die Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers verändert. Wir sollten deshalb häufiger Gelegenheiten suchen, bei denen wir folgende Sitzhaltungen üben: Zu den verbreiteten Sitzarten gehört der Türkensitz oder Schneidersitz mit eingeschlagenen (gekreuzten) Beinen. Die Füße befinden sich unter den Knien, die Knie liegen entspannt auf den Füßen. Das Becken ist leicht nach vorn geneigt, um eine senkrechte lockere Haltung zu ermöglichen. Kontrollieren Sie diese mit der Atmung wie im Stehen. Die Hände liegen in der Regel entspannt auf den Knien. Bei größerer Abspreizung in den Hüftgelenken erreichen Sie eine offenere Sitzhaltung, bei der Ober- und Unterschenkel den Boden berühren (Abb. 17). Das Becken und der Oberkörper werden noch freier beweglich als beim Türkensitz. Die beinanziehenden Muskeln und Sehnen (Adduktoren) erscheinen anfangs zu kurz und müssen allmählich gedehnt werden. Die ganz allmähliche Steigerung dieser Abspreizung führt zum „Thronsitz" (Abb. 18), der schon vor 5000 Jahren Weisheit und Würde zum Ausdruck bringen sollte. Hierbei legen wir die Fußsohlen aneinander und ziehen beide Fersen an die Schamgegend. Zu den bequemsten verbreiteten Sitzarten gehören der Fersen- oder Japanersitz und seine Varianten. Man sitzt mit geschlossenen Knien auf seinen Unterschenkeln, wobei die Füße lokker entspannt in Streckstellung liegen. Die Fußspitzen zeigen nach innen (zur Mitte), als schwerere Variante nach außen. Anfänger sollen auf dickeren Teppichen oder Matten beginnen und unter Abstützen mit den Händen nur vorsichtig die Fußgelenke belasten, bis die Dehnung ausreichend ist und die Schmerzgrenze nicht mehr erreicht wird. Der Wirbelsäule widmen wir dann erneut unsere Aufmerksamkeit. Diese Grundstellung ist Ausgangspunkt vieler Yoga-Übungen, sie hebt die Aufmerksamkeit bei Beobachtungen und Gesprächen. Wenn Sie den Japanersitz bereits als bequem empfinden, winkeln Sie die Unterschenkel nach außen ab und setzen sich zwischen sie zum „Kuhsitz" (Abb. 19). Bei diesem Sitz erfolgt durch Innenrotation im Hüft- und Kniegelenk eine Dehnung der entsprechenden Bänder. Die Belastung soll daher nach Gefühl langsam erfolgen. Diese Innenrotationsspannung ist geringer, wenn die Füße nicht wie auf der Abbildung nach außen, sondern nach innen zeigen und dem Gesäß dicht anliegen. Sie wird noch weiter vermindert, wenn Sie die Oberschenkel zum „Froschsitz" abspreizen (Abb. 20). Setzen Sie sich wie beim Japanersitz, aber nur auf einen Fuß und Unterschenkel. Das andere Bein schlagen Sie über den Oberschenkel auf die andere Seite, so daß die Knie übereinander zu liegen kommen. Bei dieser erhöhten gekreuzten Sitzhaltung entsteht durch Außenrotation eine leichte Spannung im Hüftgelenk des oberen Beines. Diese Spannung wird erhöht und erscheint auch leicht im unteren Bein, wenn Sie sich langsam zwischen beide Füße setzen. Da die Spannung bei diesem „gekreuzten Kuhsitz" (Abb. 21) unsymmetrisch ist, empfiehlt es sich, die Beine mehrfach zu wechseln. Außenrotationsspannung an Knie und Hüftgelenken und starke Fußstreckung sind auch die Haupthindernisse beim Üben des Lotossitzes, des „Königs" der Yogasitze, der nur nach behutsamem ausdauerndem Training erreichbar ist. Wir zeigen Ihnen hier deshalb nur die Vorstufe, den einseitigen Lotossitz (Abb. 22).

4. Übungsbeispiele aus dem Japanersitz als Grundstellung:
Sonnengrußübung: Bei tiefer Einatmung, beginnend mit dem Zwerchfell, heben Sie die Arme, erweitern damit auch den Brustkorb und strecken und räkeln sich weit nach hinten beugend (Abb. 23). Nach maximaler Einatmung halten Sie in dieser Stellung zehn Sekunden oder länger die Luft an. Mit gleichmäßiger langsamer Ausatmung beugen Sie sich vor und entspannen in dieser Haltung (Abb. 24).
Gefällt ihnen diese Stellung, so bleiben Sie etwas länger in dieser Phase mit kleiner Zwischenatmung, andernfalls beginnen Sie von neuem, wenn Lufthunger auftritt.
„Kamel" und „Hase": Im Japanersitz umfassen wir mit den Daumen nach innen die Achillessehnen an den Fersen, beugen uns mit dem Einatmen weit nach hinten und heben das Gesäß an, bis die Oberschenkel senkrecht stehen wie in Abb. 25 (Kamelstellung). Wir halten zehn Sekunden oder länger die Luft an, gehen mit langsamem Ausatmen in die Ausgangsstellung zurück und beugen uns vor, ohne die Ferse loszulassen, bis die Stirn an den Knien anliegt. Nun heben wir mit Vertiefung der Ausatmung wiederum das Gesäß, bis die Oberschenkel senkrecht stehen wie in Abb. 26 (Hasestellung). Verzweifeln Sie nicht, wenn das Anheben zur Kamelstellung anfangs schwer fällt, Ihre Strecker an Oberschenkeln, Gesäß und unterem Rücken werden sich schnell kräftigen.

Vermeiden

Schlaffe Haltung, wie Herabhängen und nach vorn Fallen der Schultern, des Kopfes und Zusammensinken im Bereich der Wirbelsäule als Folge zu schwacher Anspannung der Haltemuskulatur. Die minimal notwendige Haltearbeit soll auch in der Ausatmungsphase mit Entspannung geleistet werden, während alle nicht erforderlichen Spannungen abgebaut werden.
Schmerzverzerrter und verkrampfter Ausdruck. Er weist auf das Bestehen negativer emotionaler Spannung oder auf Überanstrengung hin.
Zu langes Verharren in einer Haltung, bei der Sehnen, Bänder oder Muskeln bis an die Schmerzgrenze gedehnt werden. Wechseln Sie häufiger die Haltung und kontrollieren Sie sich dabei. Bleiben Sie längere Zeit in Bewegung. Überzeugen Sie sich nicht nur von den Wirkungen, sondern auch von den Nachwirkungen einer Haltung wie Durchblutungssteigerung, Wärmegefühl, aktivierende oder beruhigende Wirkungen.
Zu kurzes Verharren in einer Haltung, weil sonst die Zeit für die Fixierung des Haltungsmusters, für die Beobachtung seiner Wirkungen, für Korrekturen und für die plastische Dehnung von Bändern, Sehnen und Muskeln zur Beweglichkeitserhöhung zu kurz ist.
Zu seltenes Durchführen der Übungen, weil dehnbare Gewebsanteile auch wieder schrumpfen und Muskeln schwächer werden können.
Demonstratives Vorführen, solange die Übung nicht leichtfällt. Der gesteigerte Ehrgeiz des Vorführens erhöht die Muskel- und Reflexsensibilität, wodurch Schutz- und Abwehrreflexe, d. h. Gegenspannungen und erhöhte Schmerzempfindlichkeit ausgelöst werden. Das ist so bei allen emotionalen Aktivierungen, wenn Sie eine mittlere Stärke erreichen oder übertreffen. Die ruhige, konzentrierte Yoga-Atmung hilft uns, diese Überspannung abzubauen.

Schwerkraft

Wir leben im Schwerefeld der Erde. Beträchtliche Kräfte wirken auf unseren Körper. Doch erst, wenn wir mit eigener Kraft Höhenunterschiede zu überwinden haben, mit Gepäck beladen sind, wird uns die Situation deutlicher bewußt. Durch zwei Jahrzehnte Erfahrungen mit der Schwerelosigkeit im Kosmos ist nunmehr bekannt, daß Wirkungen des Schwerefeldes nicht nur die Muskulatur betreffen, sondern auch die Struktur der Knochen, der Bindegewebe und anderer Organe, den Kreislauf, den Stoffwechsel und die Sinnestätigkeit. Das Bewußtwerden von Körperempfindungen und Gefühlen ist eine Grundvoraussetzung im Yoga, um die aktuelle Situation bewußt kontrollieren und Einstellungen bewußt regulieren zu können. Beim Entspannungstraining entsteht jedesmal mit der Ausatmung ein schwaches, aber deutlich spürbares Gefühl des Fallens, des Hinuntersinkens. Dabei spielt die momentane Muskelentspannung (Relaxation), vor allem der gegen die Schwerkraft gerichteten Muskulatur, eine entscheidende Rolle. Menschen mit Ohnmachtsneigung spüren, daß das Fallgefühl früher einsetzt als die Fallbewegung, bei der der Beschleunigungssinn im Innenohr gereizt würde. Setzt eine wirkliche Fallbewegung ein, dann wird von diesem Sinnessystem aus die gegen die Schwerkraft gerichtete Muskelspannung ebenfalls schnell vermindert. Wenn die Entspannung maximal wird, entsteht das, was im autogenen Training „Schweregefühl" genannt wird. Nichts in uns richtet sich dann aktiv gegen die Schwerkraft. Wenn der Befehl „entspannen" vorherrscht, so können wir natürlich die schlaff daliegenden Arme oder Beine nicht einfach heben. Sie erscheinen uns ungewohnt schwer. Hiergegen müßte erst wieder eine Muskeltonuserhöhung stattfinden. Fallgefühl oder Schweregefühl unter den genannten Umständen gestatten also eine gewisse subjektive Kontrolle des Spannungszustandes der Muskulatur.
Beim Training von Halteübungen haben Sie erfahren, daß starke isometrische Muskelanspannung mit nachhaltiger Wirkung erforderlich waren, um die Schwerkraft auszubalancieren (Stuhlsitz, Liegestützübungen usw.). Die bewußte Kontrolle ihrer Körperhaltung ließ Sie erkennen, daß die Schwerkraft der äußere Faktor für körperliche Haltungsverschlechterung oder „Haltungsverfall" ist, wenn der innere Antrieb, dagegen zu wirken, geschwächt ist. Die ständige Einwirkung der Schwerkraft auf unsere inneren Organe wird von uns gewöhnlich nicht wahrgenommen. Aber schon, wenn wir den Kopf beim Bücken nach unten halten, spüren wir in ihm einen Druckanstieg. Eine übliche Blutdruckmessung am Arm ergibt dabei jedoch keinen nennenswerten Anstieg. Aber der Druck in den Kopf- und Halsvenen steigt auf das Zwei- bis Dreifache, wenn der Kopf etwa 40 Zentimeter tiefer liegt als das Herz. Dabei entsteht eine leichte Abflußbehinderung, und die Wände der oberen Hohlvenen werden ungewohnt belastet. Es besteht jedoch keine Gefahr, denn schon nach Sekunden setzen Kreislaufregelungen ein, und die Kopf- und Gehirndurchblutung normalisiert sich oder wird sogar verbessert. Im Laufe des Trainings läßt auch das ungewohnte Gefühl nach. Bei umgekehrten Körperhaltungen liegen auch die inneren Organe anders, und die Bindegewebsstränge, an denen sie befestigt sind, werden völlig anders belastet.
Schwerkraftwirkungen können aber auch durch gezielte willkürliche Funktionsbelastungen ersetzt werden, wie es der indische Kosmonaut Sharma bei seinem Weltraumflug gezeigt hat.

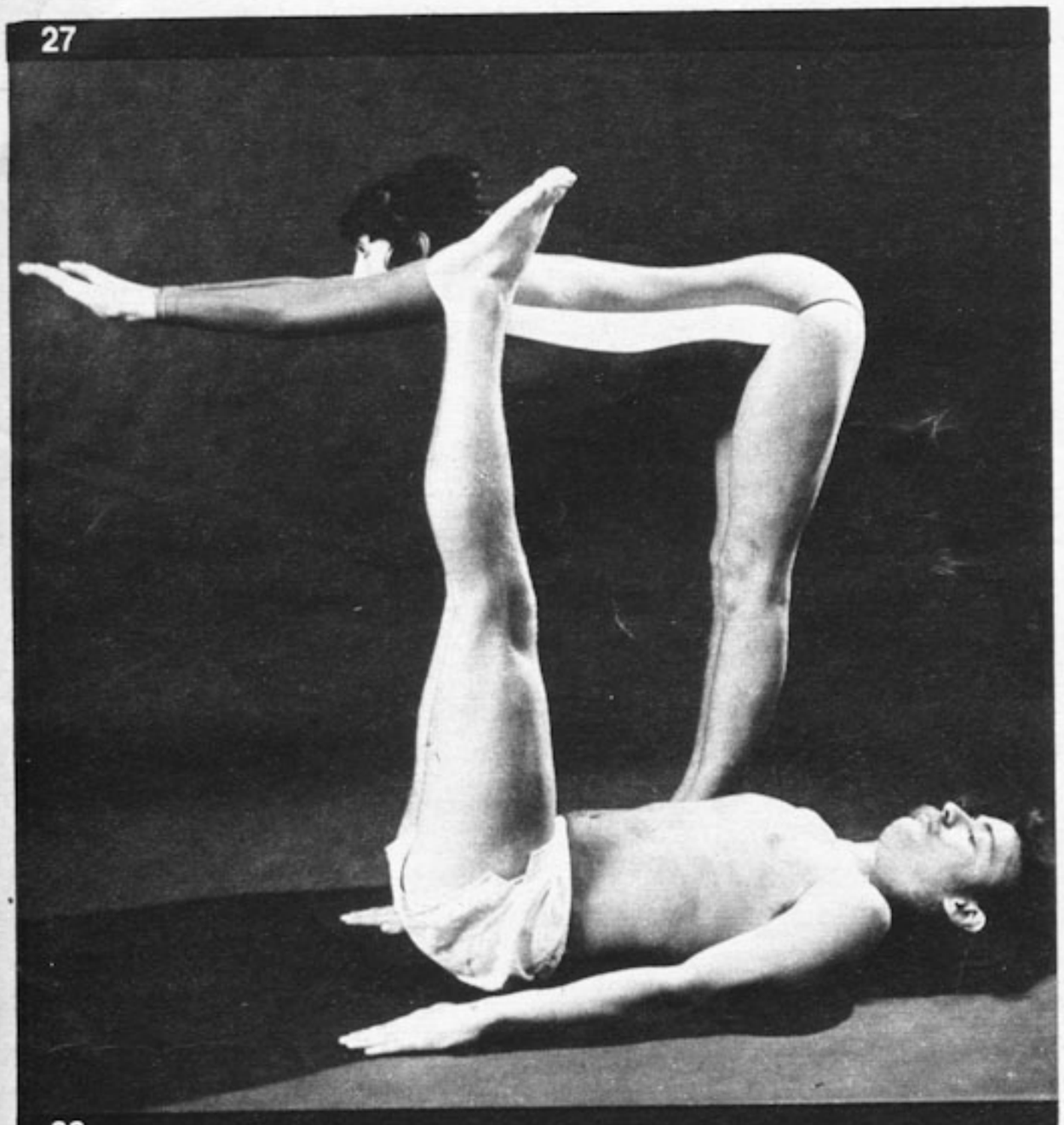
Trainingsziel

Bei den hier vorgeschlagenen und auch allen weiteren Körperübungen soll die Wirkung der Schwerkraft beobachtet werden. Durch den bewußten Vergleich äußerlich ähnlicher Stellungen in verschiedener Lage wie stehend, sitzend oder liegend soll der Übende herausfinden, daß das Gewicht von Kopf, Rumpf, Armen oder Beinen dazu beiträgt und ausgenutzt werden kann, um Dehnungen von Bändern und Muskeln leichter zu erreichen und dadurch den Bewegungsspielraum zu vergrößern. In solchen Fällen ist es immer angebracht, die Gegenspielmuskeln (die Antagonisten zur Bewegungsrichtung), welche sich auf der gedehnten Seite befinden, zu entspannen. Wenn es die Körperstellung erlaubt, soll dies mit jeder Ausatmung verstärkt werden. Bei einer zweiten Gruppe von Übungen geht es um das Training der Muskeln, die einen Körperteil gegen die Schwerkraft heben oder halten. Bevorzugen Sie dabei die Stellung im Raum, bei der es schwerer geht!
Eine dritte Gruppe von Übungen, das sind alle die mit umgekehrter Körperhaltung, trägt zur Belasatung der Kopf- und Halsvenen bei, wenn diese tiefer als das Herz liegen. Dabei kommt es zur Flüssigkeitsanreicherung in Geweben wie Haut – mit Erhöhung des Hautturgors – und Unterhaut (man sieht ausgeschlafener aus), und auch die Gehirndurchblutung wird für längere Zeit günstig beeinflußt. Bestimmte Kreislaufreflexe werden dadurch trainiert. Wenn Beine und Unterkörper in eine Position über das Herz kommen, werden deren Venen entlastet, und Gewebsflüssigkeitsüberschüsse können leichter ins Gefäßsystem zurückfließen. Die bewußte Kontrolle der Körperstellung wird insgesamt verbessert.

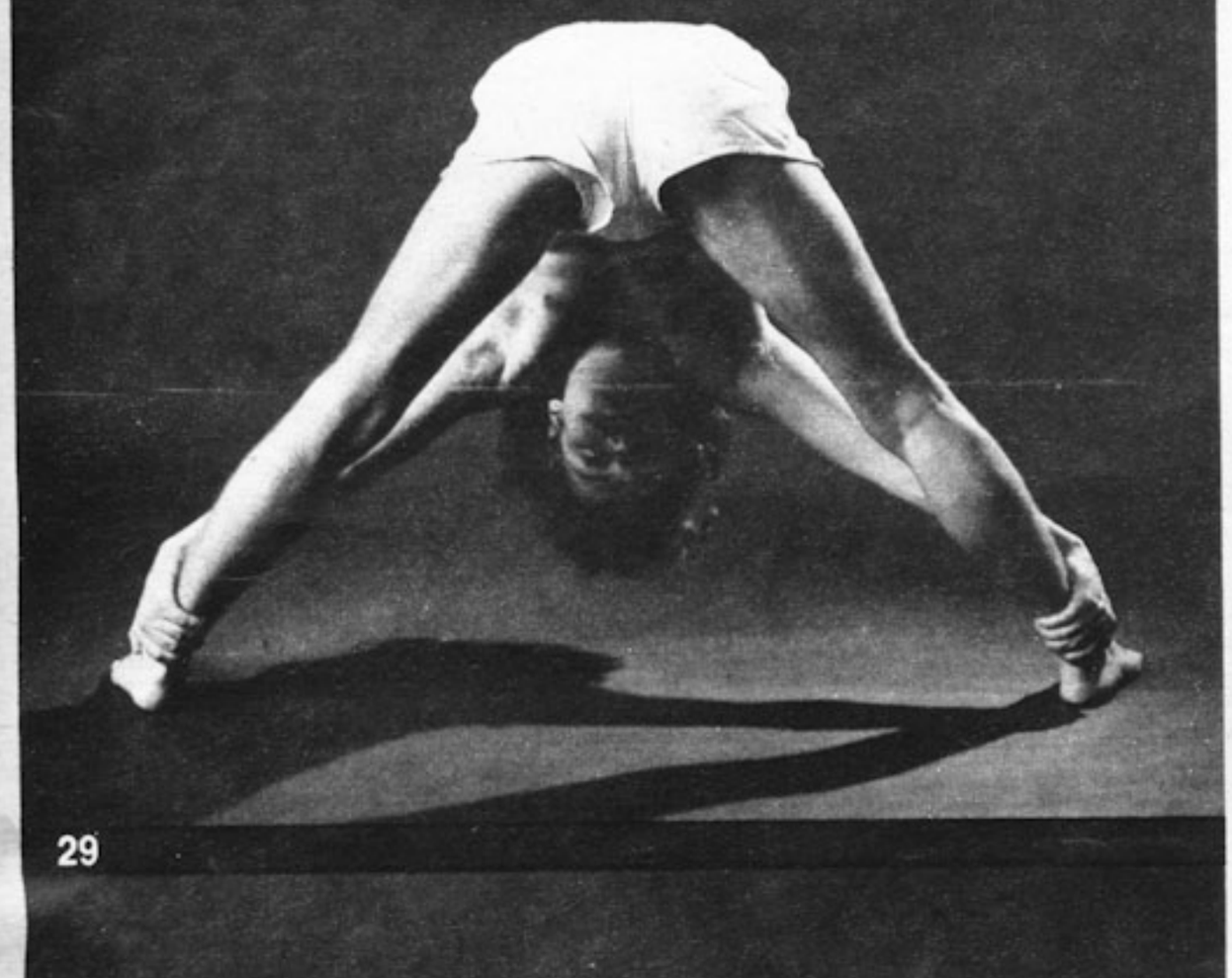
Übungen

Wir vergleichen einfaches Stehen mit der Rückenlage auf der Grundlage des bereits Erlernten. Entspannen Sie und stellen Sie fest, wohin die Schwerkraft die einzelnen Körperteile zieht. Beobachten Sie, welche Muskeln mit welcher Kraft im Stehen angespannt bleiben müssen, um eine gerade symmetrische Haltung zu bewahren. Vergleichen Sie die Rückenlage (Toter-Mann-Stellung) mit der Lage auf dem Bauch unter Beachtung der Weichteile und bei Einatmung mit dem Zwerchfell. In Bauchlage muß das Zwerchfell eine größere Kraft für die gleiche Atemtiefe aufwenden, wobei der Druck im Bauchraum etwas höher wird als in Rückenlage; die Ausatmung ist dagegen in der ersten Phase erleichtert. Beim nächsten Vergleich bilden Beine und Oberkörper einen Winkel von 90 Grad (Abb. 27). Aus dem Stand mit gerader Wirbelsäule und an der Seite locker herabhängenden Armen beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorn, ohne den Rücken (die Wirbelsäule) zu krümmen. Das ist nur möglich, wenn auch das Becken nach vorn gekippt wird. Die Arme bleiben dabei an der Seite. Die meisten Menschen verspüren bereits eine Dehnung auf der Rückseite der Beine, bevor ein Winkel von 90 Grad erreicht ist. Atmen Sie gleichmäßig, langsam und so tief wie möglich mit den erlernten Atempausen. Entspannen Sie bei jedem Ausatmen alle Muskeln, die nicht zur Geradehaltung der Beine und des Oberkörpers erforderlich sind, und beobachten Sie, wie die Schwerkraft zur Dehnung beiträgt. Wenn für Sie 90 Grad kein Problem mehr ist, so verkleinern Sie den Winkel auf 80, 70 Grad usw., aber ohne die Wirbelsäule zu krümmen. Nun streben Sie den Winkel 90 Grad aus der Rückenlage an,

27

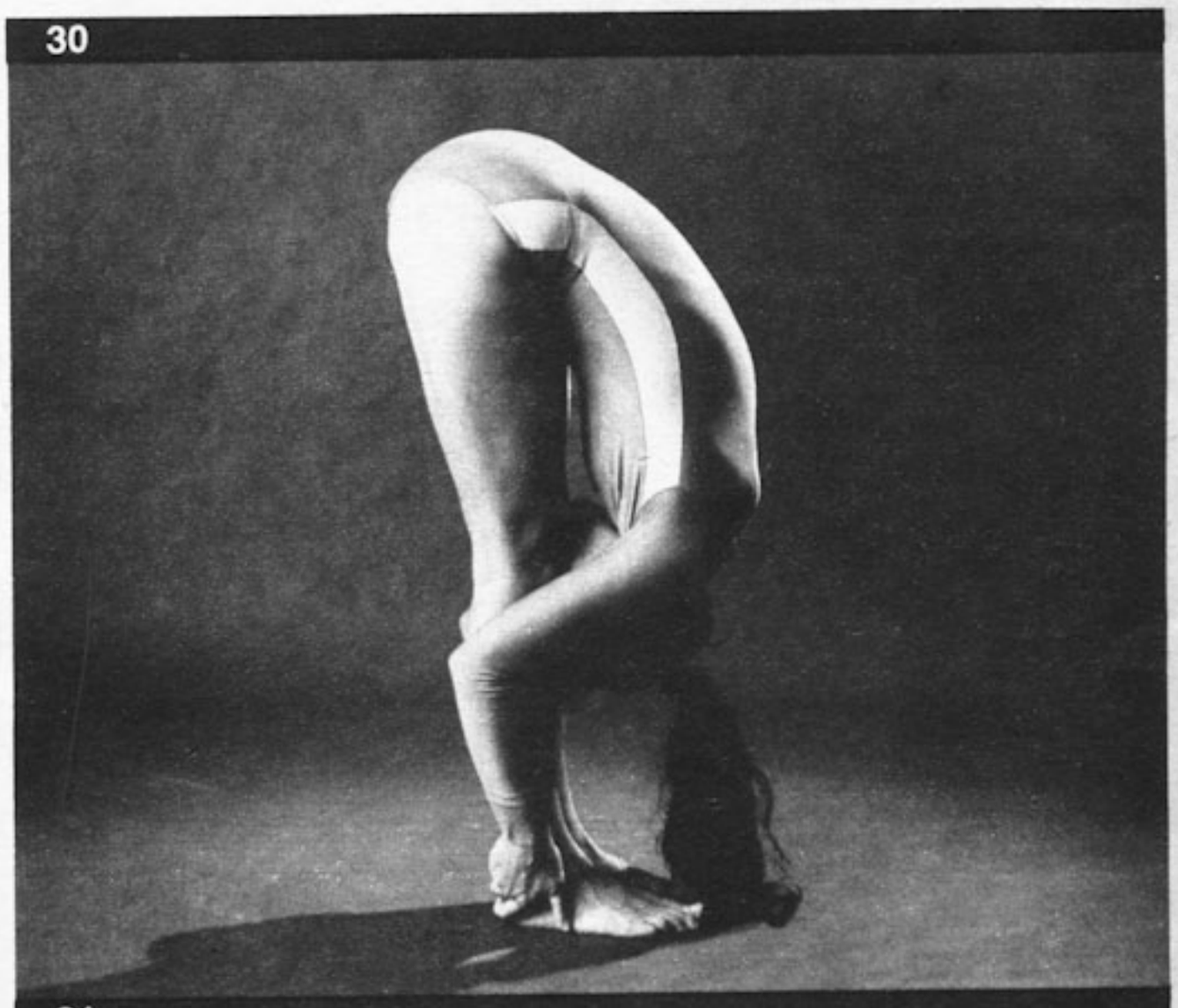


28



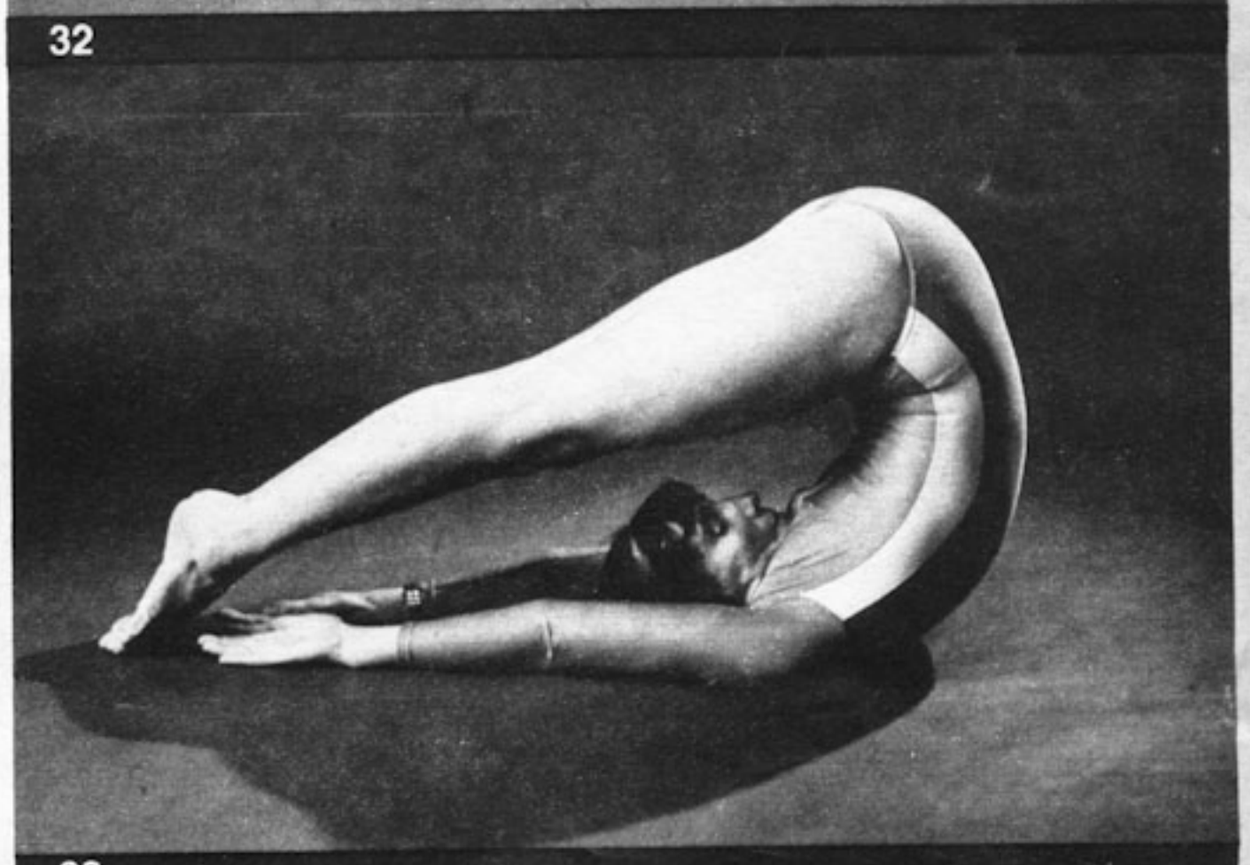
29

30



31

32



33

indem Sie die Beine langsam anheben. Überzeugen Sie sich, daß hierbei die Schwerkraft gegen Ihre Absicht wirkt. Die Beinstrecker, Beinheber und die am Becken angreifenden Bauchmuskeln müssen viel Kraft aufwenden, was aus dem Stand überhaupt nicht erforderlich war. Wenn die Dehnung der Rückseite nötig ist, bevor Sie die 90 Grad erreicht haben, wird die Übung besonders schwer. Deshalb ist die Übung aus dem Stand wichtig zur Vorbereitung der Übung in Rükkenlage! Stehen die gestreckten Beine endlich senkrecht nach oben (Abb. 27), dann wird die Haltearbeit leichter, und bei weiterer Verkleinerung des Winkels auf 80, 70 Grad usw. hilft die Schwerkraft wieder mit. Übrigens ist bei dieser Übung der Blutstrom aus den Beinen zum Körper erleichtert. Der Venendruck in den Beinen nimmt ab, während er im Kopfbereich leicht zunimmt.
Versuchen Sie in einer dritten Variante die 90-Grad-Stellung aus der Rückenlage durch langsames Anheben des Oberkörpers bis zum aufrechten Sitzen zu erreichen, wobei die Wirbelsäule möglichst nicht gekrümmt werden soll. Da der Schwerpunkt bei den meisten Personen oberhalb des Bekkenrandes liegt, sollen die Füße beschwert, gehalten oder unter einem Möbelstück verhakt werden. Diesmal muß die schwere Hebearbeit gegen die Schwerkraft von den Bauchmuskeln geleistet werden (dabei ausatmen!). Variieren Sie dieses Übungsprinzip mit den Beinen in Spreiz- oder Grätschstellung (Abb. 28), mit gestreckt neben dem Kopf erhobenen Armen usw.
(Abb. 29). Beobachten und vergleichen Sie weitere Schwierigkeiten oder Erleichterungen. Nach dem obengenannten Übungsprinzip können nach und nach immer schwierigere Stellungen in verschiedener Raumlage mit horizontaler oder vertikaler Körperachse verglichen werden: Aus dem Stand mit senkrecht nach oben erhobenen Armen senken Sie den Oberkörper langsam unter Vorwärtsbeugung der Wirbelsäule und führen Oberkörper und Kopf möglichst nahe an die Beine heran zum Kopf-Knie-Stand (Abb. 30). Die Schwerkraft hilft Ihnen bei der Dehnung der Rückseite. Durch Umfassen der Unterschenkel kann auch mit eigener Muskelkraft vorsichtig nachgeholfen werden. Beim Annähern stets ausatmen, und die Gegenspieler auf der Körperrückseite entspannen. Nach kurzer Atempause einatmen durch Erweiterung des Brustkorbes, aber dabei lockern; beim Ausatmen wieder anziehen! Nach 30 bis 60 Sekunden Ausgangsstellung einnehmen und große Yoga-Atmung durchführen. Aus der Rückenlage führen Sie die gleiche Bewegung zunächst gegen die Schwerkraft (Anspannung der Bauchmuskeln – Ausatmung!) mit Vorwärtsbeugen der Wirbelsäule und nach vorn gestreckten Armen durch, bis Sie die Stellung „Zange" (Abb. 31) erreichen. Beim Annähern hilft Ihnen die Schwerkraft (weiter wie oben). Die Übung ist perfekt, wenn Sie in dieser Stellung vollkommen entspannen können. Bei der dritten Variante heben Sie aus der Rückenlage die Beine über die 90-Grad-Stellung an und führen sie unter Krümmung der Wirbelsäule weit über den Körper zur Stellung „Pflug" (Abb. 32). Vergleichen Sie die drei Stellungen, die ohne Schwerewirkung genau gleich wären, sich aber in ihrem Wirkungsprinzip und im Übungseffekt durch die Existenz der Schwerkraft ganz wesentlich unterscheiden. Das betrifft Muskelspannungen, Dehnungseffekte, den Kreislauf und die Atmung. Die Druckerhöhung in den Kopfvenen ist am größten beim Pflug. Hierbei ist auch die Brustatmung stärker behindert. Fast alle Anfänger haben Schwierigkeiten, den Pflug, wie abgebildet, mit nach hinten gestreckten Armen durchzuführen. Es wird leichter, wenn Sie die Arme neben den Körper legen oder zur Unterstützung beim Anheben des Gesäßes benutzen. Bei Übungen mit umgekehrter Körperlage, wie durch den Kopf-Kniestand oder den Pflug angedeutet, kommt der Kopf in eine Position unter dem Herzen und/oder die Beine in eine Position über dem Herzen. Dadurch kehren sich die Venendruckverhältnisse um, das heißt, der Druck wird im Kopfbereich größer als in den Beinen. Der arterielle Blutdruck und die Pulsfrequenz werden aber dadurch wegen der ausgelösten Kreislaufreflexe kaum erhöht und nach häufigeren Wiederholungen eher gesenkt. Es empfiehlt sich, unabhängig von medizinischen Gründen solche Körperlagen zu trainieren. Versuchen Sie aus dem Stand durch Vorwärtsbeugen den Boden mit den Händen zu erreichen, sich dort abzustützen und in dieser Stellung längere Zeit zu verharren. Zunächst wird es Ihnen nicht ganz gelingen, dies mit gestreckten Beinen zu tun, weswegen Sie den Abstand zwischen Händen und Füßen etwas vergrößern müßten und die Streckung erst allmählich versuchen. (Abb. 33). Durch die dabei notwendige Haltearbeit trainieren Sie gleichzeitig die Armstrecker und die Rumpfmuskulatur. Wenn dies zu schwer ist, können Sie den Kopf auch vorsichtig auf den Boden aufsetzen. Beobachten Sie am Beispiel der früher erlernten oder der in den weiteren Kapiteln vorgestellten Übungen die Wirkung der Schwerkraft. Vergleichen Sie Varianten mit horizontaler oder vertikaler Körperachse, darunter auch mit umgekehrter Körperlage, und bestimmen Sie nach den Wirkungen Ihr persönliches Trainingsprogramm. Zu den bekannten Übungen, bei denen die Schwerkraft besonders wirksam beteiligt ist, gehört das Hängen. Man hänge sich ans Reck oder an eine Sprossenwand (oder auch an einen starken Ast) und führe Yoga-Atmung mit Entspannungsausatmung 30 bis 60 Sekunden durch. Die bindegewebigen Verbindungen der Wirbelsäule dehnen sich. Dabei können zwei bis drei Zentimeter Längenunterschiede der Wirbelsäule gemessen werden. Aber auch im Bereich der Hand- und Schultergelenke finden starke Dehnungen statt. Sind diese unangenehm, dann ist anfangs eine kürzere Hängezeit zu empfehlen, die allmählich bei Wiederholungen verlängert werden soll. Nun können zahlreiche Varianten angeschlossen werden, z. B. das Anheben der gestreckten Beine nach vorn bis zum 90-Grad-Winkel. Die Übungen haben langdauernde positive Nachwirkungen. Eine schädigende Wirkung kann ~~nicht~~ eintreten, wenn die Regeln für Yoga-Übungen eingehalten werden. In der selten erwähnten klassischen Form hängt sich der Yoga an ein Seil, an dem er auch die Arm- und Schultermuskulatur durch ~~langsames~~ Hochziehen trainiert.

Vermeiden

Plötzliche Belastungen.
Wenn durch das Gewicht passive Dehnungen erfolgen, so lassen Sie dies langsam und ohne Schmerzen und in aufgewärmtem Zustand geschehen. Reicht die Schwerkraft allein nicht aus, so können Sie durch Zusatzgewichte die Wirkungen vergrößern. Wenn Sie die Dehnungen durch eigene Muskelkraft verstärken, so tun Sie das nicht ruckartig.
Unregelmäßige Atmung.
Sie ist auch bei diesen Übungen ein Zeichen negativer Emotionen oder einer überhöhten Anstrengung. Ist die Bauchatmung durch die Übung begrenzt, dann setzen Sie verstärkt die Brustkorberweiterung bei der Einatmung ein. Ist auch die Brustatmung durch die Übung begrenzt, dann hilft nur, flacher und häufiger zu atmen.
Unangenehme Gefühle;
denn nicht sie, sondern *ihre* Überwindung oder *Verhinderung* sollen beim Yoga trainiert werden. Suchen Sie sich deshalb eine schwächere Variante und steigern *Sie langsam*. Treten plötzlich negative Emotionen auf, so unterbrechen Sie den Versuch und führen Entspannungstraining durch.

Gleichgewicht

Das zweibeinige Stehen und Laufen des Menschen beruht nicht nur auf einem angeborenen Programm, sondern muß erlernt werden wie auch das Fahrradfahren, das Schwimmen und viele andere Bewegungsmuster, die auf einer sehr genau eingeschliffenen Wechselwirkung zwischen Großhirn, Kleinhirn und Mittelhirn beruhen. Neben den verschiedenen Arten des Empfindens von Muskelspannung, Gelenkstellung, Bewegung aus den verschiedenen Körperregionen sind die Rezeptoren des Innenohres (Vestibulärorgan) für die Lage des Kopfes im Raum und für linerare und Winkelbeschleunigungen besonders wichtig. Sie ermöglichen unter anderem, daß wir beim Stehen oder bei bestimmten Bewegungsgeschwindigkeiten weder auf die Nase noch nach hinten oder zur Seite fallen. Je höher aber die Anforderungen an Körperhaltung und Bewegungsmuster werden, um so besser müssen alle Sinnessysteme, darunter das Innenohr, zusammenarbeiten. Viele geduldige Versuche und weit bis in das Erwachsenenalter hineinreichende Übungen mit ständigen Verfeinerungen sind dazu erforderlich. Wir wissen heute, daß die strukturellen Grundlagen für Feinbewegungen verschiedener Art bis zum 12. Lebensjahr ausreifen. Wenn Sie aber glauben, da sei in Ihrem Alter wohl nicht mehr viel zu verbessern, so werden Sie sich an Hand der in diesem Kapitel vorgeschlagenen ziemlich leichten Übungen schnell vom Gegenteil überzeugen können. Heutzutage nimmt der Anteil komplizierter Tätigkeit, die gleichzeitig hohe Anforderungen an die Sinnestätigkeit und große Belastungen des Bewegungs- und Haltungsapparates beinhaltet, ständig ab. Einseitige monotone und schwere körperliche Belastung wird durch übermäßige Belastung der Sinnessysteme und wachsende Informationen abgelöst. Man spricht häufig von Reizüberflutung. Derartige einseitige Unter- oder Überforderungen sind einer guten psychischen und körperlichen Gesundheit wenig förderlich. Sport und Spiel haben vor allem dann gesundheitsfördernde Bedeutung, wenn sie solche Einseitigkeiten kompensieren helfen. Auch hierbei haben Yoga-Übungen das Ziel, sich zunächst mit wichtigen Gesetzmäßigkeiten bei der Regelung von Körperfunktionen vertraut zu machen, die engen Wechselbeziehungen zwischen Sinnes- und Muskeltätigkeit zu beobachten und die gegenseitige Abhängigkeit körperlicher und psychischer Funktionen zu erkennen. Gleichgewichtsübungen, das sind Körperhaltungen und Bewegungen bei Verkleinerung der Unterstützungsfläche im Stehen, Sitzen oder bei einigen anderen Haltungstypen, erzwingen eine erhöhte konzentrierte Aufmerksamkeit, eine komplizierte Zusammenarbeit verschiedener Sinnessysteme und führen zu noch mehr Ruhe und Stabilität in Haltungen, zu noch mehr Gleichmäßigkeit und Genauigkeit bei Bewegungen als die bisher besprochenen Übungstypen. Sie wirken auch dem altersgemäßen Abbau komplizierter Tätigkeitsprogramme entgegen. Durch ihren Charakter haben sie eine hohe Wertigkeit gegen negative Emotionen und den emotionalen (psychischen) Streß.

Trainingsziel

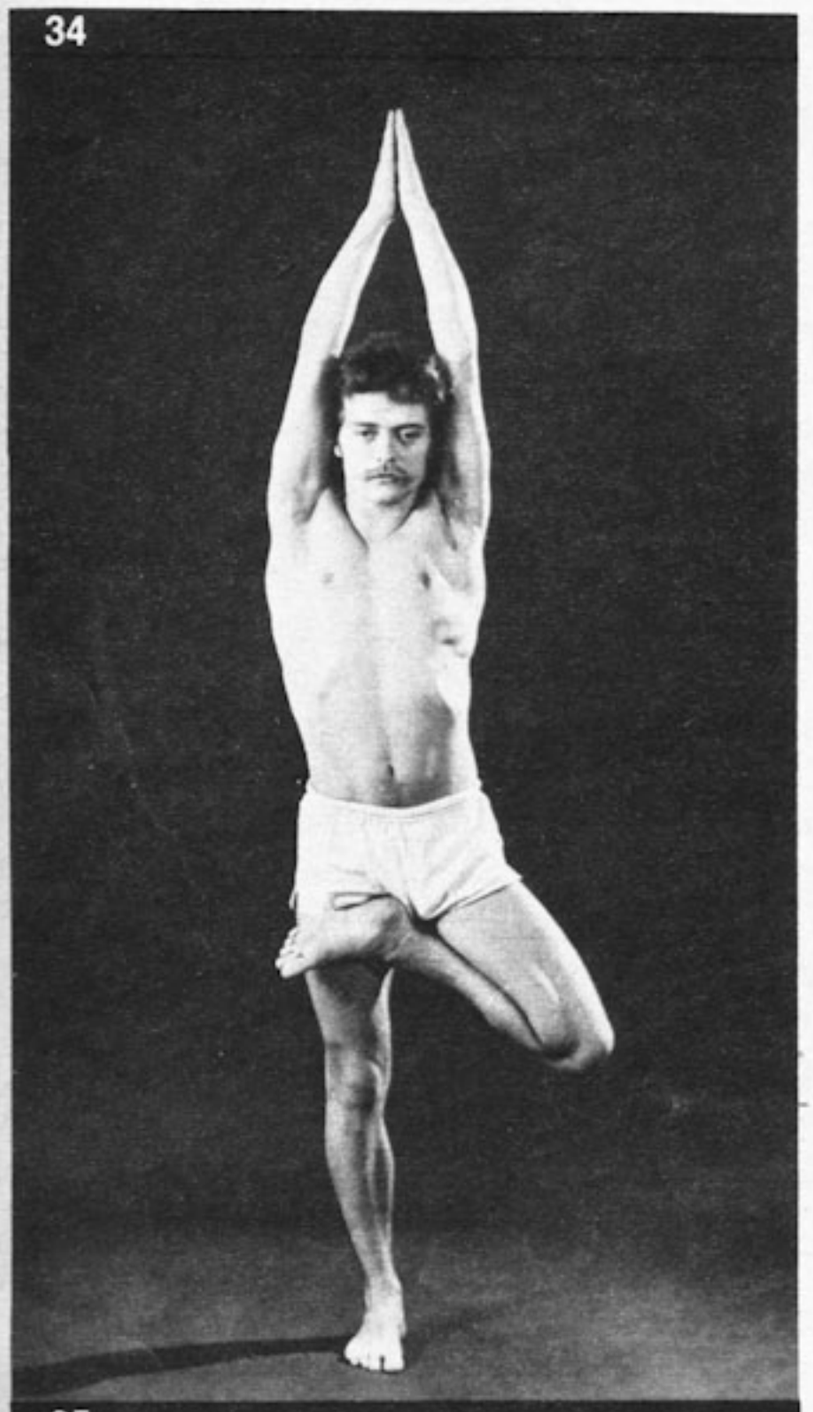
Dem Übenden erscheint die Gleichgewichtsübung zunächst prinzipiell als stärkere muskuläre Haltearbeit gegen die Schwerkraft, die ihn ja überall auf der Erde zu Boden zieht. Dieser Muskeltrainingseffekt ist wohl beabsichtigt, aber besonders dann gut, wenn er Muskeln betrifft, die wir bereits vernachlässigt haben. Sehr schnell wird jedoch erkannt, daß vor allem komplizierte Regelungsprozesse geübt werden und mit zunehmender Feineinstellung des Muskelspiels die Muskelbelastung sehr abnimmt. Die Übungen erscheinen dann wenig anstrengend. Die hierzu erforderliche hohe Aufmerksamkeitszuwendung gestattet nicht, während der Übungen über psychisch belastende Probleme nachzudenken oder über Lösungsmöglichkeiten zu grübeln. Durch negative Emotionen (Aufregungen) kommt es gesetzmäßig zu Grobverstellungen im Muskelspannungsbereich, die einer Gleichgewichtsübung entgegen wirken. Das Trainieren der Feineinstellung wirkt dieser Tendenz wiederum entgegen. So erkennt der Trainierende eine weitere Möglichkeit, negative Auswirkungen psychischer Belastungen zu beurteilen und zu begrenzen. Durch die visuelle Kontrolle und das ruhige Beobachten eines Fixpunktes werden muskuläre Feineinstellungen allgemein begünstigt und präzisiert. Schließlich soll noch erkannt werden, daß gerade am Beispiel der Gleichgewichtsübungen die gesetzmäßigen Zusammenhänge zwischen Atmen, Muskelanspannung und Emotionen beobachtet und erlernt werden können. Ruhige Atmung erhöht die Stabilität! In Kombination mit den bisherigen Aspekten des Yoga verbessern die Gleichgewichtsübungen den Grad der Körperbeherrschung und die emotionale Stabilität. Sie steigern die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, sich präziser im dreidimensionalen Raum zu bewegen, und verbessern die Genauigkeit von Zielbewegungen. Trotz äußerer Ruhe wird auch der Stoffwechsel verschiedener Funktionssysteme, die endokrine Regulation und vegetative Prozesse wie die Herztätigkeit angeregt.

Übungen

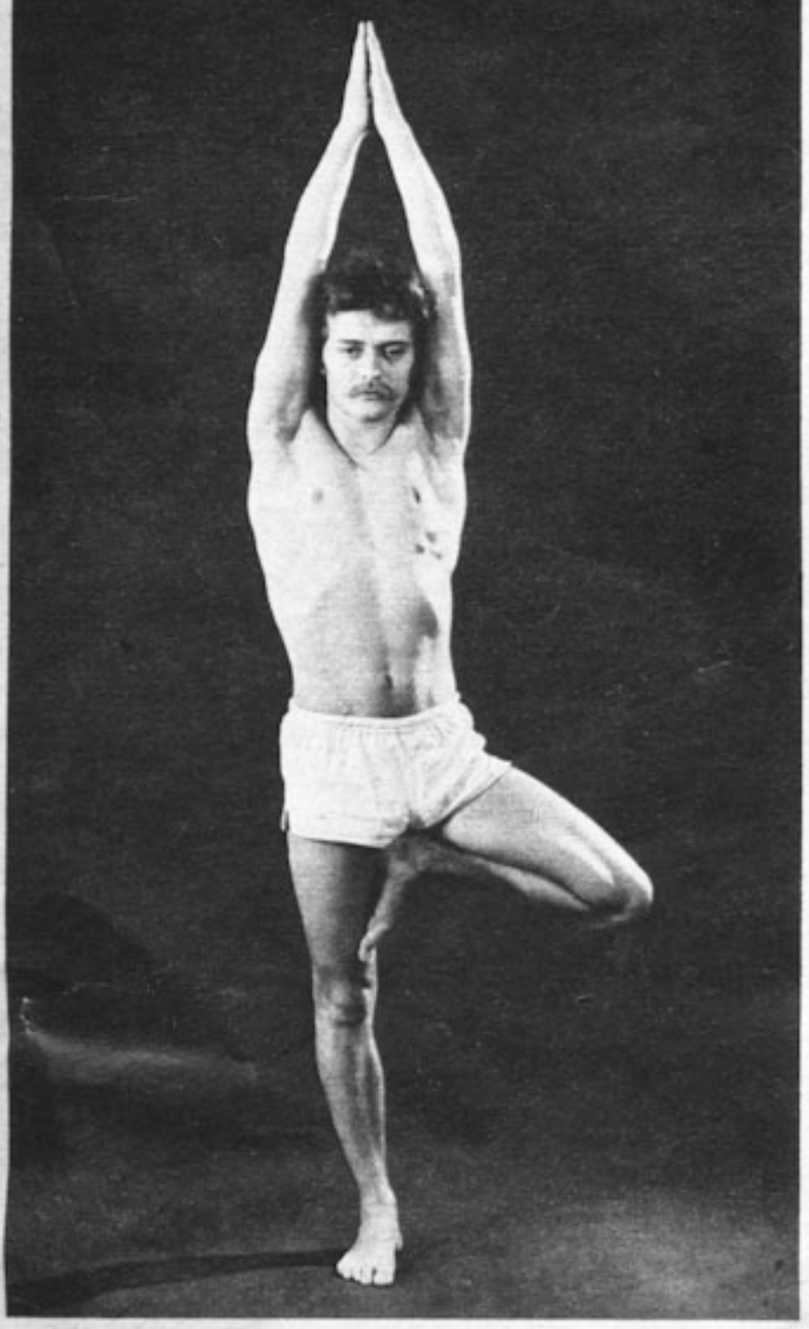
Wir beginnen mit der Überprüfung der Stabilität des Stehens. Beobachten Sie beim ruhigen Stehen mit tiefer, langsamer und gleichmäßiger Atmung, daß feine Schwankungen in Kopfhöhe stattfinden, die Sie im Schwerpunktbereich kaum wahrnehmen. Nach Schließen der Augen werden diese Schwankungen größer. Vergleichen Sie diese Schwankungen mit geöffneten und mit geschlossenen Augen beim Stehen auf den Zehenspitzen. Durch Verkleinern der Unterstützungsfläche werden die Schwankungen also größer, beim Fixieren eines Blickpunktes im Raum kleiner, nach Schließen der Augen sind sie am größten. Stellen Sie einen Fuß vor den anderen, und vergleichen Sie wiederum die Körperschwankungen bei geöffneten und bei geschlossenen Augen.

Bei diesem Stand ist ebenfalls die Unterstützungsfläche verkleinert, denn die Fläche zwischen den Füßen zählt dazu. Außerdem ist diese Stellung ungewohnt, und die hierzu notwendige Feineinstellung muß erst trainiert werden. Mit diesen wenigen Übungen haben Sie bereits eine Funktionsprobe des Innenohres und der Regelung durch das Kleinhirn vorgenommen, die durch Sauerstoffmangel, durch Alkohol oder andere Schadwirkungen empfindlich zu beeinflussen ist. Bei den folgenden Varianten steigern wir die Regelungsbelastung durch Heben eines Beines für längere Zeit (30 bis 60 Sekunden). Heben Sie ein Knie, so hoch es geht. Anfangs können Sie zur Erleichterung den Unterschenkel mit den Händen umfassen und das gebeugte Bein an den Bauch ziehen. Vergessen Sie bei diesen und weiteren Übungen nicht, die Geradehaltung der Wirbelsäule zu kontrollieren. Vergleichen Sie bei allen

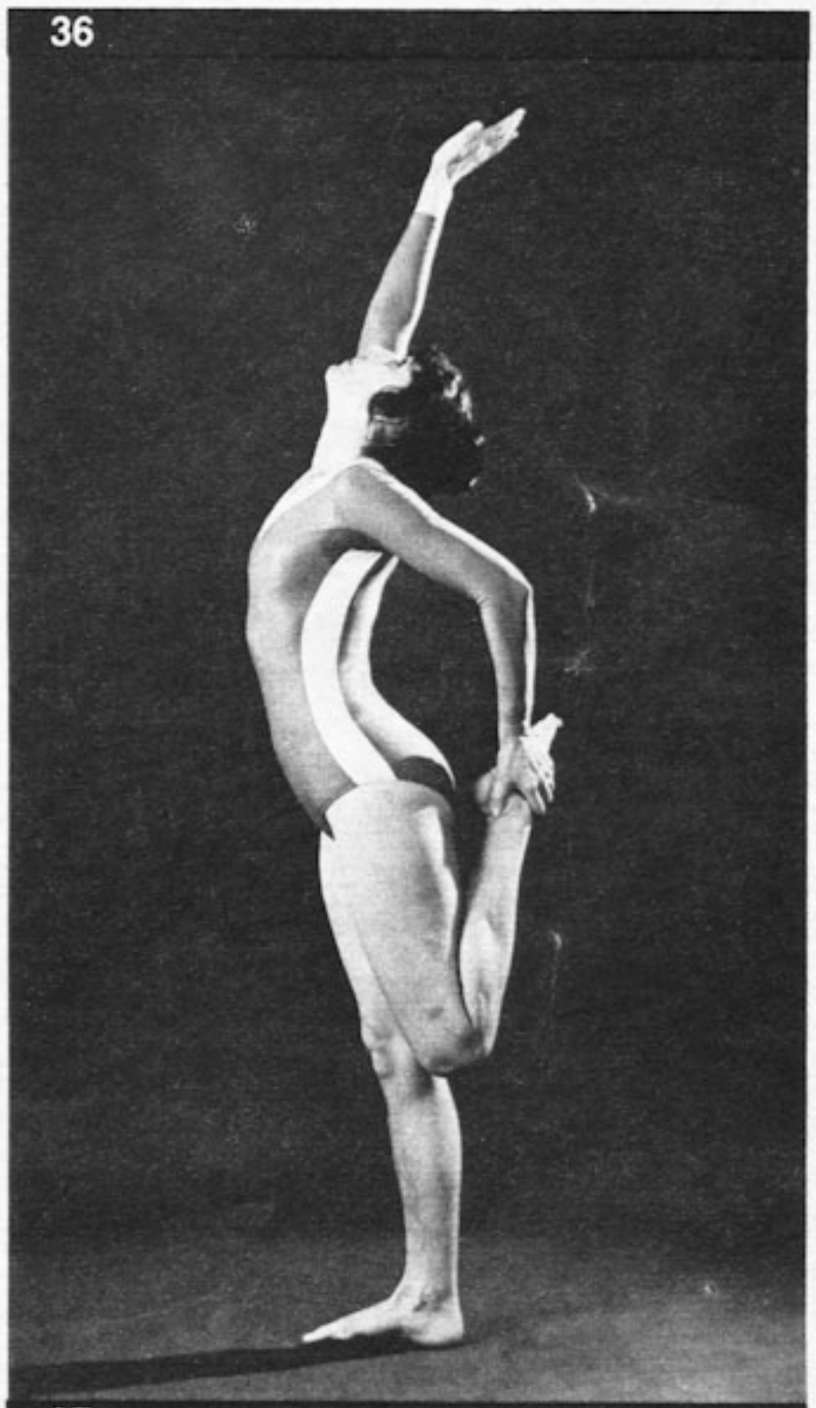
34



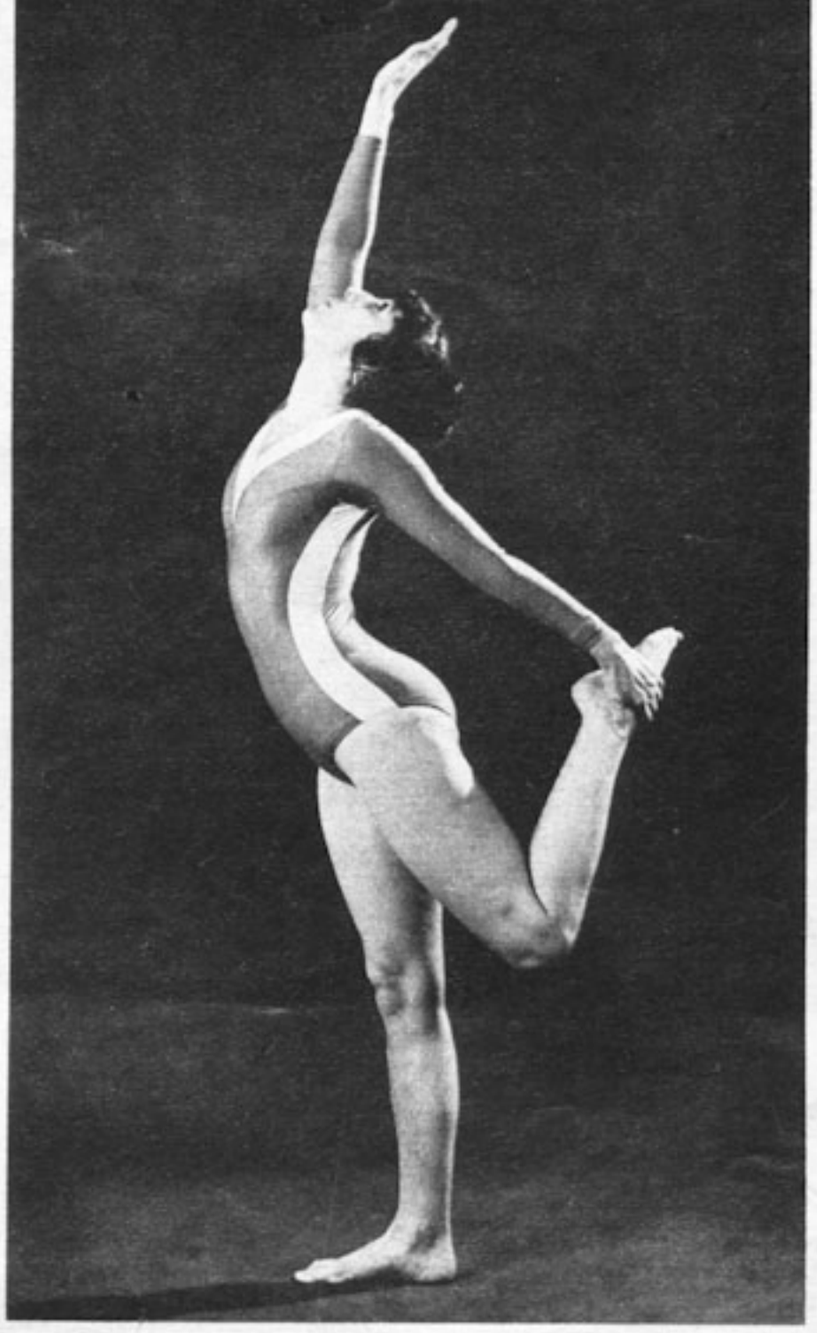
35



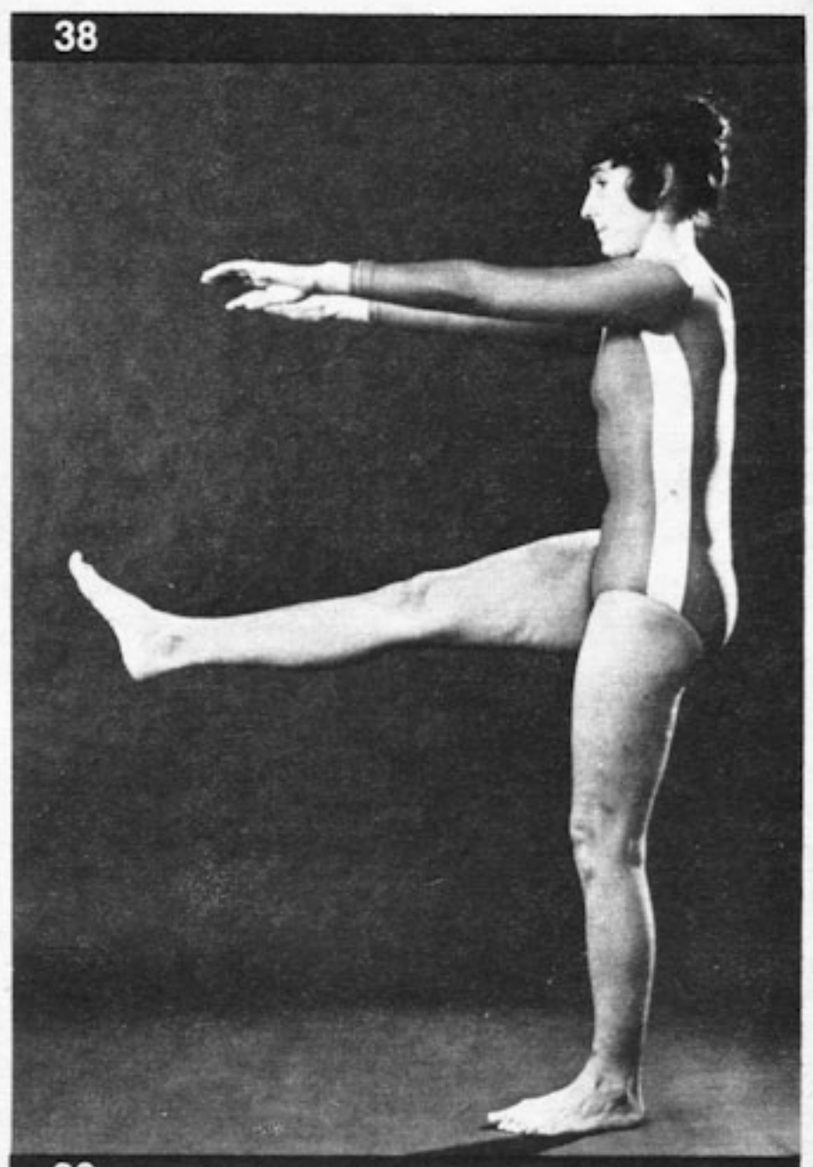
36



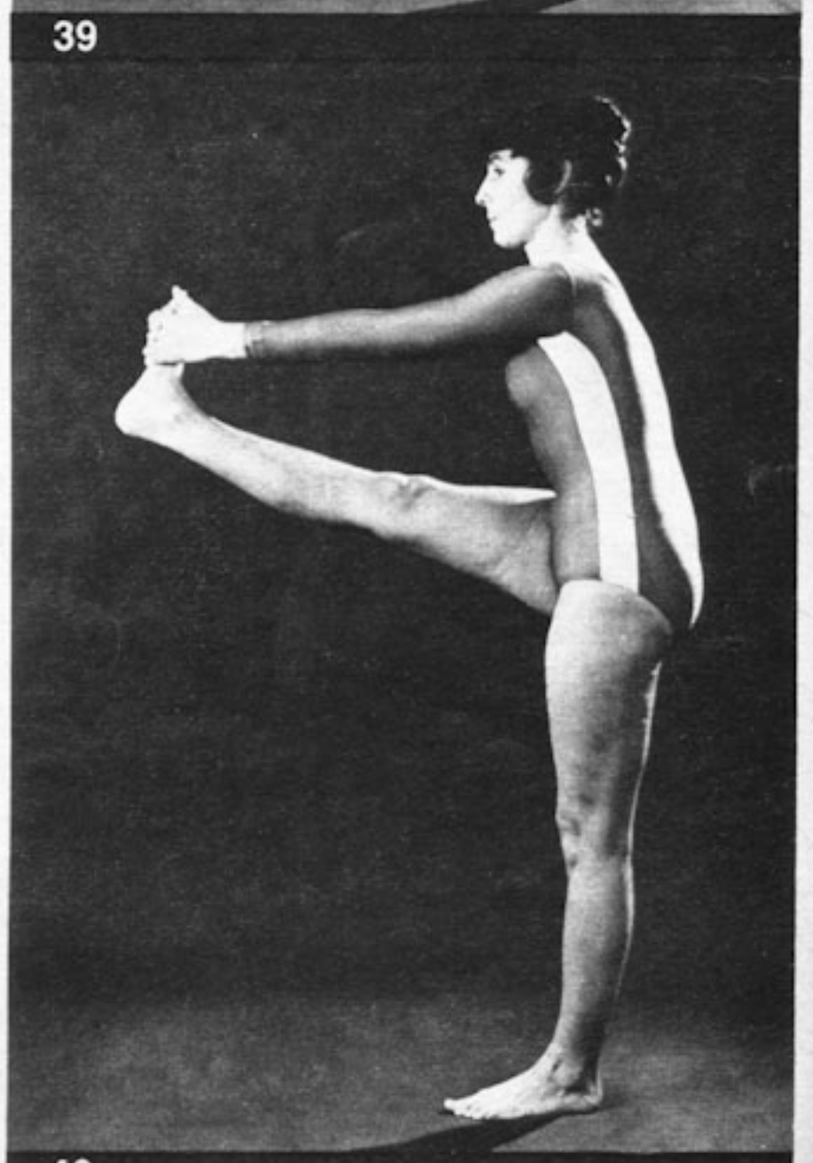
37



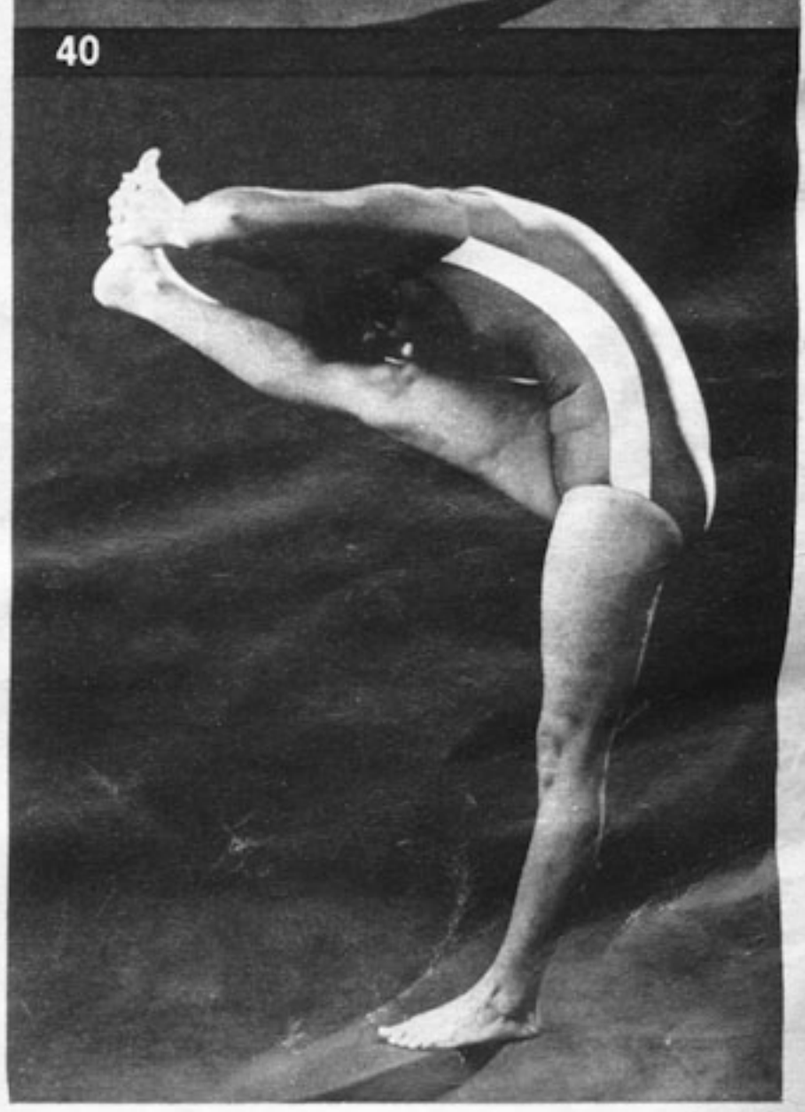
38



39



40



Übungen, ob es links oder rechts besser geht. Drehen Sie das linke angehobene Knie nach außen und heben Sie den Fuß in die linke Leistenbeuge mit der Fußsohle nach oben zeigend. Je höher Sie den Fuß in Richtung Bauchnabel anheben können, desto leichter läßt sich das noch nach seitwärts stehende Knie senken. Diese Stellung heißt „Baum", Variante 1 (Abb. 34). Nach wiederholten Übungen können Sie die Arme anwinkeln und die Handflächen vor dem Brustkorb symmetrisch aneinanderlegen. Das verstärkt die Konzentration und erhöht die Stabilität. Drehen Sie das linke angehobene Knie nach außen, und stellen Sie den Fuß mit der Ferse nach oben so hoch wie möglich gegen die Innenfläche des rechten Oberschenkels („Baum", Variante 2, Abb. 35). Versuchen Sie das rechte, leicht angehobene Bein vor dem linken Standbein herum zu führen und den rechten Fuß hinter die linke Wade zu haken („Baum" 3). Ein vorhergehendes Training der Fußbeweglichkeit ist hierzu angebracht. Heben Sie den linken Fuß, bis Sie den Fußrücken mit der linken Hand umfassen können. Nun ziehen Sie mit dieser Hand die Ferse hoch und fest gegen das Gesäß, wobei das Knie zunächst neben dem Knie des Standbeines bleiben soll (Abb. 36). Anfangs ergibt sich eine spürbare Dehnung der Strecker auf der Vorderseite des Oberschenkels, die stärker wird, wenn Sie das Knie weiter nach hinten abwinkeln. Hier wie bei allen anderen Übungen im geraden Stand konzentrieren Sie sich auf die Geradehaltung der Wirbelsäule! Die rechte Hand kann dabei hinter den Kopf gelegt werden, wobei der Ellenbogen möglichst weit nach hinten gezogen werden soll. Die freie Hand kann auch gestreckt erhoben werden. Wenn Sie aus der vorhergehenden Stellung Fuß und Knie so weit wie möglich nach hinten ziehen unter Krümmung der Wirbelsäule nach hinten, so ergibt sich die sogenannte „Künstlerstellung" (Abb. 37). Bei jedem Einatmen sollten Sie das Bein weiter nach hinten anheben und die Spannung erhöhen, bei jedem Ausatmen die Spannung mäßig vermindern. Bei der schweren Variante wird das nach hinten erhobene Bein von oben durch die über die Schulter erhobene, nach hinten greifende Hand erfaßt und nach oben gezogen (wie es beim Eiskunstlauf der Damen praktiziert wird.) In der folgenden Übungsserie geht es um die Kräftigung der Beinheber, zum Teil auch der Bauchmuskeln, und um die Dehnung auf der Rückseite des Beines: Heben Sie das gestreckte rechte Bein nach vorn und bestimmen Sie den Winkel, den Sie mindestens 15 Sekunden halten können (Abb. 38). Die Arme können auch nach seitwärts gestreckt, an den Körper angelegt oder anders gehalten werden. Da viel Kraft für die Dehnung der Rückseite gebraucht wird, können Sie bei Weiterführung mit den Händen nachhelfen (Abb. 39). Diese Dehnung wird beträchtlich verstärkt, wenn Sie den Oberkörper vorbeugen und bis zum einseitigen Kopf-Knie-Stand annähern (Abb. 40). Heben Sie ein Bein seitwärts, und bestimmen Sie den Winkel usw. wie oben. Beim Gewichtsausgleich sollten in der ersten Variante zwar der Oberkörper leicht zur Gegenseite geneigt, die Wirbelsäule aber nicht gekrümmt werden! Eine der bekanntesten Gleichgewichtsübungen im Stand ist die „Waage". Hierbei werden Oberkörper nach vorn und ein Bein nach hinten langsam geneigt, bis beide gegenüber dem Standbein möglichst genau einen Winkel von 90 Grad bilden. Die Wirbelsäule soll ganz gerade bleiben, es ist zunächst günstiger, senkrecht auf den Boden zu schauen. Die Arme können gestreckt nach vorn, neben dem Körper, seitlich um 90 Grad abgewinkelt oder mit hinter dem Rücken gefaltenen Händen gehalten werden. Wird aus der Waage die Achse Oberkörper – erhobenes Bein weiter geneigt, bis die Fingerspitzen der ausgestreckten Arme den Boden erreichen, so entsteht der „Storchenstand". Die Neigung der Körperachse nach vorn läßt sich natürlich auch mit mehreren der obigen Übungen kombinieren. Finden Sie selbst Varianten heraus, wobei Sie stets wie bei allen Yoga-Übungen folgende prinzipielle Übungsstrategie einhalten sollten: Nachdem die Idee der Übung in einer ersten Annäherung ganz kurz erprobt wird, wählen Sie die dem Übungsziel nahekommende Stellung, bei der keine schmerzhafte Dehnung, keine muskuläre Überanstrengung und keine Blockierung der Atmung auftritt. Nun bringen Sie Ruhe in den Stand, indem Sie vor allem gleichmäßig so tief wie möglich atmen! Bei jeder Einatmung nähern Sie ihre Stellung durch Korrektur langsam in kleinen Schritten an die Zielhaltung an, bei jeder Ausatmung reduzieren Sie die Muskelspannungen im ganzen Körper um den Betrag, der nicht notwendig ist, um die korrigierte Haltung aufrecht zu halten. Das betrifft die durch emotionale Aktivierung erhöhte Muskelspannung in den meisten Körperteilen. Beim geraden Stand und bei der Waage konzentrieren Sie sich von Anfang an auf die Wirbelsäule und allmählich erst auf die Streckung der Glieder und den eingenommenen Winkel oder mit weiteren Varianten verbundene Empfindungen. Gelingt eine Haltung über längere Zeit ohne stärkere Anstrengung perfekt, so hilft Ihnen die konsequente Anwendung der mit dieser Haltung vereinbarten Atemvarianten, die Aufmerksamkeit zu senken, sich auf die innere Ruhe und Stabilität zu konzentrieren und einen hohen Automatisierungsgrad der Übung zu erreichen. Damit hat diese Übung ihren höchsten körperlichen und psychischen Wirkungsgrad erreicht. Natürlich gibt es viel kompliziertere und schwerere Körperübungen mit Gleichgewichtseinstellungen. Auf einige (Kopfstand, Handstand) werden wir noch eingehen.

Vermeiden

Ruckartige oder grobe Bewegungen, denn es geht um die Feinregulierung. Da hilft kein grobes Balancieren mit ausfahrenden Bewegungen oder Hüpfen auf dem Standbein, sondern Abbrechen mit geduldigem Neubeginn und sehr feinen Bewegungen. Gerade das wirkt einer möglichen Nervosität am besten entgegen.
Ungeduldiges vorschnelles Bewerten Ihres angeblichen Unvermögens, denn gerade diese Gleichgewichtsübungen sind bis ins höchste Alter möglich. Feinregulierungen der Motorik erfordern besonders viele Wiederholungen. Ein anfängliches Abstützen mit Fingerspitzen an einer Wand oder einem Stuhl kann die Sache erleichtern.
Unregelmäßiges Atmen, das bis zur Blockierung der Atmung reicht, wenn Sie sich mit einem Schlag zu viel vornehmen.
Muskuläre Überspannung, die sich hier stärker als bei vielen anderen Übungen als störendes grobes Muskelzittern (Flattern) bemerkbar macht. Hierbei sind die muskulären Spannungsfühler, die Muskelspindeln, durch das gammamotorische System zu empfindlich eingestellt beziehungsweise die zentralnervösen Dämpfungssysteme abgeschwächt, so daß eine erhöhte Reflexbereitschaft entsteht, die Feinregulierung wird aber erheblich verschlechtert.

YOGA

Wirbelsäule

Es gibt wohl kaum jemanden, der sich nicht wünschte, seine Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Niemand mag steif und krumm werden oder zusammenschrumpfen. Die Wirbelsäule gibt uns sowohl Stabilität als auch Beweglichkeit. Sie besteht aus einer auf besondere Art zusammengewachsenen Säule von 24 Wirbelkörpern mit Wirbelbögen, in denen das Rückenmark geschützt liegt, und 23 zwischen den Wirbelkörpern fest angewachsenen Bandscheiben, die sowohl bewegliche Puffer als auch Polster darstellen. Die Wirbelsäule wird von einem komplizierten Bandapparat in fünf Schichten straff gehalten, wobei der elastische Anteil der verschiedenen Bänder ganz unterschiedlich ist. Durch die sogenannten Gelenkfortsätze an der Rückseite der Wirbelkörper sind benachbarte Wirbel so miteinander verbunden, daß zwar kleine, aber keine übermäßigen Drehbewegungen stattfinden können. Die passive Beweglichkeit der Wirbelsäule wird durch die Dehnbarkeit dieser bindegewebigen Elemente bestimmt, aber sie bleibt nicht gleich, sondern wird bei mangelnder Benutzung und fehlender Belastung durch Schrumpfung eingeschränkt. Das ist bei Prozessen, die zu einer Verhärtung führen, im allgemeinen nicht rückgängig zu machen. Die aktive Beweglichkeit wird durch zahlreiche Rückenmuskeln in vier Schichten und weiteren Rumpfmuskeln ermöglicht. Durch diese erfolgt auch die längerdauernde (tonische) Fixierung in einer gewünschten oder notwendigen Körperhaltung. Die für Gesunde geltende durchschnittlich maximale passive Beweglichkeit für die ganze Wirbelsäule läßt sich durch folgende Zahlen deutlich machen: Vorwärtsbewegung bis 180 Grad, Rückwärtsbewegung bis 130 Grad, Seitwärtsbewegung (ohne Verdrehung) nach jeder Seite bis 90 Grad und die Verdrehung um die Längsachse nach jeder Seite bis 80 Grad. Möglicherweise werden sie erschrocken sein, wenn sie feststellen, wie weit sie beim ersten Versuch von diesen Werten entfernt sind. Es ist vor allem die sitzende Lebensweise, aber auch eine gewisse Bewegungsmonotonie, die stärkere Einschränkungen entstehen läßt. Wenn wir gewohnt sind, uns in jeder Richtung ausgiebig zu bewegen, so stellen wir nach längerer Ruhigstellung, zum Beispiel aus Krankheitsgründen, fest, daß die bindegewebige Fixierung der Wirbelsäule viel straffer geworden ist. Wenn Sie sich ein Urteil über die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule bilden wollen, dann bedenken Sie, daß der Kopf und die zwei oberen Halswirbel Gelenke bilden, durch die noch 30 Grad Drehbeweglichkeit nach jeder Seite und etwa 30 Grad Beugung nach vorn hinzukommen. Wenn Sie sich aus dem Stand um die eigene Achse drehen, so dreht sich die Hüfte gegenüber den Füßen ebenfalls, und zwar um etwa 70 Grad, was auf die Drehbeweglichkeit in Fuß-, Knie- und Hüftgelenken zurückzuführen ist. Dadurch können Sie sich von Kopf bis Fuß 180 Grad nach links oder rechts um die Körperachse drehen, also von rechts hinten nach links hinten einen vollen Kreis beschreiben, vorausgesetzt, es liegt keine Einschränkung vor. Die Erhaltung der Beweglichkeit der Wirbelsäule ist für die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden von großer Bedeutung. Auf übermäßige, zum Beispiel einseitige Belastungen und bei Zerrungen, auf Schwellungen und die Folgen länger dauernder Minderdurchblutung im Bereich der Wirbelsäule reagiert eine große Anzahl von Schmerzrezeptoren und wir sollten lernen, das zu vermeiden. Dehnungen unterhalb der Schmerzgrenze und zur Kräftigung der Muskulatur sind Mittel dagegen.

Trainingsziel

Jeder Mensch sollte sich täglich davon überzeugen, ob er das für ihn notwendige gesunde Ausmaß an Beweglichkeit der Wirbelsäule ohne Schwierigkeiten erreicht. Dazu braucht man keine zusätzliche Zeit. Es kommt lediglich darauf an, diese Gelegenheiten auch bewußt zu nutzen. „Bewußt" bedeutet nach Yogaart probieren, beobachten, erkunden und eine Auswahl zu treffen, mit welchen Übungen man den Mängeln oder Schwierigkeiten zu Leibe rückt. Durch das regelmäßige Üben entsteht ein Feingefühl für die Wirbelsäule, das Bewegungseinschränkungen oder von Schmerzen begleitete Veränderungen früher und genauer erkennen läßt und rechtzeitig die Erfahrung vermittelt, wie sich dies beeinflussen läßt. Es wird auch besser gelingen, die einzelnen Wirbeletagen (Segmente) zu beurteilen und Empfindungen aus Muskeln, Bändern oder Knochen leichter zu unterscheiden. Die Übungen gestatten Ihnen, durch beabsichtigte Dehnungen die Beweglichkeit gezielt zu vergrößern, durch den dazu nötigen Kraftaufwand eine Reihe weiterer Muskeln zu stärken, durch das Trainieren an (nicht über!) der Schmerzgrenze Ihre eigene Schmerzempfindlichkeit zu senken, die Durchblutung lokal zu verbessern, Teile der Wirbelsäule zu erwärmen und eine nachhaltige aktivierende Wirkung zu erzielen. Der prophylaktische oder bremsende Charakter gegen chronische Erkrankungen an der Wirbelsäule ist deshalb verständlich. Selbstverständlich ist im Krankheitsfalle der Arzt zu konsultieren.

Übungen

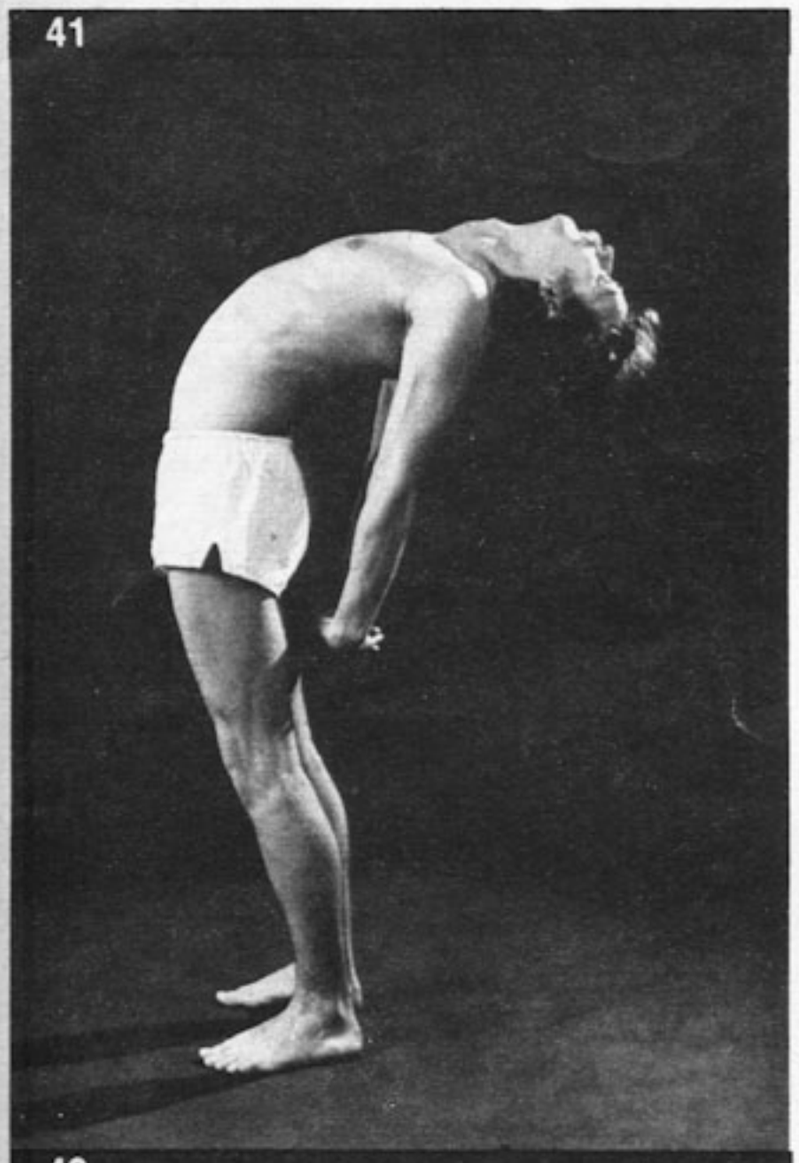
Vorwärts-Rückwärtsbewegung

Aus dem geraden Stand kann die Vorwärtsbewegung in verschiedenen Varianten durchgeführt werden: a) zum Kopf-Knie-Stand (Abb. 30); b) bei gegrätschter Grundstellung geht diese Krümmung weiter, wenn Sie den Kopf zwischen den Knien hindurchschieben (Abb. 28). Dabei ausatmen! Durch Umfassen der Waden von außen können Sie durch eine Zusatzkraft die passive Dehnung vergrößern. Wenn Sie den erreichten Winkel beurteilen wollen, bedenken Sie bitte, daß das Becken bei dieser Übung bereits um 80 Grad oder mehr nach vorn gekippt wird. Auch Varianten der Vorwärtsbewegung im Sitzen („Zange" Abb. 31) oder aus der Rückenlage („Pflug" Abb. 32) haben Sie bereits kennengelernt. Je weiter Sie beim Pflug die Zehenspitzen hinter den Kopf schieben, desto größer wird der Winkel der gesamten Beugung der Wirbelsäule. Die Rückwärtsbeugung aus dem Stehen bei tiefer Einatmung haben Sie beim Räkeln und im Knien als „Kamelstellung" kennengelernt. Wir zeigen Ihnen hierzu noch die Vorwärts- und Rückwärtsbewegung aus dem Stehen mit hinter dem Rücken gefalteten Händen. Abbildung 41 zeigt die Einatmungs und Abbildung 42 die Ausatmungsstellung. Beide Stellungen sind 15 bis 20 Sekunden zu halten und haben weckende, mobilisierende Wirkungen. Beim Rückwärtsbeugen spannen Sie die Rükkenmuskulatur stark an, beim langsamen Vorwärtsbeugen wird sie mit dem Ausatmen entspannt, und am Ende der Ausatmung soll der Bauch eingezogen werden.

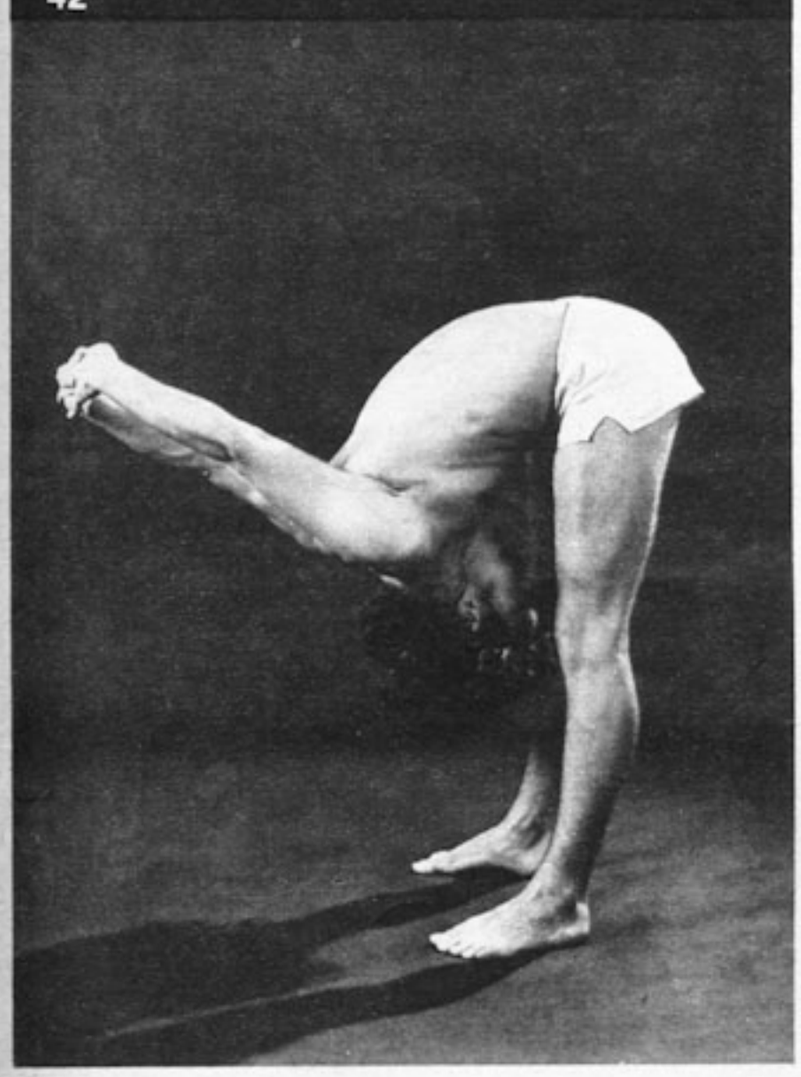
Seitwärtsbeugung

Aus dem geraden Stand mit nach oben gestreckten Armen

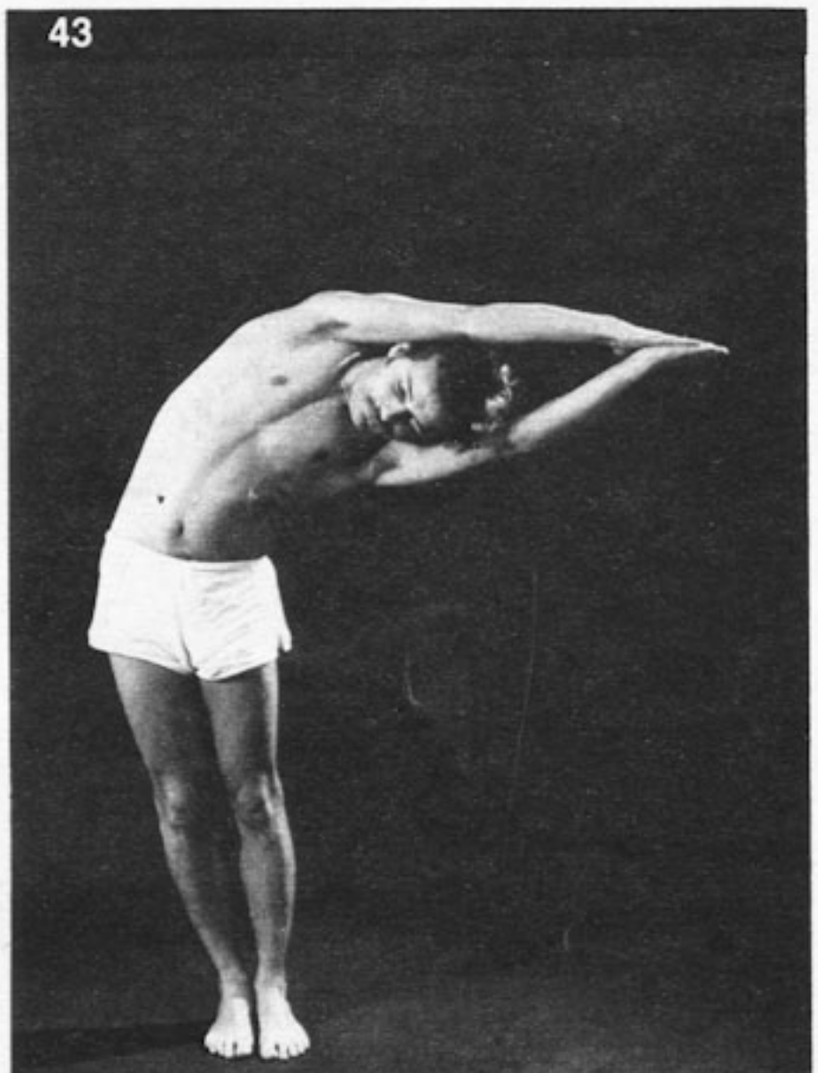
41



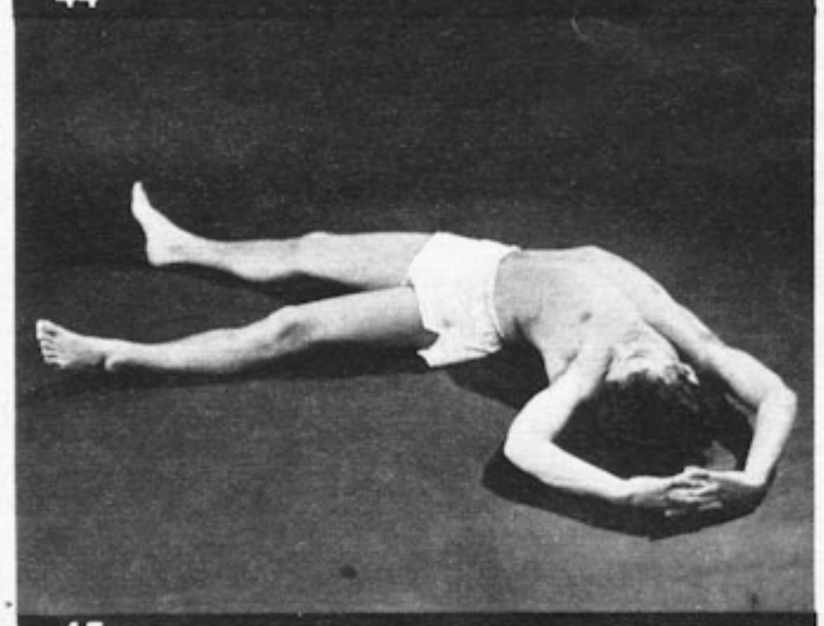
42



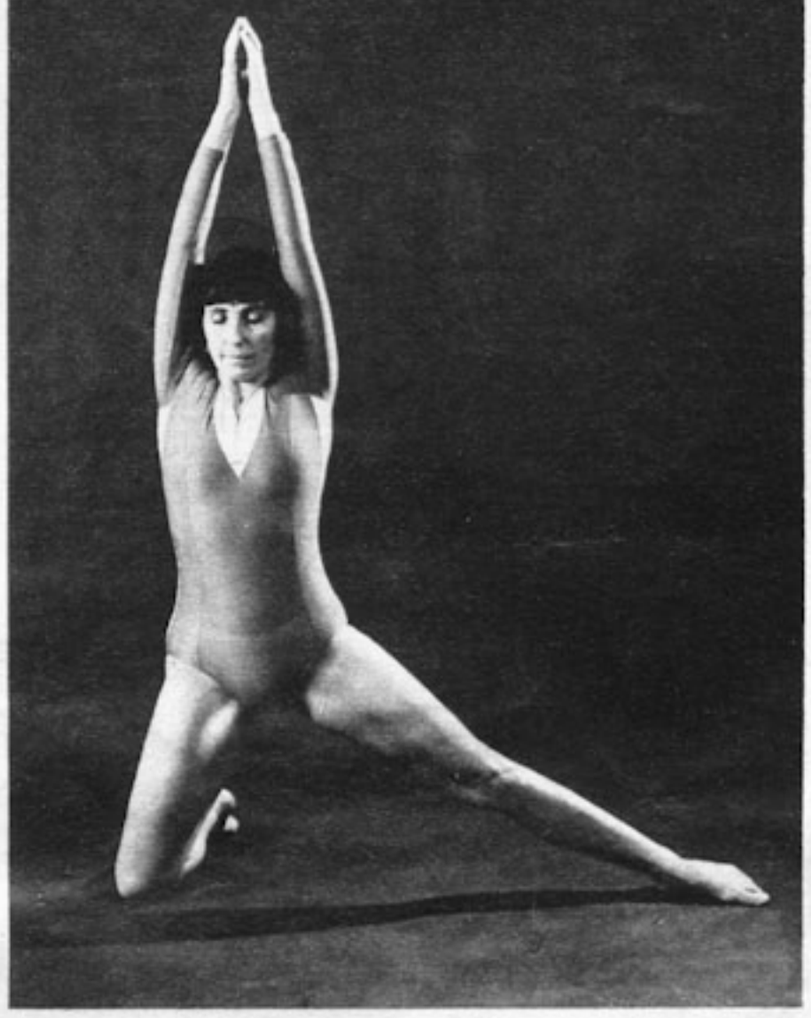
43



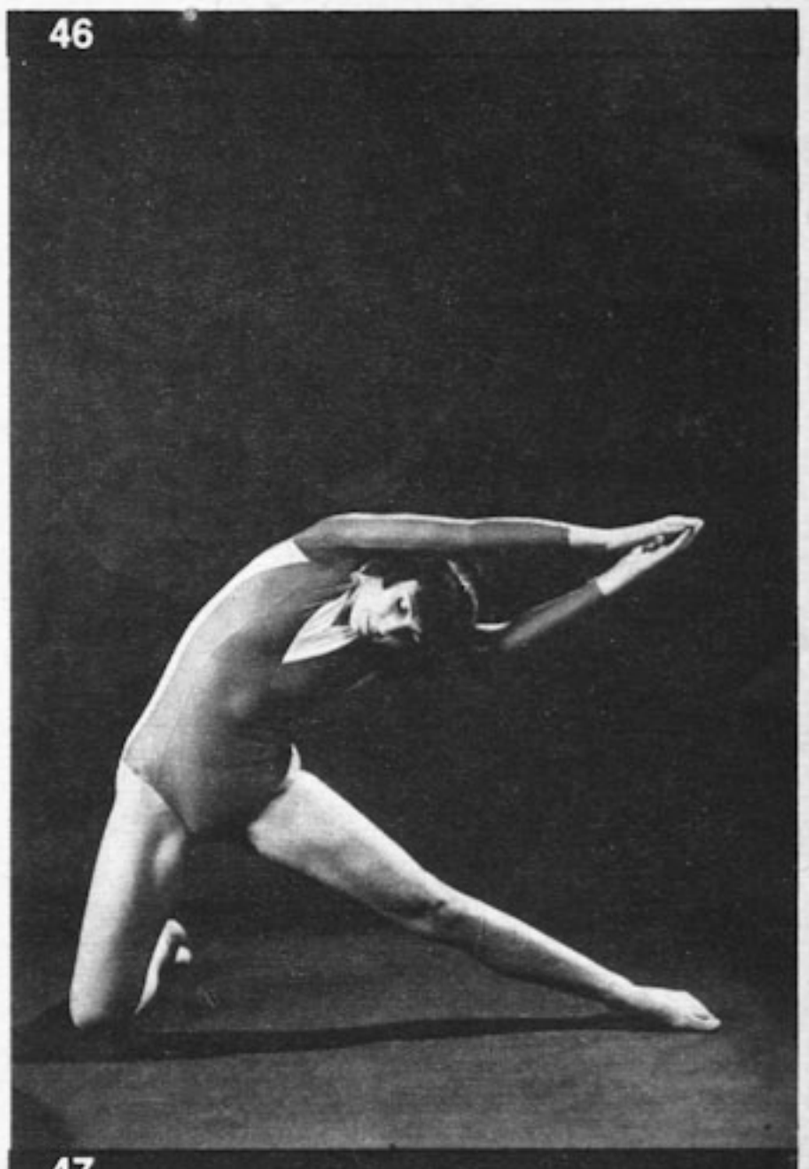
44



45



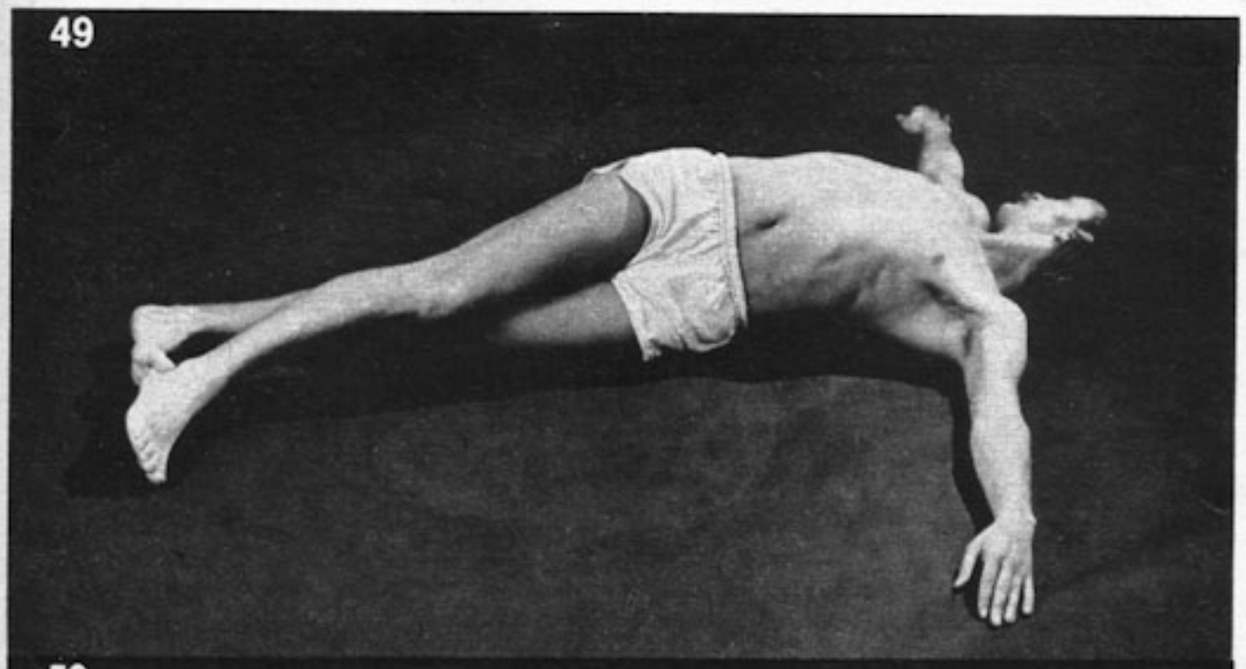
46



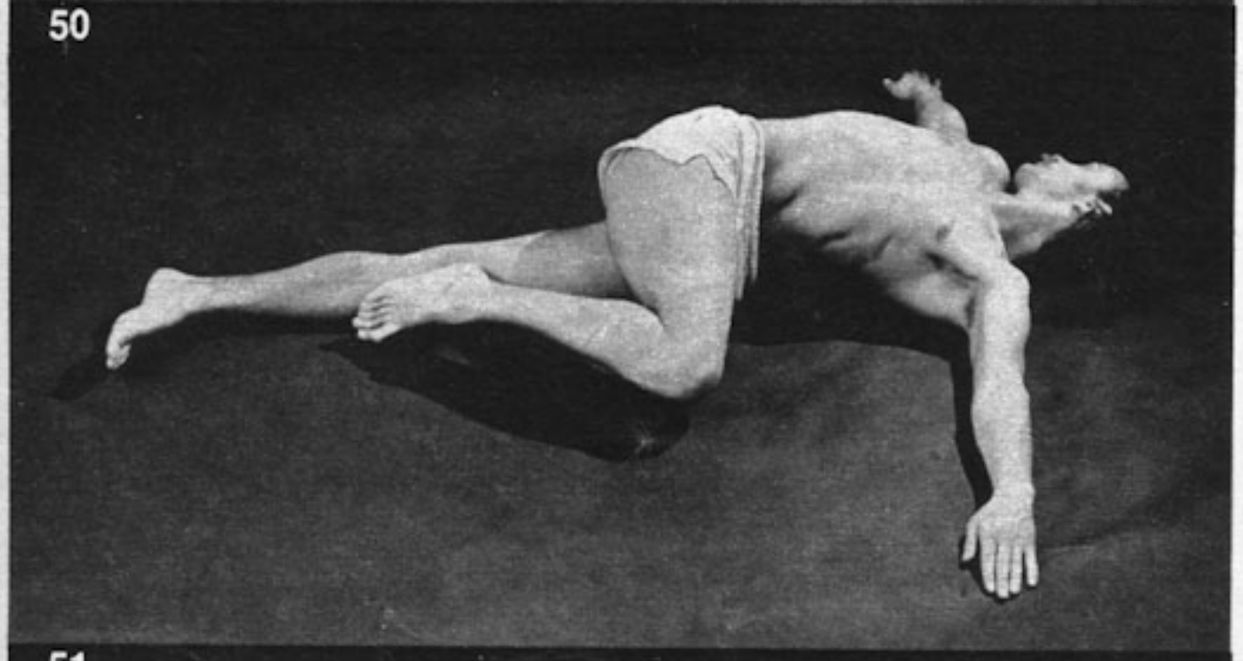
47

48

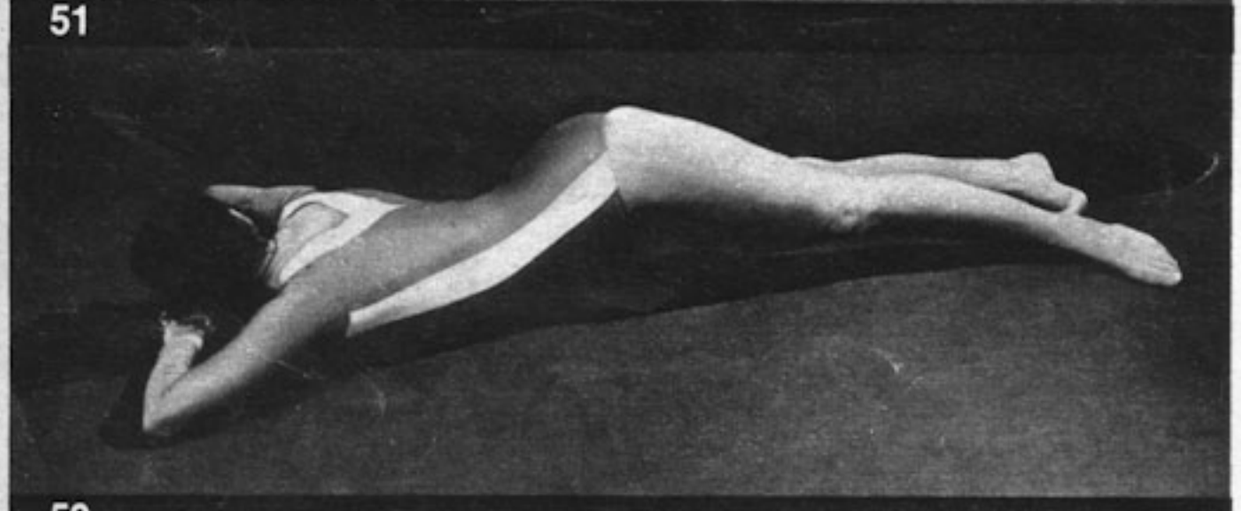
49



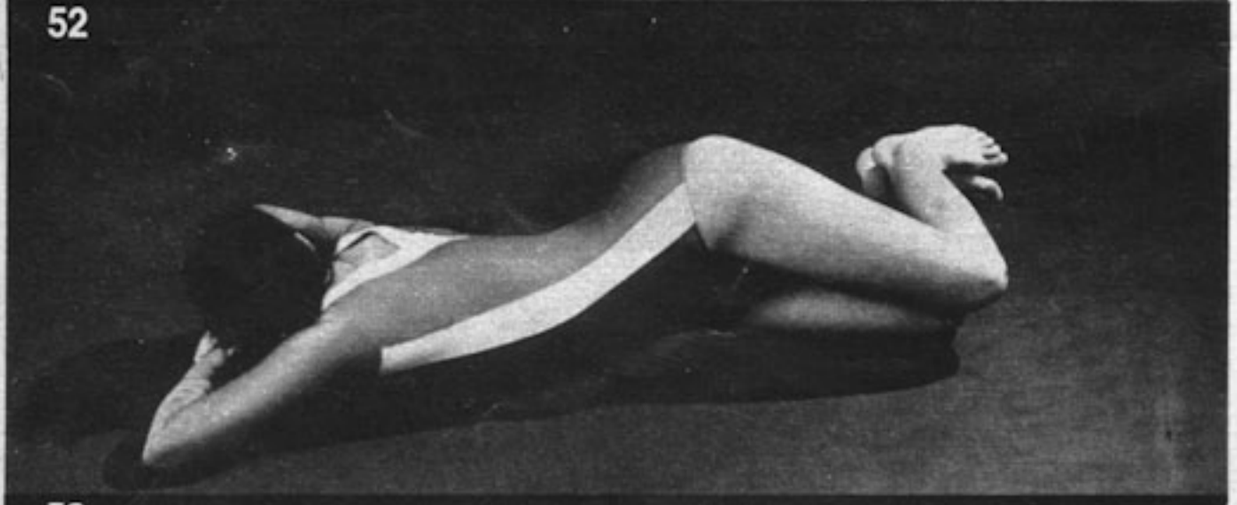
50



51

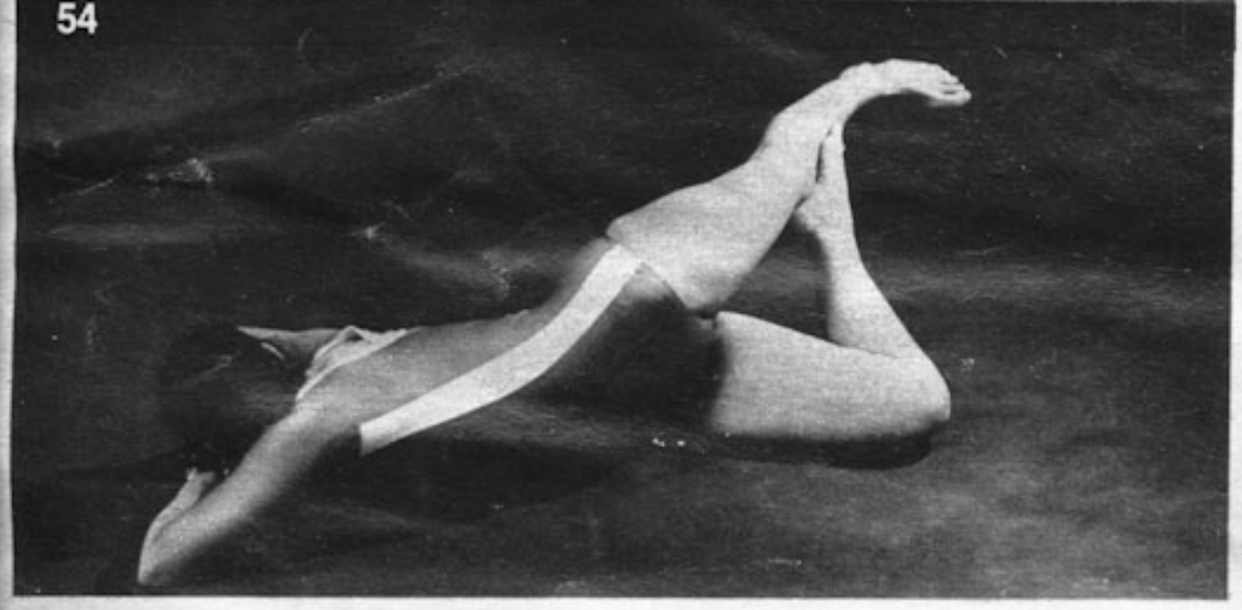


52

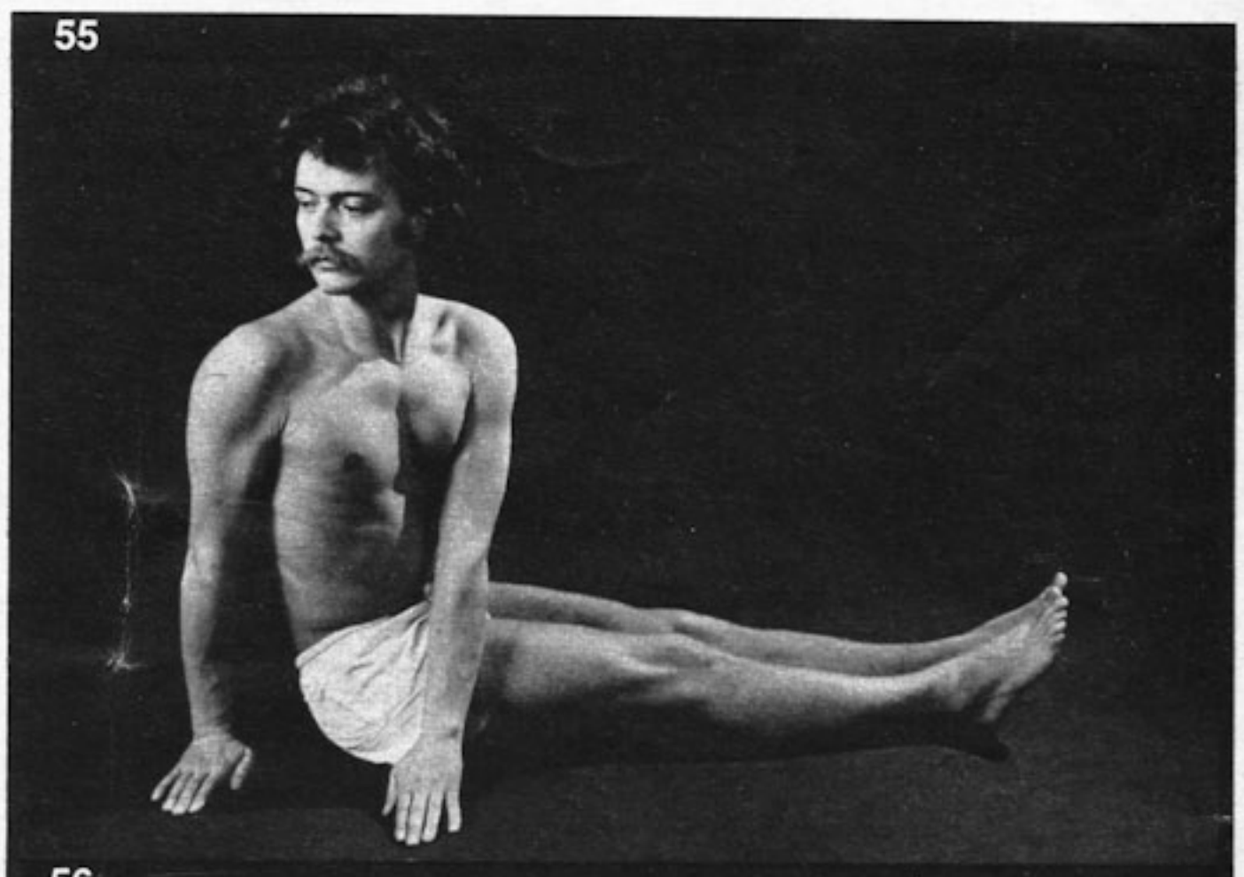


53

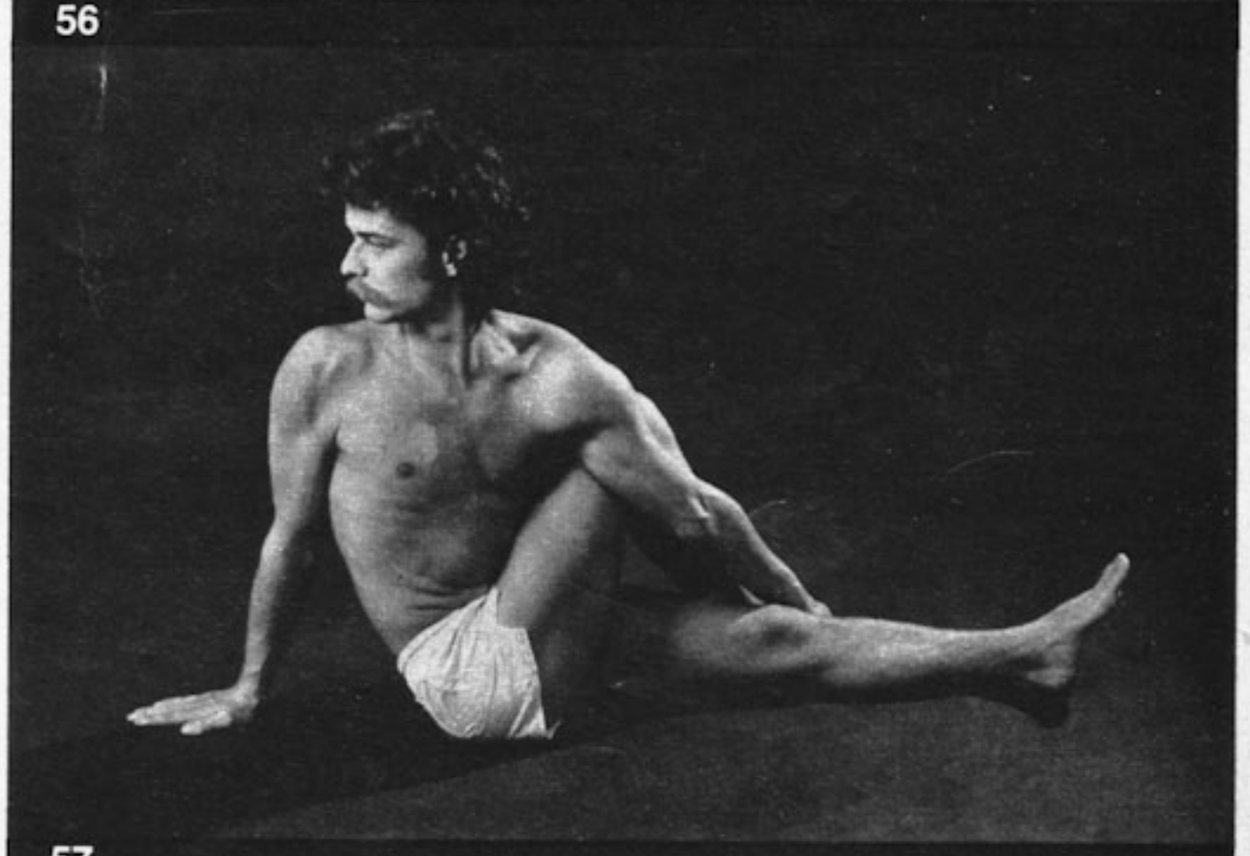
54



55



56



57

58

und tiefer Einatmung beugen Sie sich seitwärts unter Ausatmen, Entspannen und der Einwirkung der Schwerkraft zur „Halbmondstellung" (Abb. 43). Dabei nicht nach vorn oder hinten abkippen. Wenn Sie nach 15 Sekunden Lufthunger verspüren, atmen Sie so tief wie es geht ein, ohne diese Haltung aufzugeben. Beim erneuten Ausatmen entspannen Sie weiter und beobachten, daß die Seitwärtsbewegung unter Einwirkung der Schwerkraft zunimmt. Mit der dritten oder vierten besonders tiefen Einatmung richten Sie sich auf, und danach beugen Sie sich zur Gegenseite. Bequemer, vielleicht auch angenehmer ist die Halbmondstellung in Rükkenlage, obwohl hier die Unterstützung durch die Schwerkraft wegfällt und die Beugung durch die seitlichen Rumpfmuskeln erfolgt und nachgestellt werden muß (Abb. 44). Versuchen Sie in dieser Stellung mit dem gestreckten Arm auf der gebeugten Seite das gestreckte und abgespreizte Bein zu erreichen. Später ziehen Sie allmählich das zweite Bein heran und beobachten die Dehnung auf der Gegenseite in den Atemphasen. Die Halbmondstellung verursacht weitere Wirkungen, wenn sie wie in Abb. 45 und 46 aus dem Kniestand erfolgt. Bei der Stellung Abb. 47 kann man die Schultern anfangs zur Erleichterung etwas verdrehen. Auch aus dem Japanersitz mit gespreizten Oberschenkeln zur Vergrößerung der Unterstützungsfläche und hinter dem Kopf verschränkten Armen kann eine interessante Variante mit Seitwärtsbewegung ausgeführt werden (Abb. 48), bei der in der Endstellung entspannt werden kann.

Drehbewegung

Die Anzahl der Varianten und Übungen mit Wirbelsäulenverdrehungen ist sehr groß.

a) Prüfen Sie im Stehen, wie weit sich das Becken gegen die Füße, die Schultern gegen das Becken, der Kopf gegen die Schultern verdrehen läßt. Vergleichen Sie links und rechts.

b) Wenig anstrengend, aber noch nachhaltig wirksam sind Verdrehungen aus der gestreckten Längslage unter der Bezeichnung „Krokodilsübungen". Dabei bleiben die Schultern am Boden fixiert. Zunächst versuchen Sie einmal aus der Rückenlage mit seitwärts gestreckten Armen das Becken gegen die Schultern durch einseitiges Anheben um 70 bis 80 Grad zu verdrehen (erst nach links, dann nach rechts). Beim Verdrehen jeweils einatmen und anspannen, beim Zurückführen jeweils ausatmen und entspannen. Bei Wiederholungen drehen Sie den Kopf auf die Gegenseite. In der nächsten Stufe heben Sie ein Bein, setzen es mit der Achillessehne (an der Ferse) zwischen die Zehen des anderen Beines und nun drehen Sie (Abb. 49). Die folgende Variante führen Sie durch Anheben der Oberschenkel in Rückenlage zum rechten Winkel aus, die Sie dann langsam zur Seite abkippen. Das gleiche kann geschehen, wenn Sie die Beine gestreckt in die Senkrechte heben und sie dann langsam zur Seite abkippen. Eine noch stärkere Wirkung wird erreicht, wenn beim Drehen nur das obere Bein angewinkelt und durch sein Gewicht die Drehung verstärkt wird (Abb. 50).

c) Auch bei Krokodilsübungen aus der Bauchlage wird das Becken gegen die am Boden bleibenden Schultern verdreht (Abb. 51, 52, 53). Dabei werden die Beine zunächst gestreckt gehalten und gedreht oder beide Knie (oder nur das untere) seitlich gestreckt. Die Drehung wird noch weiter verstärkt, wenn das obere Bein nach hinten gestreckt wird, so daß sein Gewicht das Becken weiter herumzieht (Abb. 54).

Twistübungen

Sie werden bei relativ fixiertem Becken aus dem Sitzen oder aus dem Stand durchgeführt und der Grad der Drehbewegung ist am Stand der Schultern gegenüber dem Becken abzulesen. Eine sehr einfache Twistübung aus dem Sitzen zeigt die Abb. 55. Durch Abwinkeln des rechten Beines bei der Rechtsdrehung (oder umgekehrt) kann die Spannung erhöht werden (Abb. 56). Beim Twist im gekreuzten Sitz kommen noch Außenrotationsspannungen im Hüftgelenk hinzu (Abb. 57, 58). Eine bekannte Twistübung wird aus dem Grätschstand mit seitwärts gestreckten Armen durch Drehung des Oberkörpers um etwa 90 Grad, Seitwärtsbeugen des Oberkörpers und des nun vorderen Armes bis zum Berühren des Fußes der Gegenseite. Man dreht den Kopf dabei nach seitwärts und schaut zum erhobenen anderen Arm.

Diese Übung belastet die Lendenwirbelsäule etwas weniger, wenn sie nicht aus dem Grätschstand erfolgt, sondern nach Vorschieben eines Beines, dessen Fuß dann durch den Arm der Gegenseite auch leichter erreicht wird.

Schulterdrehung bei Vorwärtsbeugen können Sie auch im Sitzen mit breit abgespreizten, gestreckten Beinen erreichen, wenn sie versuchen, mit der rechten Hand den linken Fuß zu erreichen und den linken Arm zu erheben; dann Seitenwechsel. Der Kopf wird auch bei den Twistübungen zur Verstärkung der Drehrichtung so weit wie möglich abgedreht.

Die Atmung wird bei Drehbewegungen unsymmetrisch; der nach außen gedrehte Lungenflügel kann verstärkt beatmet werden, der nach innen gedrehte weniger. Bei längerem Anhalten der Stellung kann nach der Regel „so tief wie möglich, so langsam wie möglich" geatmet werden, wobei bei Einatmung Spannung erhöht, bei Ausatmung überschüssige Spannung vermindert wird.

Vermeiden

Ruckartige Bewegungen im Wirbelsäulenbereich, um Erschütterungen und Zerrungen zu verhindern. Besonders Zerrungen und schmerzhafte Dehnungen führen zu lokalen Anschwellungen, die bisherige Übungserfolge zunichte machen, indem sie die Schmerzwelle über lange Zeit senken und die Erregbarkeit von Schutzreflexen steigern, was zu Hemmungen und hartnäckigen Schonhaltungen führt. Da bei sehr tiefer Einatmung und anschließendem Luftanhalten mit geschlossener Stimmritze (mit Druckerhöhung im Brustraum) die Schmerzempfindlichkeit viel geringer ist, können leichtere Zerrungen oder Überdehnungen eventuell auch unbemerkt stattfinden. Das gilt besonders für schnelle und ruckartige passive Dehnungen bei Einwirkung größerer Kräfte oder Gewichte. Gehen Sie also mit Gefühl und langsam vor.

Zu großen Ehrgeiz bei den selbstgesteckten Übungszielen, denn bei starkem Engagement können Dehnungen leicht übertrieben werden. Denken Sie daran, daß die hier vorgestellten Übungen keine große Körperkraft erfordern, aber dennoch sehr nachhaltig wirken. Die emotionale Begeisterung reduziert Schmerzempfindungen, engt also die Kontrollfähigkeit in einer Richtung ein.

Unregelmäßige Atmung, die sich auch hier zunächst wie bei jeder neuen Übung leicht einstellt und die Effektivität der Übungen senkt. Andererseits wird natürlich durch die Übungen die Atmung verändert, zum Beispiel engen alle Drehbewegungen die Zwerchfell-Bauchmuskelatmung ein. Ruhige rhythmische Atmung ist jedoch auch hier bis auf die Extremstellungen einiger Übungen, die nur kurz gehalten werden, möglich.

Blockierung der Atmung durch das Schließen des Kehlkopfdeckels ist ein Zeichen verstärkter emotionaler Spannung, senkt aber die Effektivität und erschwert die Übungen.

0

Rumpfmuskulatur

Hebelwirkungen, mit denen der Mensch auf Objekte einwirkt, zwingen ihn von der Rumpfmuskulatur Gebrauch zu machen. Vom biologischen und medizinischen Gesichtspunkt soll die Rumpfmuskulatur so stark sein, daß alle nützlichen Arten von Körperhaltungen und Körperbewegungen leicht möglich sind. Dazu gehört das Klettern ebenso wie das Tragen und Bewegen von größeren Massen und Gewichten. Die größte Masse, die wir täglich bewegen müssen, ist unsere eigene Körpermasse. Der menschliche Körper hat sich in Millionen Jahren nicht auf bequemen Liege- und Sitzmöbeln entwickelt. Besonders in letzter Zeit beobachten wir, daß der Prozentsatz von Menschen, deren Körperkraft zu niedrig ist, zunimmt. Beispielsweise, wenn die Körpermasse über dem physiologischen Durchschnitt liegt. In der Regel beginnt eine natürliche Abnahme der Körperkräfte in jenem Alter, in dem auch die Produktion der Geschlechtshormone nachläßt. Der natürliche Bewegungsdrang läßt sehr häufig schon viel früher nach. Diese Gründe führen neben anderen auch zur Zunahme des Körpergewichtes. Es kann sich auf dieser Grundlage leicht die Gesundheit verschlechtern. Wir können dem selbst entgegenwirken, wenn wir die Kontrolle über Körperkräfte, Beweglichkeit und Leistungsvermögen regelmäßig ausüben und durch Muskeltraining, oder, was besser ist, durch sinnvolle körperliche Betätigung die obengenannten Umstände nicht eintreten lassen. Yoga beabsichtigt und kann das. Mancher schaut einen „Dicken" an und bedauert ihn. Wie aber, wenn er über gute Körperkräfte, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit verfügt? Andererseits nehmen wir fast immer an, daß die „Dünnen" im Vorteil seien. Doch wie häufig reicht ihre Körperkraft selbst für die kleinere Körpermasse nicht aus. Ungeachtet der verschiedenen Strömungen in der Geschichte des Yoga ist Askese, zum Beispiel Verzicht auf wohlschmekkendes Essen und Trinken, dem Yoga fremd. Wesentlich ist das bewußte Wachen der verschiedenen Sinne über die Qualität der körperlichen und geistigen Prozesse. In der Tat kann Fasten bei gestörten Verdauungsfunktionen die oft notwendige Ruhepause verschaffen, aber es kann niemals die Körperkräfte stärken! Hungern bewirkt sogar ihren Abbau. Es bleibt uns deshalb keine andere Wahl, als diese durch Übung und Benutzung zu erhalten und sie immer etwas stärker zu machen als gerade erforderlich.

Wie bei jeder starken und länger andauernden Muskelspannung sind besonders beim Training der Rumpfmuskulatur anhaltende Nachwirkungen zu beobachten. Die Mobilisierung des gesamten Stoffwechsels ist intensiver als bei anderen Übungen, nachfolgende örtliche Durchblutungssteigerungen sind stark, und die Wärmeproduktion steigt schnell an. Solche aktivierenden Wirkungen lassen sich auch in den darunterliegenden inneren Organen beobachten. Magen-Darm-Bewegungen sind während der Übungen gehemmt, aber dann für längere Zeit gesteigert. Starke Beanspruchungen der Bauchmuskulatur haben eine stuhlgangfördernde Wirkung. Adrenalin und Hormone der Nebennierenrinde werden verstärkt ins Blut geschüttet. Das ist auch eine Ursache dafür, daß wir uns über längere Zeit danach wach und frisch fühlen.

Viele Yoga-Übungen konzentrieren sich vor allem auf die Rückenmuskulatur, die in allen Übungen der vorangegangenen Kapitel mit Rückwärtsbeugungen (s. Sonnengrußübungen S. 14) stark angespannt wird, bei vertiefter Einatmung. Das ist sehr wichtig, da ihre Erschlaffung einen schnellen Haltungsverfall begünstigt.

Trainingsziel

Unter Ausnutzung der Erfahrungen aus den bisherigen Beiträgen lernen wir, die Körperkraft mit dem Schwerpunkt Rumpfmuskulatur regelmäßig zu kontrollieren und nach Wunsch zu trainieren. Wiederholen Sie vorher vor allem einige Halteübungen, beispielsweise Liegestützübungen mit ihren zahlreichen Varianten, Rumpfheben aus der Rückenlage und einige andere, damit Ihnen Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur nicht zu schwerfallen. Machen Sie sich zur Gewohnheit, schwerere Übungen durch leichtere vorzubereiten und einzuleiten. Diese Beispiele gehören überwiegend zu den isometrischen Muskelspannungen, die zu schnellem Anwachsen der Muskelkraft durch anhaltende Steigerung des Stoffwechsels in den belasteten Muskeln führen. Wer sie beherrscht, kann viele Anstrengungen mit Leichtigkeit überstehen. Die Übungen sind in jedem Alter wertvoll und können unter verschiedenen Lebens- und Arbeitsbedingungen durchgeführt werden. Sie sind auch vorteilhaft zur Vorbereitung auf die Belastungen einer Schwangerschaft. In den ersten Monaten der Schwangerschaft wirken sie günstig auf die Geburtsvorbereitung und nach der Geburt begünstigen sie die schnellere Rückbildung der Geburts- und Schwangerschaftsfolgen. Neben vielen möglichen Anwendungen sind Bauchmassagen durch Bauchmuskeltraining erlernbar, wobei Funktionen der im Bauchraum liegenden Organe angeregt werden.

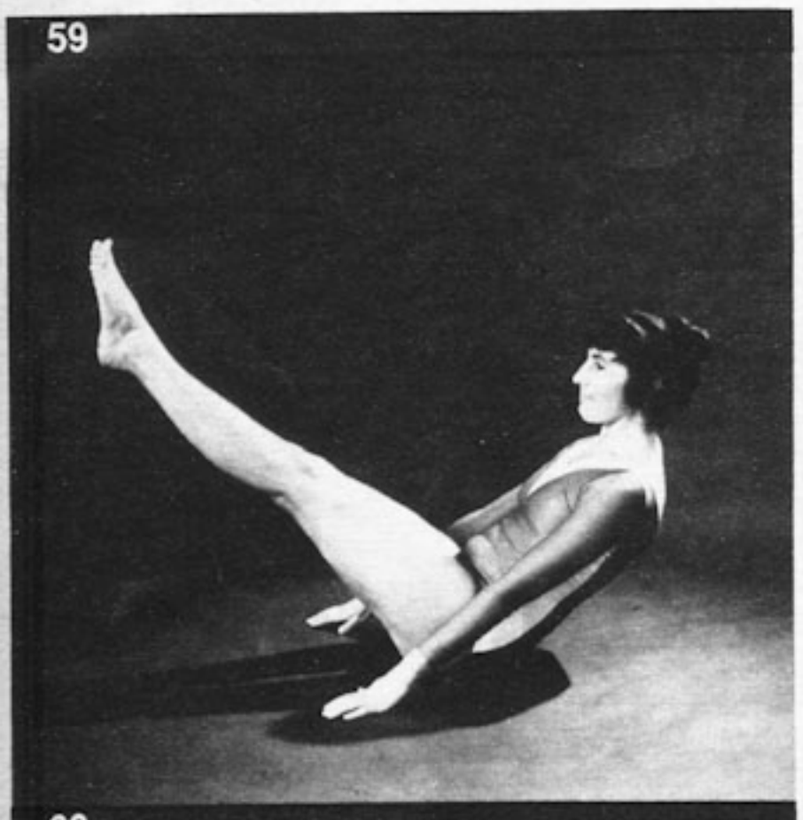
Die Stärkung der Rumpfmuskulatur ist eine wichtige Bedingung bei der ebenfalls angestrebten Steigerung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, um deren passive Belastung durch plötzlich angreifende Kräfte zu verhindern.

Übungen

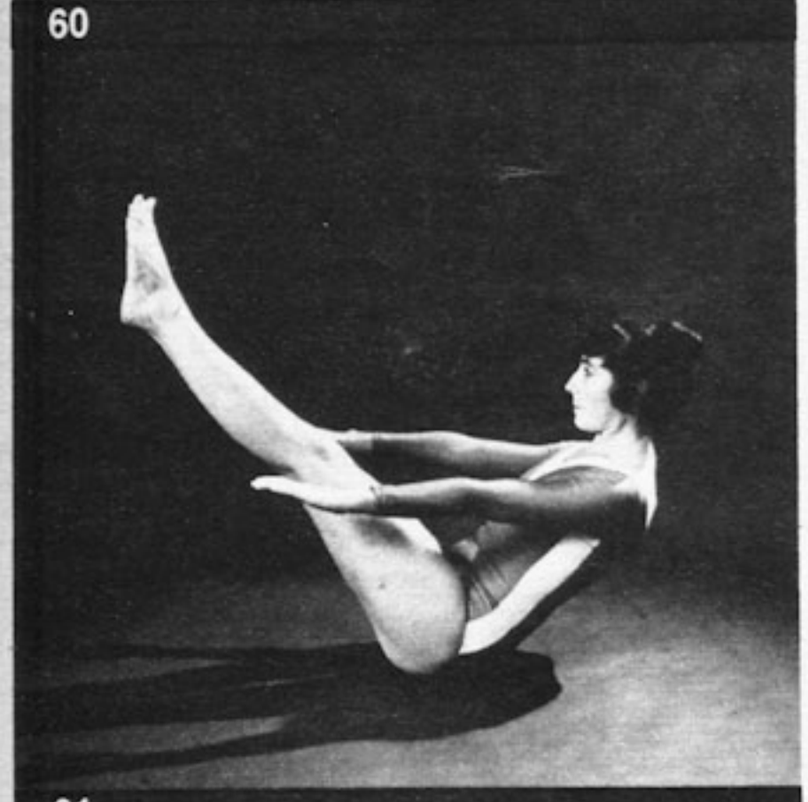
Schwebesitzübungen

Sie trainieren ausreichend stark die Rumpfmuskeln auf der Vorderseite, darunter alle Bauchmuskeln, vor allem aber die geraden, die vom Becken zum Brustkorb verlaufen. Wir setzen uns dabei auf den Boden, die Beine nach vorn ausgestreckt und aneinanderliegend, den Oberkörper aufgerichtet mit gerader Wirbelsäule und atmen langsam tief und gleichmäßig. Nach tiefer Einatmung neigen wir uns langsam nach hinten und heben die Beine vom Boden ab (Abb. 59). Mit den Fingerspitzen verhindern wir zunächst Schwankungen und erleichtern die Balance. Durch Anheben der Arme wird die Übung schwerer (Abb. 60), durch Weiteratmen und Konzentration auf das Gleichgewicht erscheint sie uns jedoch leichter. Wenn Sie etwas entspannen wollen, fixieren Sie diese Stellung in einem Winkel von etwa 80 Grad durch Umfassen der Beine (Abb. 61). Die Wirbelsäule soll dabei gerade bleiben. Die Übungen beginnen Sie mit etwa 15 Sekunden Dauer und erhöhen ganz allmählich auf zwei Minuten. Wenn die Grundstellung stabil ist, probieren Sie Varianten: a) das Verkleinern des Winkels zwischen Oberkörper und Beinen, wobei die ausgestreckten Arme immer näher an die Zehenspitzen gelangen; b) das Spreizen der Beine (Abb. 62), erkennbar durch den Schatten in der Abbildung, mit langsamer Variation des Spreizwinkels; c) das Scheren der Beine (Abb. 63) mit ganz langsamer Verstellung des Winkels oder d) Twist-Variante mit Verdrehung der Schulter gegen das Becken (Abb. 64). Eine Variante des Schwebesitzes ist die Übung auf Abb. 65.

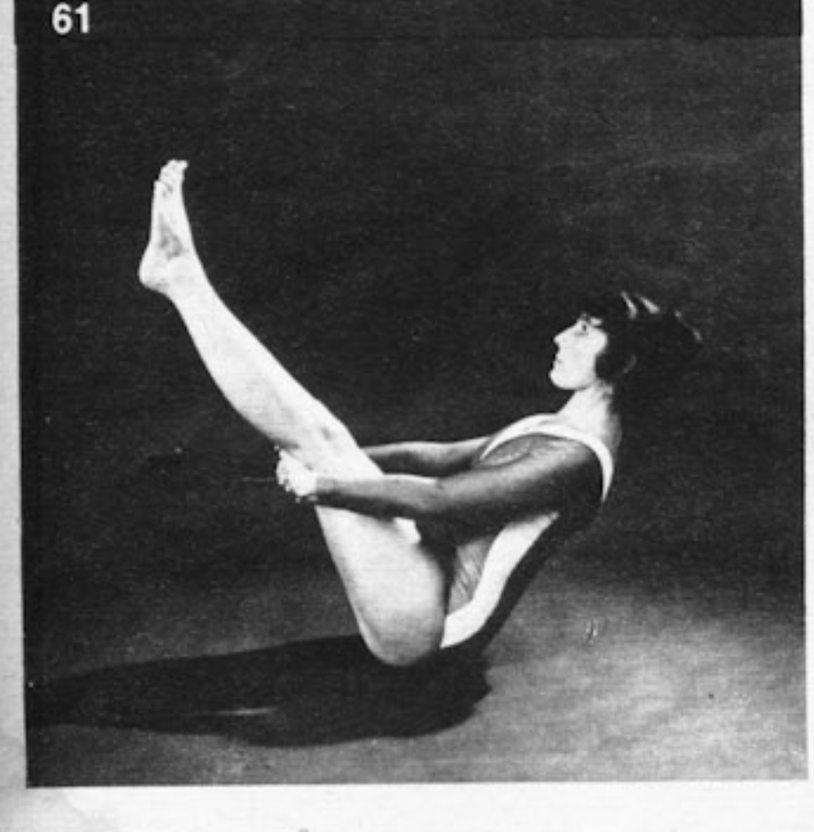
59



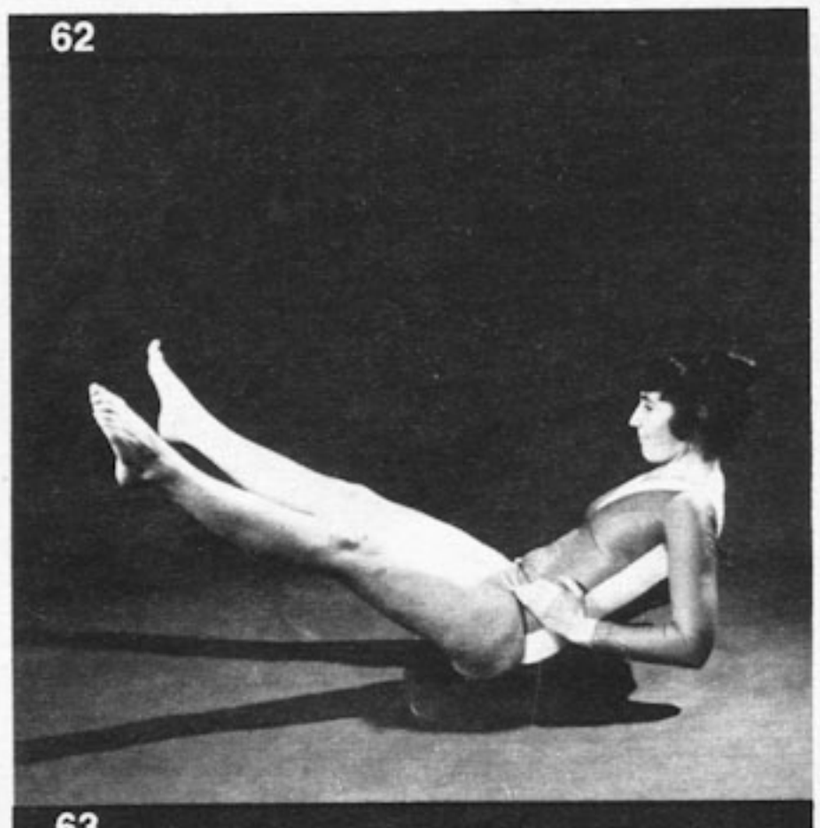
60



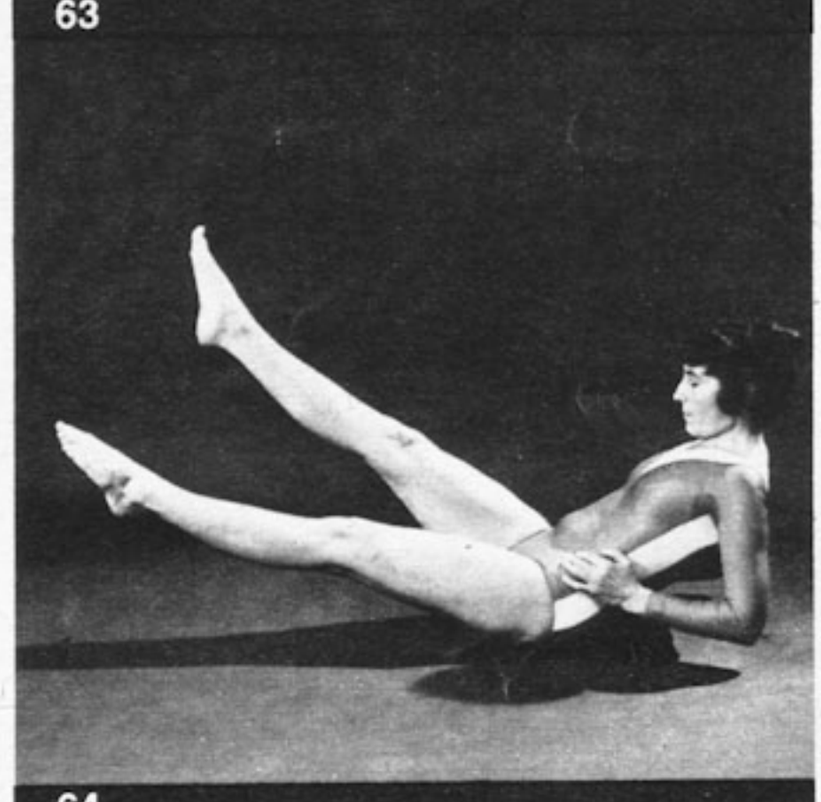
61



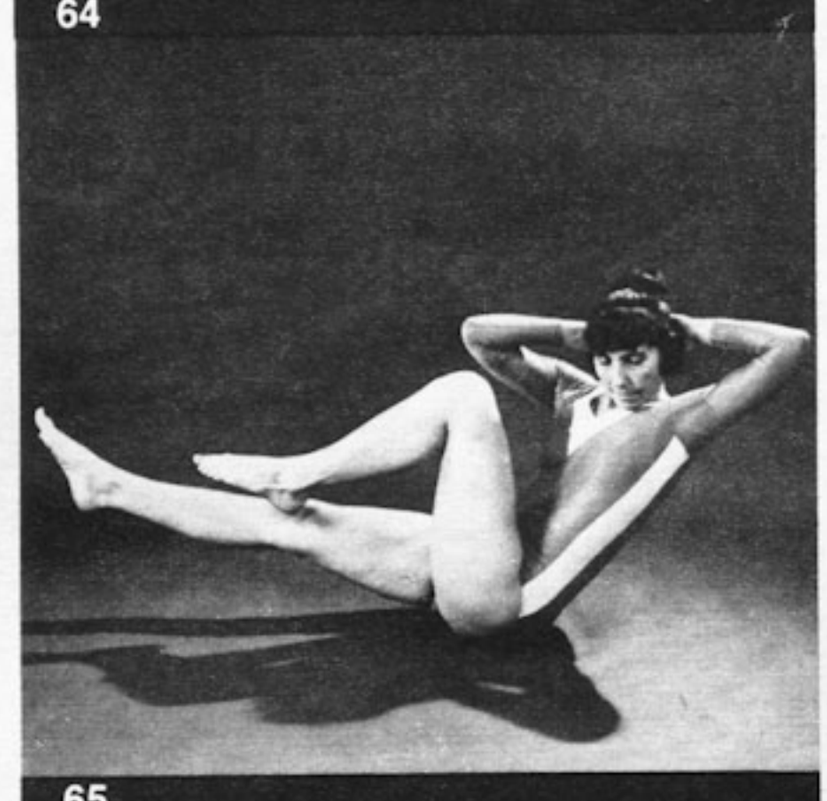
62



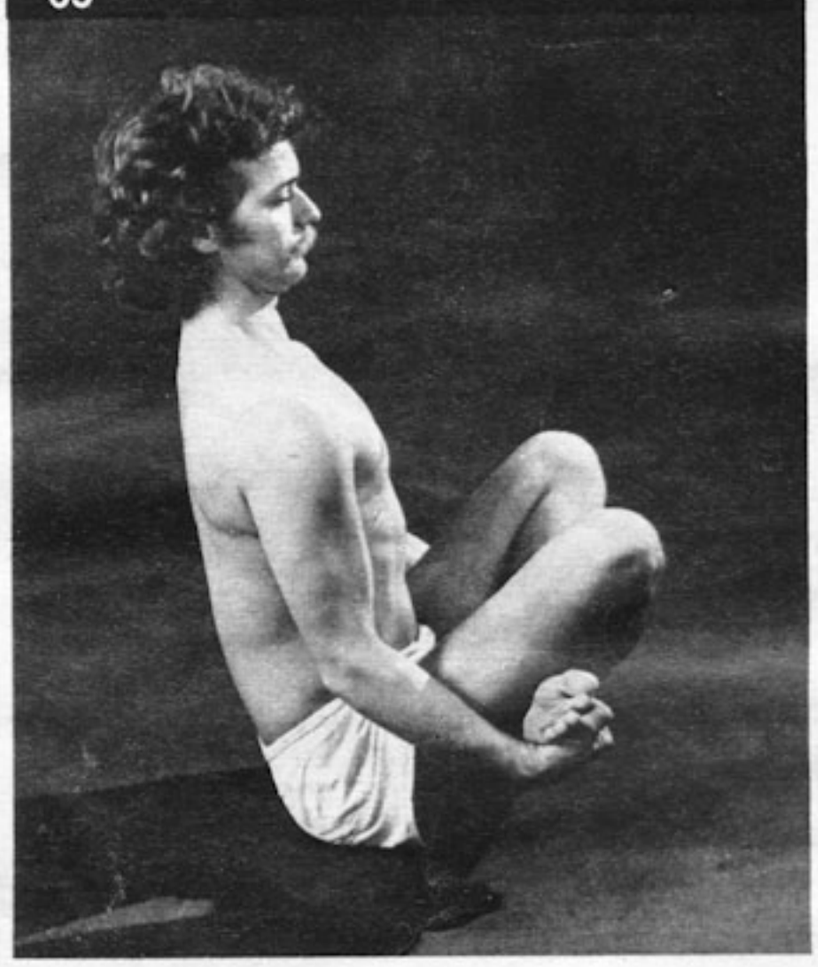
63



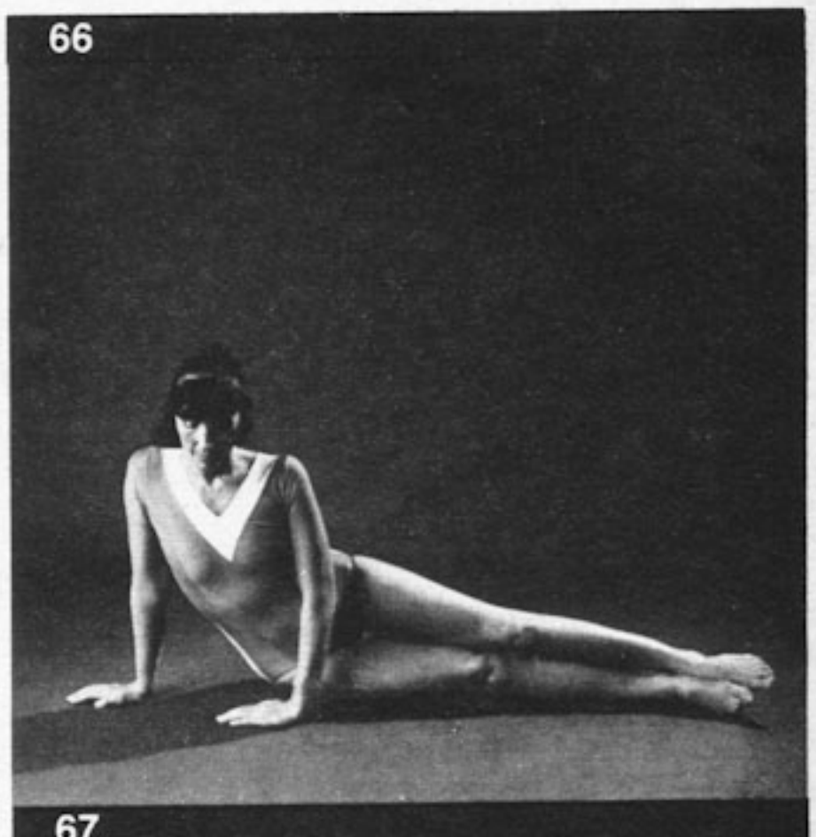
64



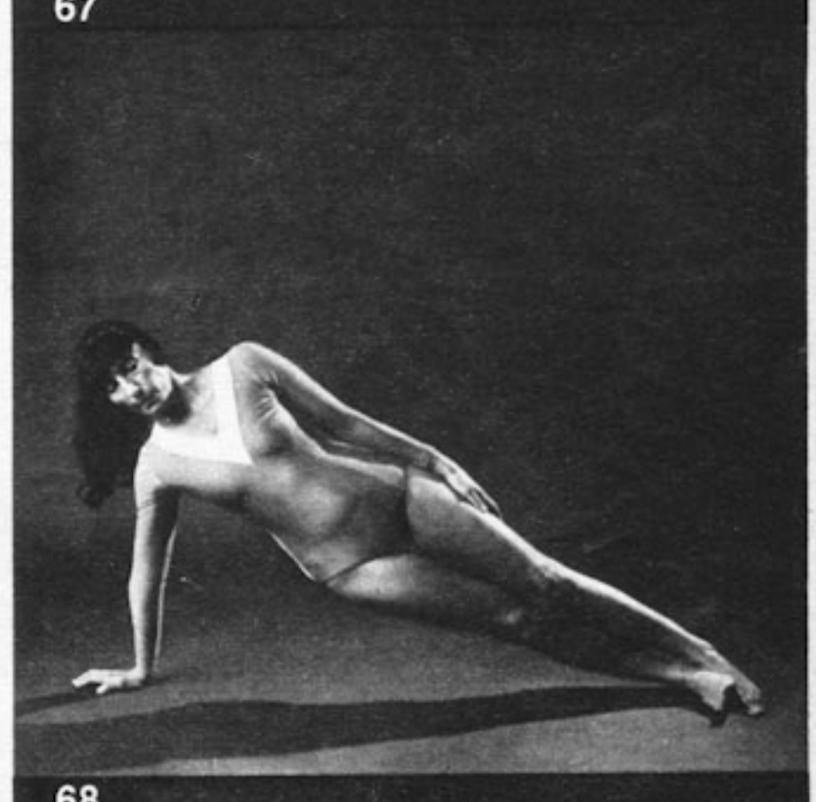
65



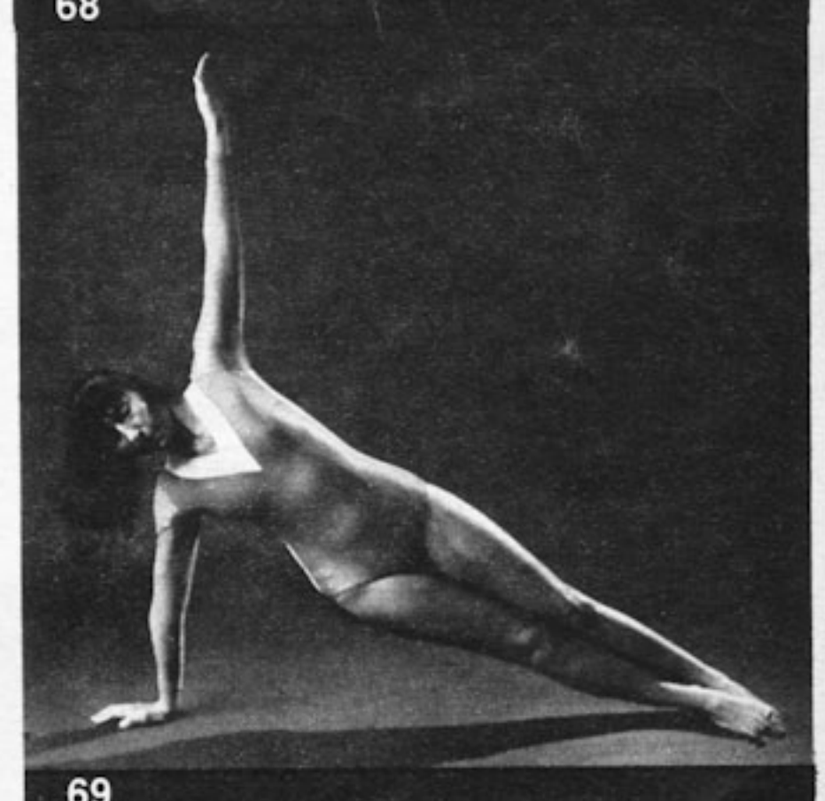
66



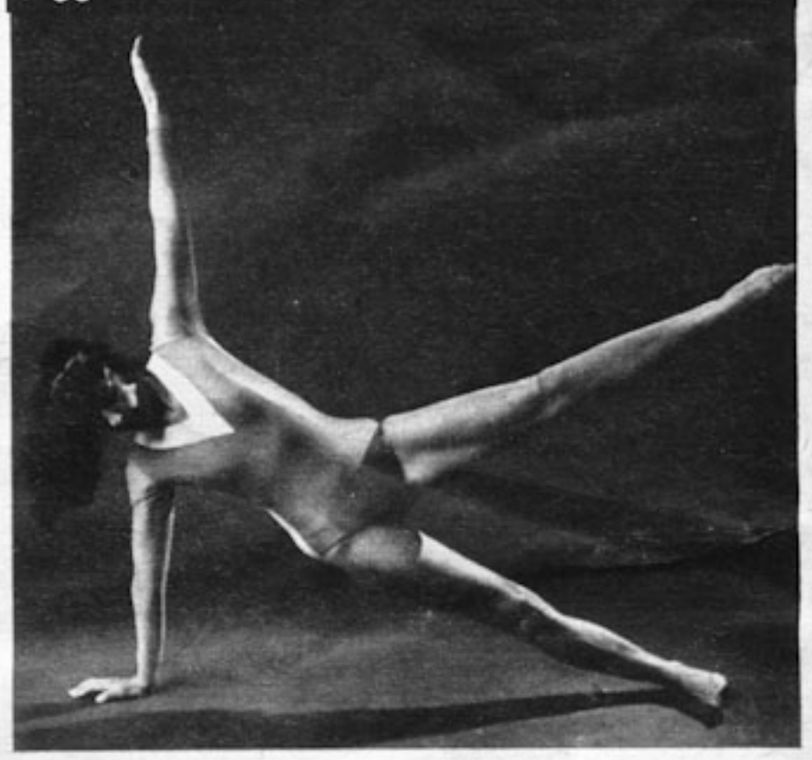
67



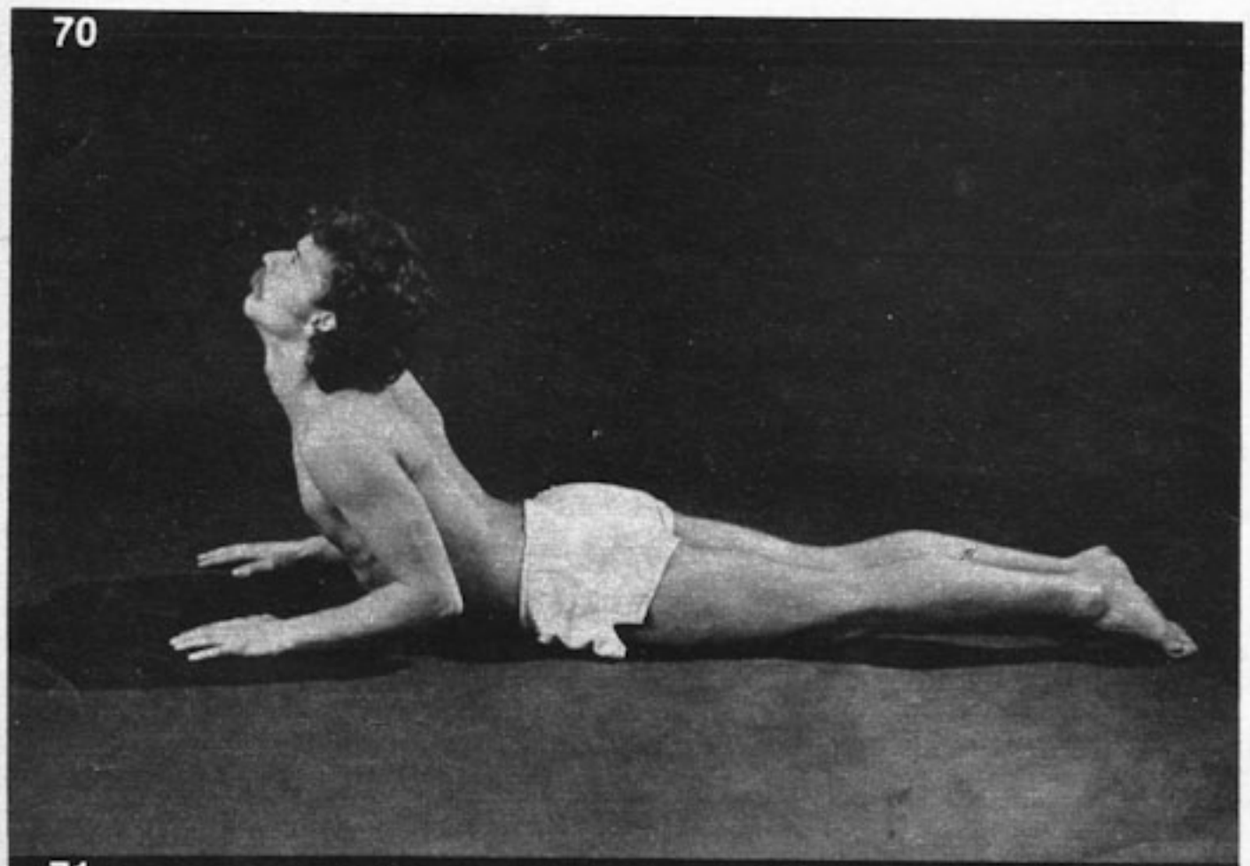
68



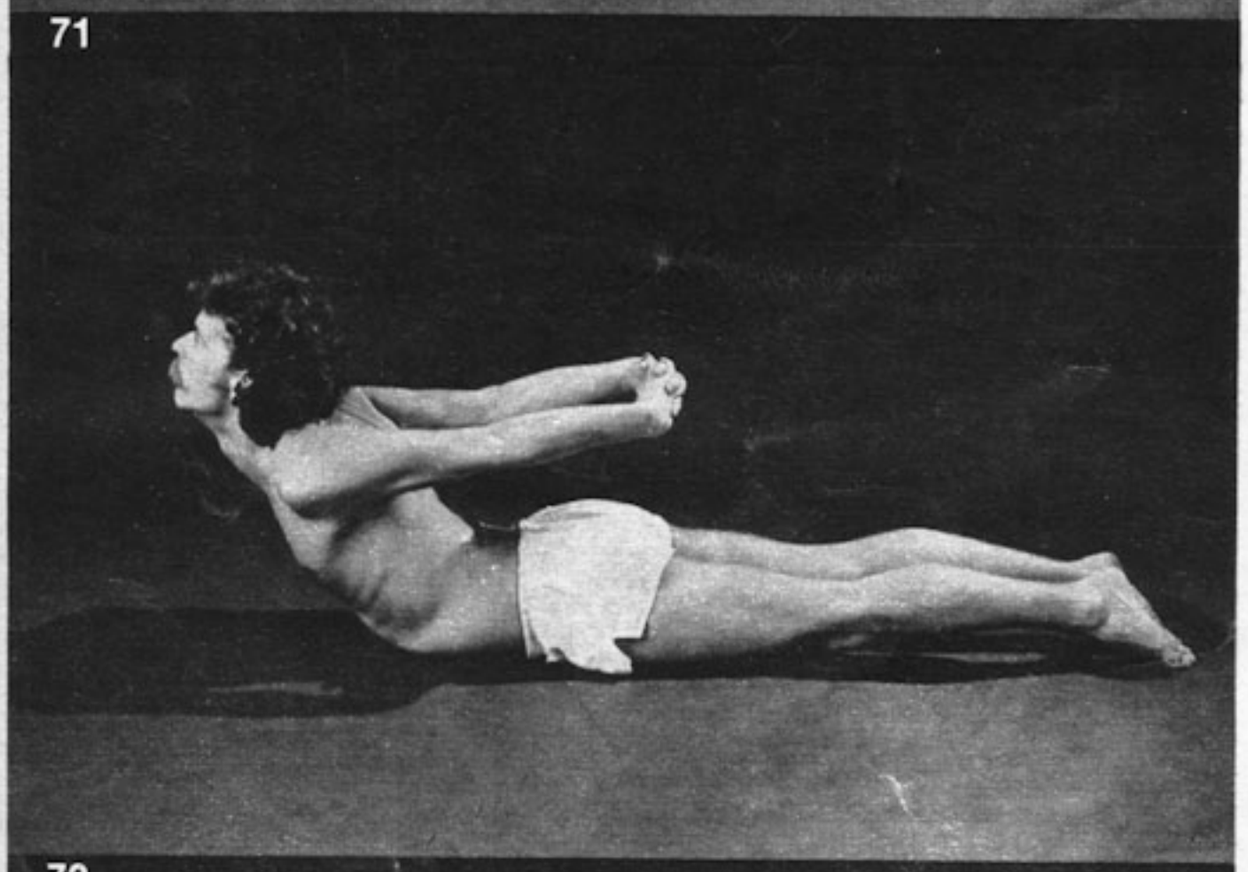
69



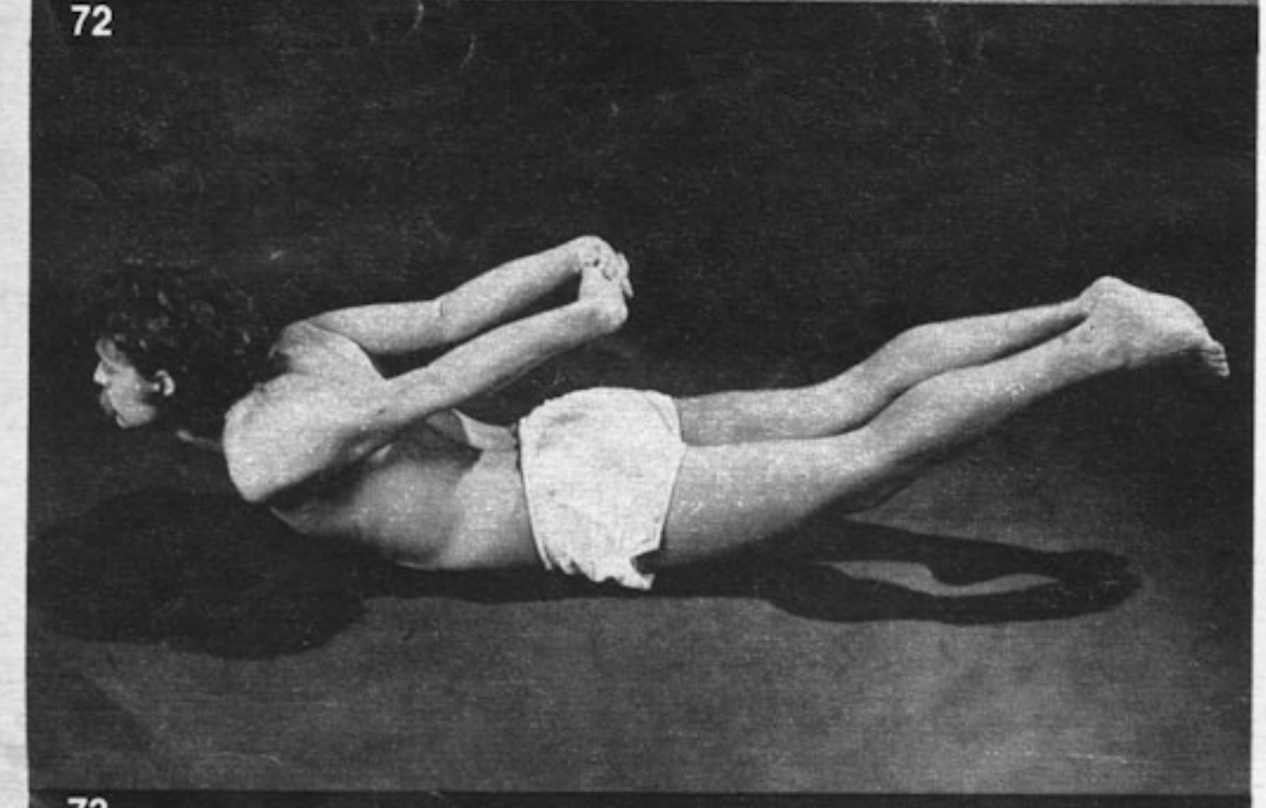
70



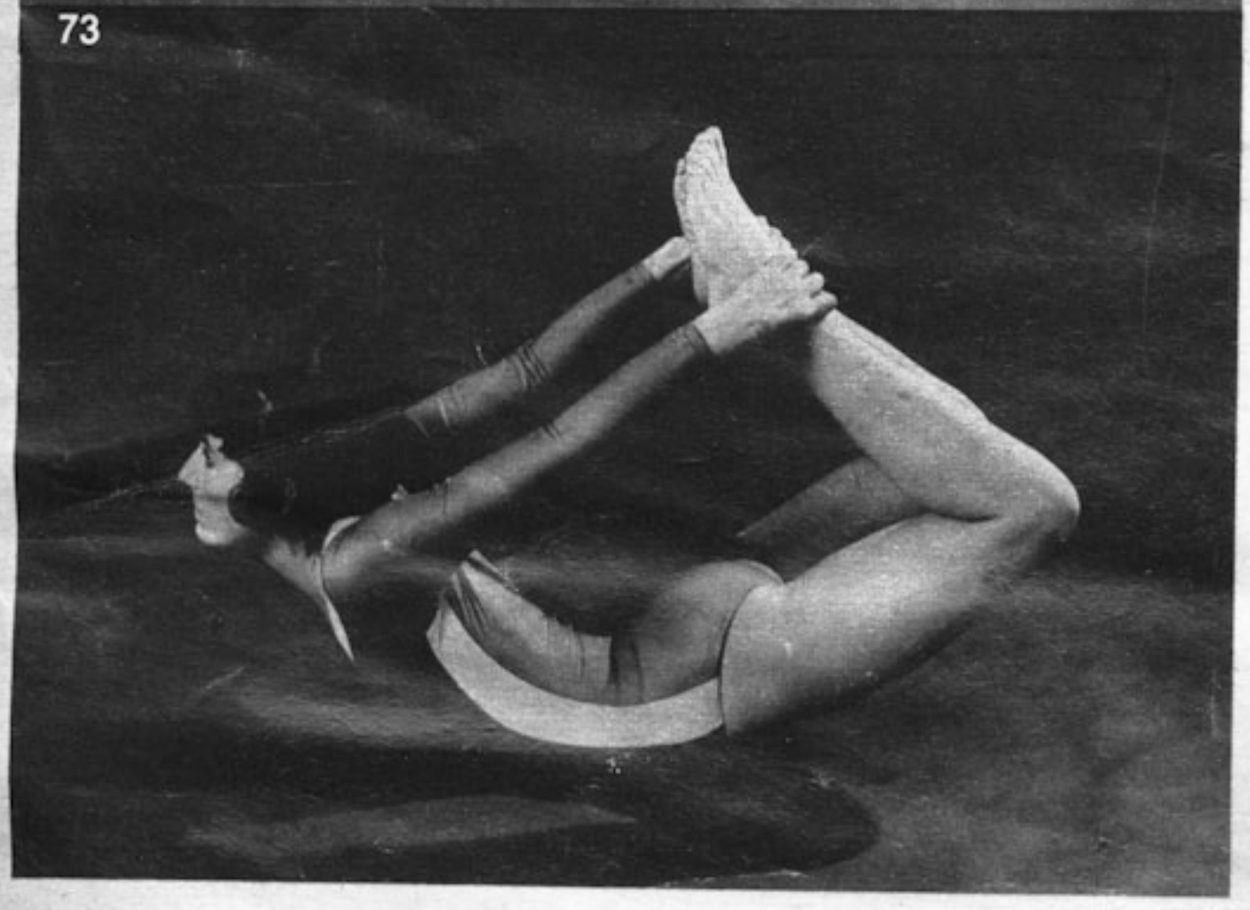
71



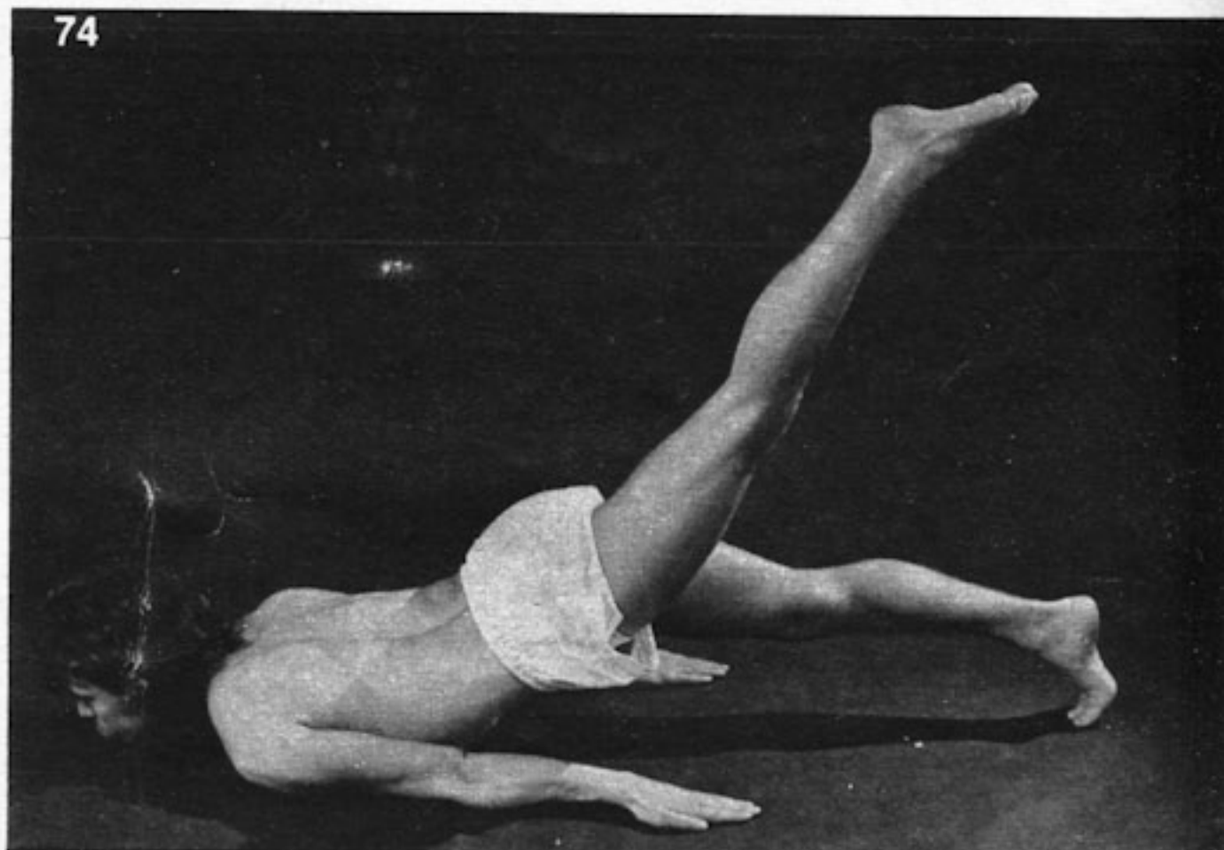
72



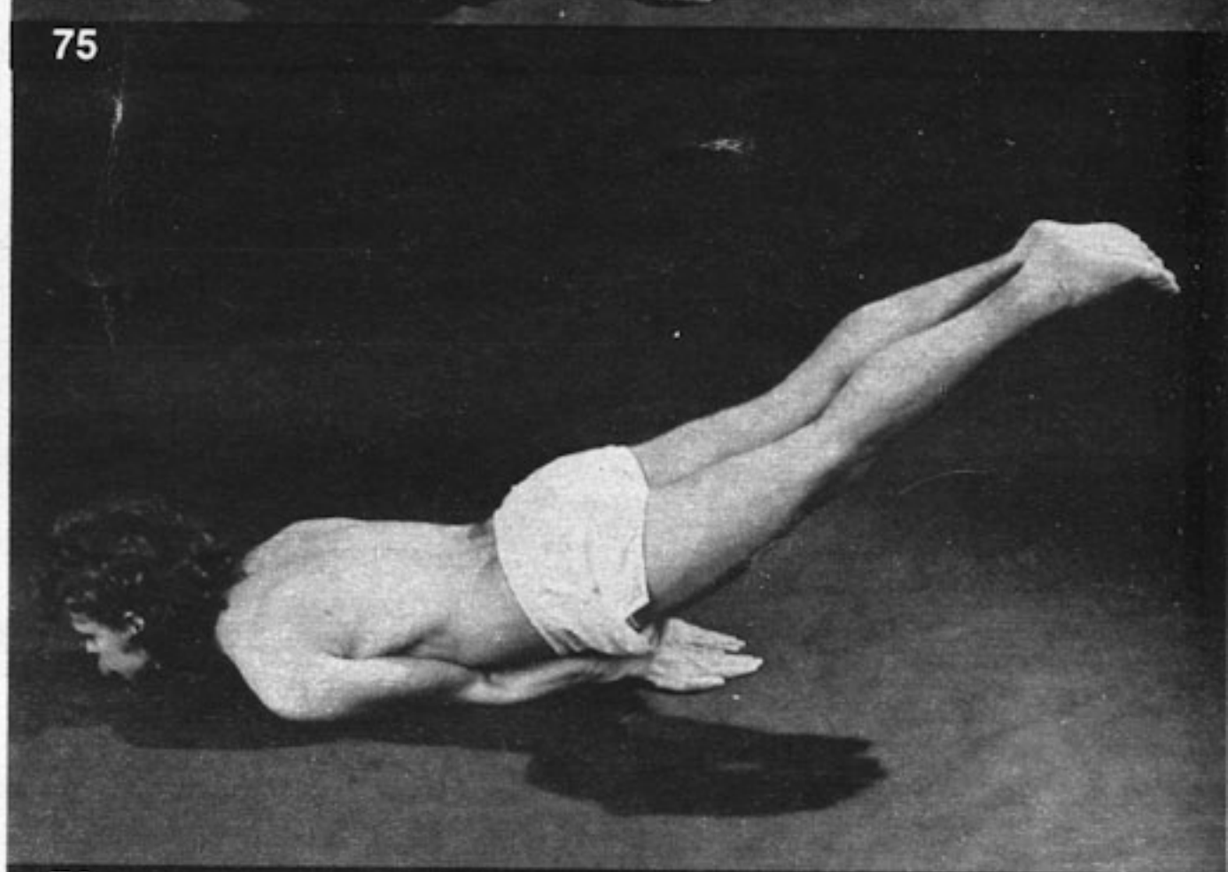
73



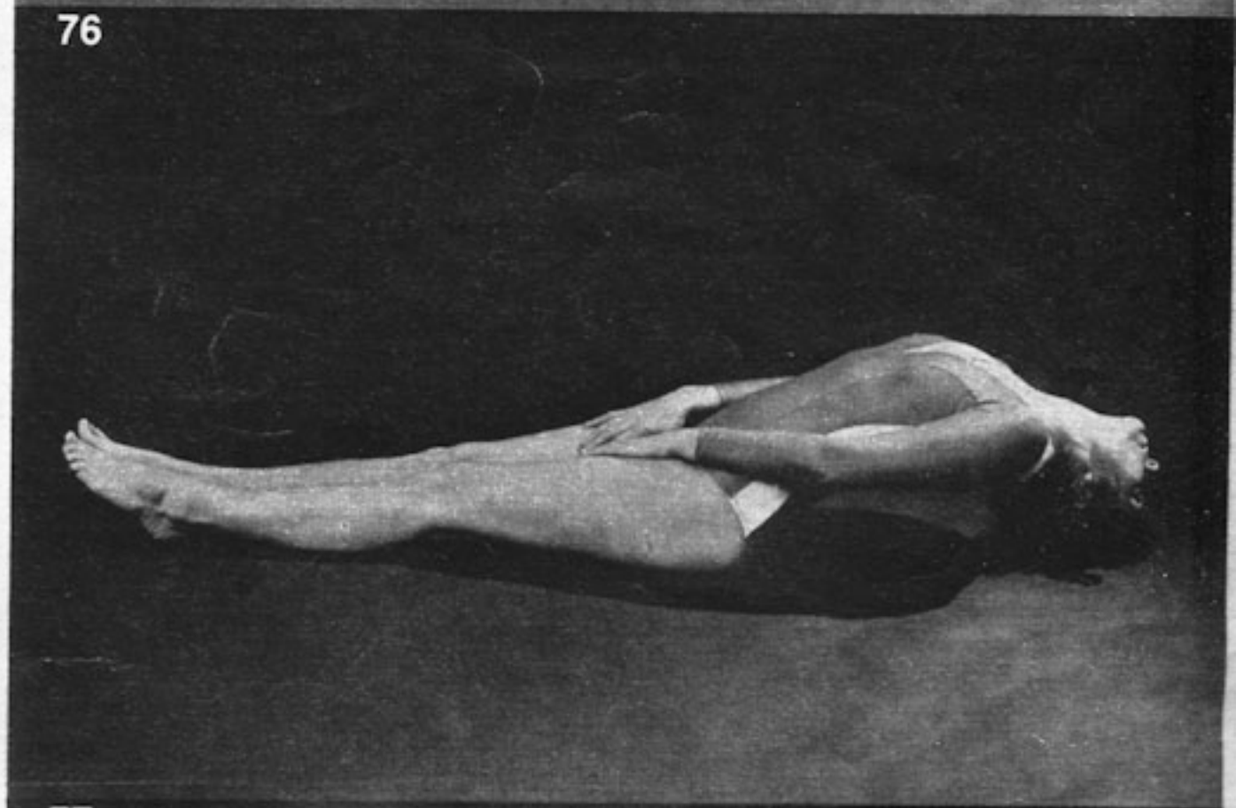
74



75



76



77

Übungen zur Stärkung der seitlichen Rumpfmuskulatur:

a) Wir legen uns gestreckt auf die Seite, den unteren Arm ausgestreckt, die Hand des oben liegenden Armes sichert gegen das Kippen durch Aufsetzen vor dem Bauch. Nach dem Ausatmen heben wir den Oberkörper seitwärts an und stützen mit dem unteren Arm senkrecht ab (Abb. 66). Dann heben wir das Gesäß bis zur Streckung des Körpers während der Einatmung (Abb. 67), halten die Atmung kurz an und stabilisieren die Haltung. Nach der Ausatmung wird bei erneutem Einatmen der obere Arm nach oben gestreckt (Abb. 68) und beim nächsten Einatmen das obere Bein angehoben (Abb. 69). Obwohl die Hauptarbeit dabei von der seitwärts vom Bein zum Becken und vom Becken zum Brustkorb ziehenden Muskulatur geleistet wird, werden auch andere Rumpfmuskeln, der Schultergürtel sowie die Feinmotorik zur Gleichgewichtseinstellung trainiert. Der schrittweise Abbau dieser Haltung erfolgt in umgekehrter Reihenfolge bei jeder Ausatmung. Nach zwei bis drei Wiederholungen folgt ein kurzes Ausruhen und Seitenwechsel.

b) Wir beginnen wieder in Seitenlage, heben den Kopf seitwärts soweit an, daß wir ihn auf den angewinkelten Unterarm stützen können. Die Hand des oberen Armes bleibt als Stütze fest am Boden vor dem Brustkorb. Nun heben wir das obere Bein seitwärts so hoch wir können. Dann atmen wir ruhig weiter, um es bei einer der Ausatmungen wieder zu senken und die Rumpfmuskulatur zu entspannen. In der nächsten Variante heben Sie beide Beine gleichzeitig vom Boden ab, aber nur so hoch, daß sie diese möglichst 30 Sekunden halten können. In einer weiteren Variante scheren Sie die leicht angehobenen Beine langsam unter steter Vergrößerung des Winkels aus, so zum Beispiel das untere nach vorn, das obere nach hinten, dann ebenso langsam zurück und umgekehrt.

Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur

Dazu führen wir einige klassische Yogaübungen durch. Aus der Bauchlage:

a) die „Kobra": Wir legen die angewinkelten Arme so neben uns, daß die Handflächen neben dem Hals den Boden berühren. Unter Einatmen heben wir den Oberkörper, ziehen Kopf und Schultern nach hinten und die Schulterblätter so kräftig wie möglich zusammen (Abb. 70). Während der Anspannung, für etwa zehn Sekunden, bleibt die Stützfunktion der Arme schwach. Unter Ausatmen vermindern wir dann die Spannung der Rückenmuskulatur, lassen aber den Oberkörper nicht wieder herunter, indem wir nun die Stützfunktion der Arme ausnutzen. Bei jedem weiteren Einatmen verstärken Sie die Anspannung der Rückenmuskulatur mit Konzentration auf die Schulterblätter. Nach einer Minute (Anfänger) beziehungsweise drei Minuten (Fortgeschrittene) entspannen Sie völlig bei großer Yogaatmung in Bauchlage.

b) die „Kobra" kann in einer Variante mit nach hinten gestreckten Armen und gefalteten Händen durchgeführt werden (Abb. 71), wobei mit jedem Ausatmen die Bauchlage wieder eingenommen wird.

c) gleichzeitig verstärkte Anspannung der oberen und unteren Etage der Rückenmuskulatur erreichen wir, wenn wir bei Variante b auch noch die Beine vom Boden abheben (Abb. 72).

d) der „Bogen": Wir beginnen mit der zweiten Variante der „Kobra" (siehe b), winkeln die Unterschenkel an, so daß die Fersen sich dem Gesäß nähern und ergreifen die Füße (Abb. 73). Bei jedem Einatmen spannen wir die Rückenmuskulatur (den „Bogen") mehr und mehr an, beim Ausatmen entspannen wir, halten aber das Erreichte mit den Händen: Anfänger eine Minute, Fortgeschrittene drei Minuten, dann Yoga-Atmung in Bauchlage.

e) die „Heuschrecke": In Bauchlage legen wir die gestreckten Arme neben unseren Körper, mit den Handflächen am Boden. Dann stellen wir die gestreckten Beine auf die Zehenspitzen und heben das Becken während der Einatmung vom Boden ab. Dadurch wird die untere Etage der Rükkenmuskulatur stark angespannt. Beim Ausatmen entspannen wir ein wenig, senken aber das Becken noch nicht. Beim nächsten Einatmen heben wir ein Bein so hoch wie möglich („halbe Heuschrecke", Abb. 74), halten es zehn bis 15 Sekunden, senken es langsam beim Ausatmen und Entspannen. Beim erneuten Einatmen heben wir das andere Bein usw. Beobachten Sie dabei die asymmetrische Spannungsverteilung. Nach mehreren Wechseln folgt die Yoga-Atmung in Bauchlage, und nach einer tiefen Einatmung heben wir beide gestreckten Beine und das Becken so hoch wie möglich („Heuschrecke" Abb. 75). Diese Haltung kann zunächst nur zehn bis 15 Sekunden gehalten werden, wobei die gesamte Rumpfmuskulatur mit belastet wird.

Aus der Rückenlage soll der „Fisch" geübt werden (Abb. 76). Kopf und Schultern werden soweit nach hinten gezogen, daß sich die Wirbelsäule vom Boden abhebt und der Oberkörper wie ein Brükkenbogen auf dem Scheitel ruht. Der Konzentrationspunkt liegt zwischen den Schulterblättern, Arme und Beine können dabei viele Stellungsvarianten einnehmen, wie zum Beispiel auf Abb. 77.

Bauchmuskeltraining

Unter Bevorzugung der schrägen und quer liegenden Bauchmuskeln erfolgt länger andauerndes Baucheinziehen, bei dem nur die Brustatmung durchgeführt wird und bei jedem Ausatmen die Kraft des Einziehens verstärkt wird.

Das kann im Stehen oder in einer der Sitzhaltungen erfolgen. Besonders effektiv als Ausgangsstellung ist ein gebeugter Stand, bei dem wir die Beine oberhalb der Knie mit den Daumen nach innen umfassen. Die unteren queren Bauchmuskeln können isoliert von den oberen kontrahiert werden. Bei leichtem Rechtsneigen läßt sich die rechte Bauchseite stärker zusammenziehen, durch leichtes Linksneigen die linke. Man kann nach solchen Erkenntnissen geduldig erlernen, die Muskelkontraktion von rechts unten nach rechts oben, dann links oben und links unten im Kreise wandern zu lassen und wie ein Mahlwerk eine Bauchmassage in Richtung der Dickdarmpassage durchzuführen. Diese Übung finden Sie unter der Bezeichnung „Nauli" in vielen Schriften. Die Bewegungsrichtung kann umgedreht werden. In Übungspausen erfolgt wieder Bauchatmung

Vermeiden

Schließen der Stimmritze bei Anspannungen der Rumpfmuskulatur

Sie werden bemerken, daß Druckerhöhungen im Bauchraum in den Anspannungsphasen unvermeidlich sind. Das ist nicht schädlich, sondern physiologisch vorteilhaft. Wenn sich jedoch dieser Druck bei geschlossener Stimmritze auf den Brustraum überträgt, weil dabei die durch Hochschieben des Zwerchfells verdrängte Luft nicht entweichen kann, wird durch das erschwerte Einströmen des venösen Blutes zum Herzen dessen Schlagvolumen erheblich gesenkt sowie im Kopf- und Extremitätenbereich eine starke venöse Staung erzwungen.

Unregelmäßige Atmung. Ruhiges, langsames, so tief wie möglich durchgeführtes und an die Bewegungs- und Haltungsphasen angepaßtes Atmen erleichtert die Übungen und erhöht die Wirkungen.

Vorzeitiges Aufgeben. Gerade diese Übungen gehören zu den wichtigsten, weil sie besonders wirksam und psychisch stabilisierend und keine größeren Kräfte erforderlich sind.

Durchführen vor dem Schlafengehen. Bedenken Sie, daß die Weckwirkung mindestens eine Stunde anhält.

4

Kopfstand

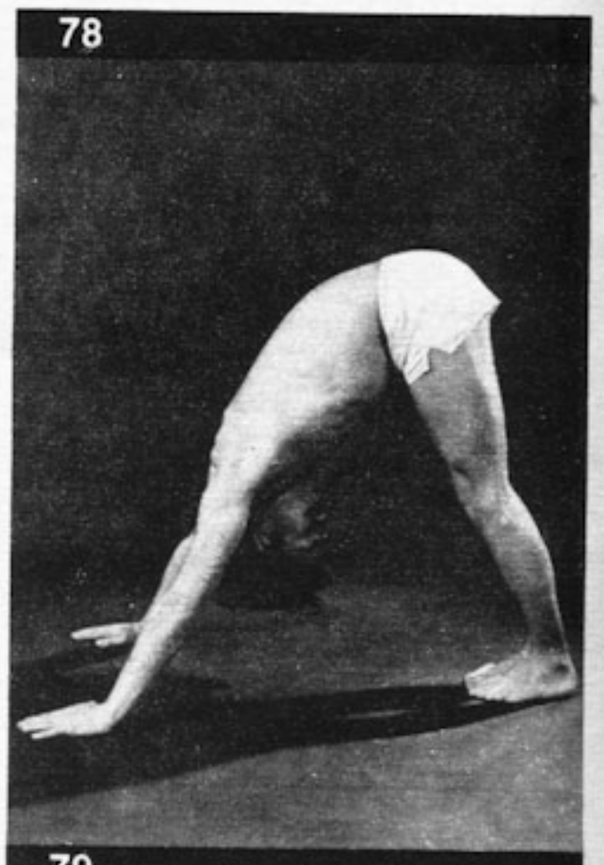
Wir gehen aufrecht durch das Leben, sitzen erhobenen Hauptes, und nicht wenige Menschen liegen erhöht auf dicken Kissen oder auf einem Kopfkeil. Aber schon, wenn wir die Schuhe anziehen und uns mit Schnürbändern beschäftigen, spüren wir die fehlende Anpassung an Situationen, in denen der Kopf einmal unter die Gürtellinie gerät. Das plötzliche Senken des Kopfes löst Schwindelgefühl aus und manchmal sogar Unwohlsein, weil die Lage- und Gleichgewichtsrezeptoren im Innenohr ungewöhnlich gereizt werden. Ein unangenehmes Druckgefühl im Kopf entsteht bei Menschen, die selten den Kopf nach unten halten. Der Druck in den oberen großen Venen, die vom Kopf, Hals und von den Armen zum Herzen führen, beträgt bei aufrechter Körperhaltung fünf bis acht cm Wassersäule und steigt bei umgekehrten Körperhaltungen auf 20 bis 40 cm Wassersäule oder mehr. Wenn diese Kräfte auf die Venenwand wirken, werden an bestimmten Stellen Dehnungsrezeptoren gereizt, die steuernd in den Kreislauf eingreifen. Da auch in den kleineren Venen des Kopfes und Halses bei umgekehrter Körperlage der Druck ansteigt, werden die Arteriolen erweitert, und der Blutdurchfluß nimmt wieder zu. Bei diesen Kreislaufverhältnissen tritt mehr nährstoffhaltige Flüssigkeit ins Gewebe und der Abstrom aus dem Gewebe wird kleiner. Die Sauerstoffausnutzung im Gewebe wird besser. Nehmen wir die gewohnte Körperhaltung wieder ein, so kehrt sich der Kreislauf wieder um. Der Abstrom aus dem Gewebe überwiegt dann, bis das alte Strömungsgleichgewicht wiederhergestellt ist. Die Umstellung dauert jedesmal einige Minuten. Für das Gehirngewebe, das Drüsengewebe, für die Haut, Unterhaut und Schleimhäute im Kopf- und Halsbereich ist eine solche kurzzeitig wirkende Umstellung mehrmals täglich günstig. Man fühlt sich nach solchen Übungen frischer, wacher, leistungsfähiger. Spürbare Nachwirkungen dauern etwa 30 bis 60 Minuten. Die in manchen Yogabüchern behaupteten Reinigungen des Gehirns und anderer Gewebe sind spekulativ. Vom physiologischen Standpunkt aus beruhen die Wirkungen auf verbesserten Regelungen und anhaltenden Funktionsaktivierungen. Auch Gewebe unterhalb der Gürtellinie sind betroffen, wenn Becken und Beine über das Herz erhoben werden. Hierbei überwiegt zuerst der Abfluß der Gewebsflüssigkeit und die venöse Druckentlastung. Eine weitere Bedeutung hat die Umkehr der Schwerkraftwirkung auf alle inneren Organe. Das erschlaffte Zwerchfell wird zum Beispiel in der Ausatmungsphase durch das Gewicht der Bauchorgane bis zu zwei Rippen weiter in den Brustraum gedrängt als bei entspannter Sitzhaltung und dadurch die Ausatmung erleichtert, die Lunge besser ausgepreßt. Bei Kopfstand ist also die Verschiebung der Bauchorgane mit der Atmung vergrößert. Die Stützfunktionen verlagern sich vom Bekkengürtel, den Beinen und Füßen auf den Schultergürtel, die Arme und Hände. Die erforderliche Gleichgewichtseinstellung führt zur schnellen Entwicklung der Feineinstellungen in dieser Muskulatur, erleichtert die Konzentration der Aufmerksamkeit, begrenzt und stabilisiert emotionale Prozesse auf einen engeren Bereich.

Es empfiehlt sich, den Kopfstand durch umfangreiche Stärkung der Rumpfmuskulatur und durch zahlreiche umgekehrte Körperhaltungen, darunter dem Dreiecksstand oder Delphinhaltung (Abb. 15), geduldig vorzubereiten.

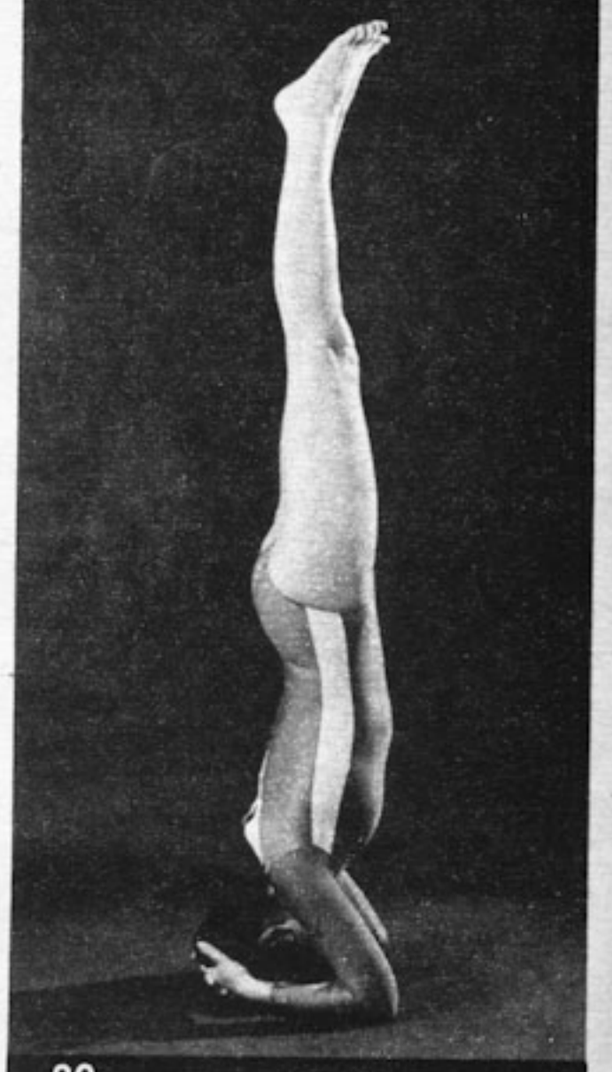
Trainingsziel

Umgekehrte Körperhaltungen fördern die Durchblutung der sich abwechselnd über oder unter dem Herzen befindenden Körperteile, in denen durch die schnellen und starken Änderungen des Venendruckes beim Lagenwechsel Kreislaufreflexe und Durchblutungsregulationen trainiert werden. Das ist besonders wichtig im Kopf- und Halsbereich, weil die Venen dort durch die Lebensgewohnheiten der meisten Menschen kaum wechselnd belastet werden. Aus physiologischen Gründen soll dies mehrmals täglich für mindestens drei bis fünf Minuten geschehen. Ebenso ist längere Entlastung der Beinvenen bei vielen Menschen vorteilhaft. Diese Kreislaufumstellungen haben auch globale Wirkungen auf die zentrale Kreislaufsteuerung und können prophylaktisch und therapeutisch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt werden. Durch die Verlagerung von Bauchorganen und das Hineinschieben des Zwerchfells in den Brustraum beim Ausatmen wird unter anderem der Erweiterung des Lungengewebes beim Älterwerden entgegengewirkt. Dadurch wird auch die Einatmungsreserve und somit die Vitalkapazität vergrößert. Das kann durch die empfohlenen Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur und durch kräftiges Einziehen des Bauches unterstützt werden. Durch umgekehrte Körperlagen wird die Stütz- und Haltefunktion der Muskeln des Schultergürtels, des Rumpfes und der Arme gestärkt. Kopf- und Handstand und ihre Varianten tragen zum Training der muskulären Feineinstellung und zur Konzentration der Aufmerksamkeit bei. Die dadurch hervorgerufene emotionale Stabilität erhöht die geistige Leistungsfähigkeit und das Ausgeruhtsein.

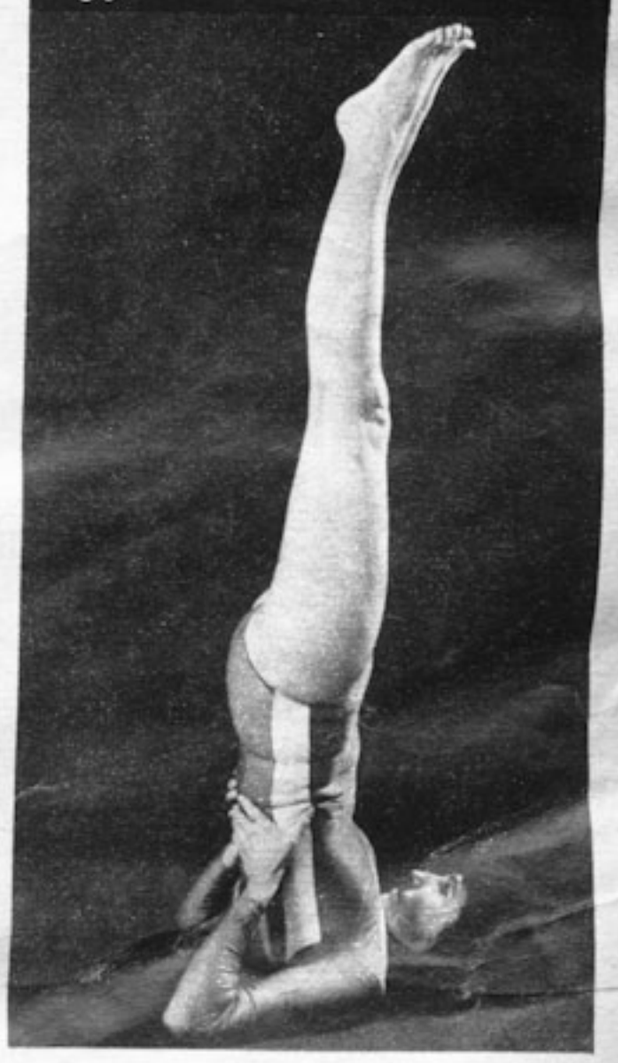
78



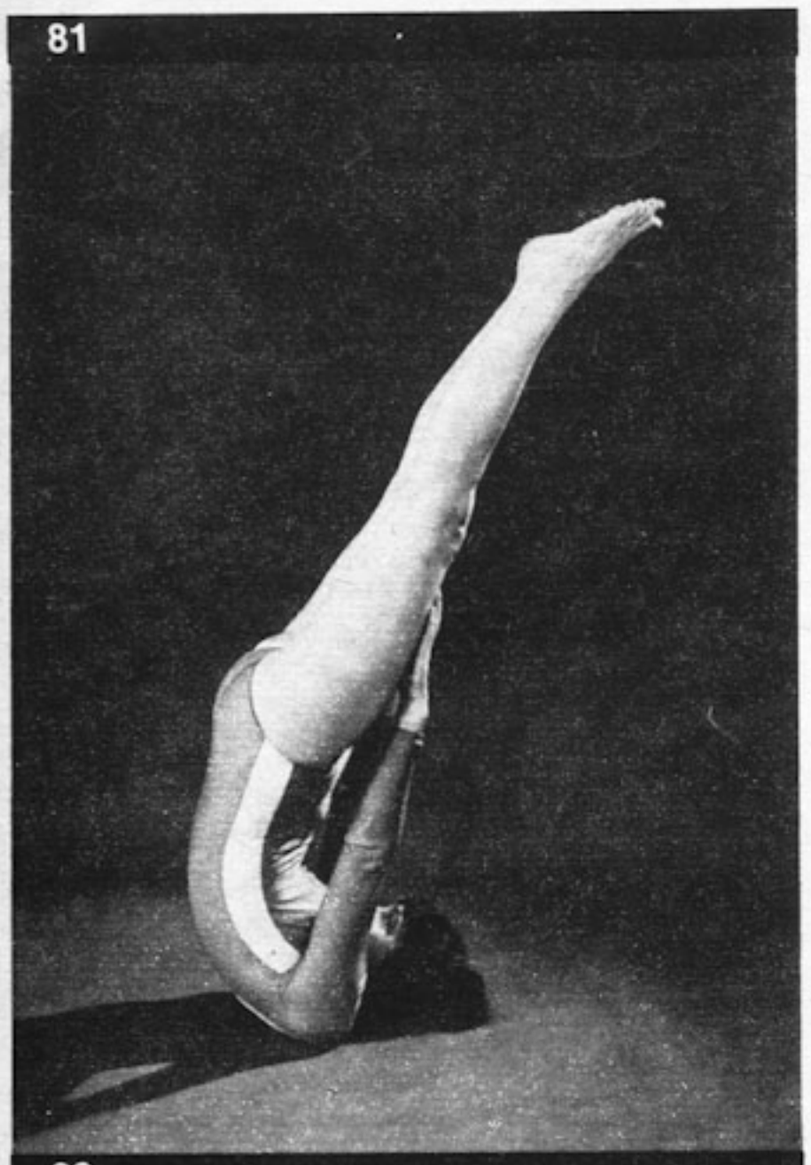
79



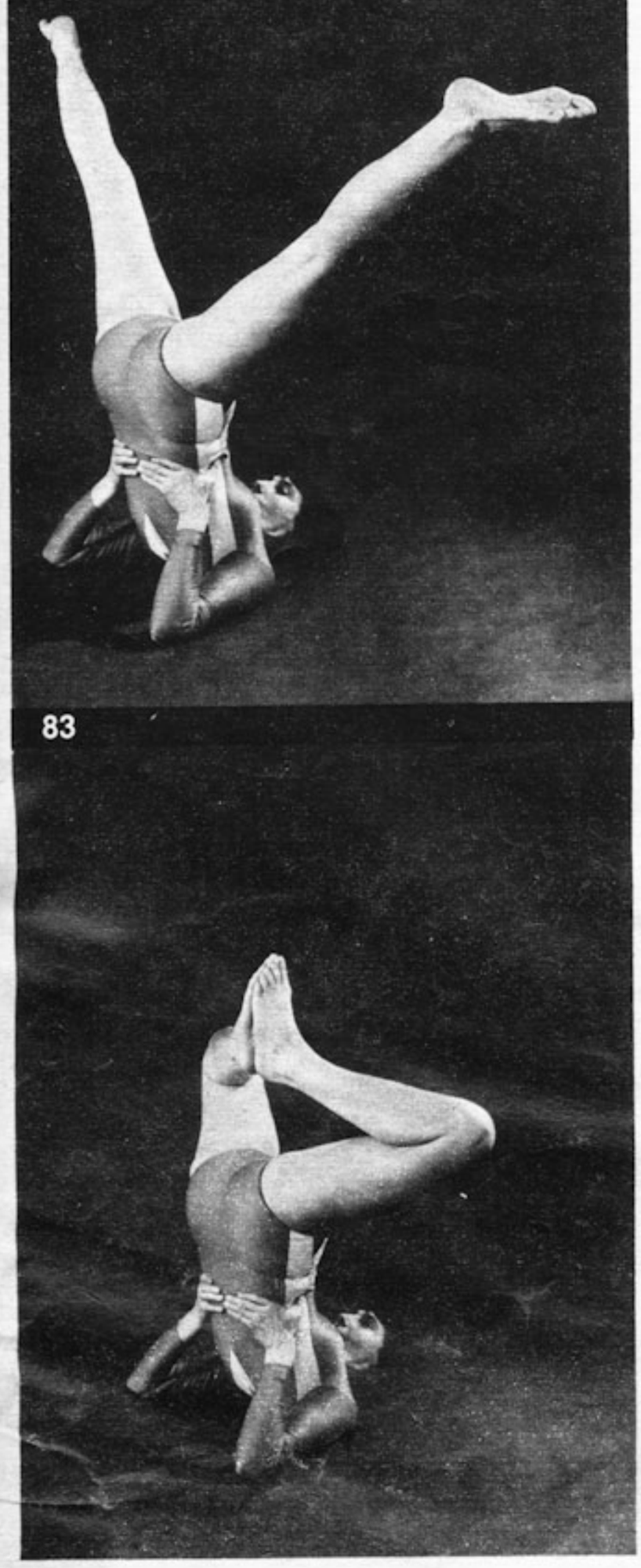
80



81

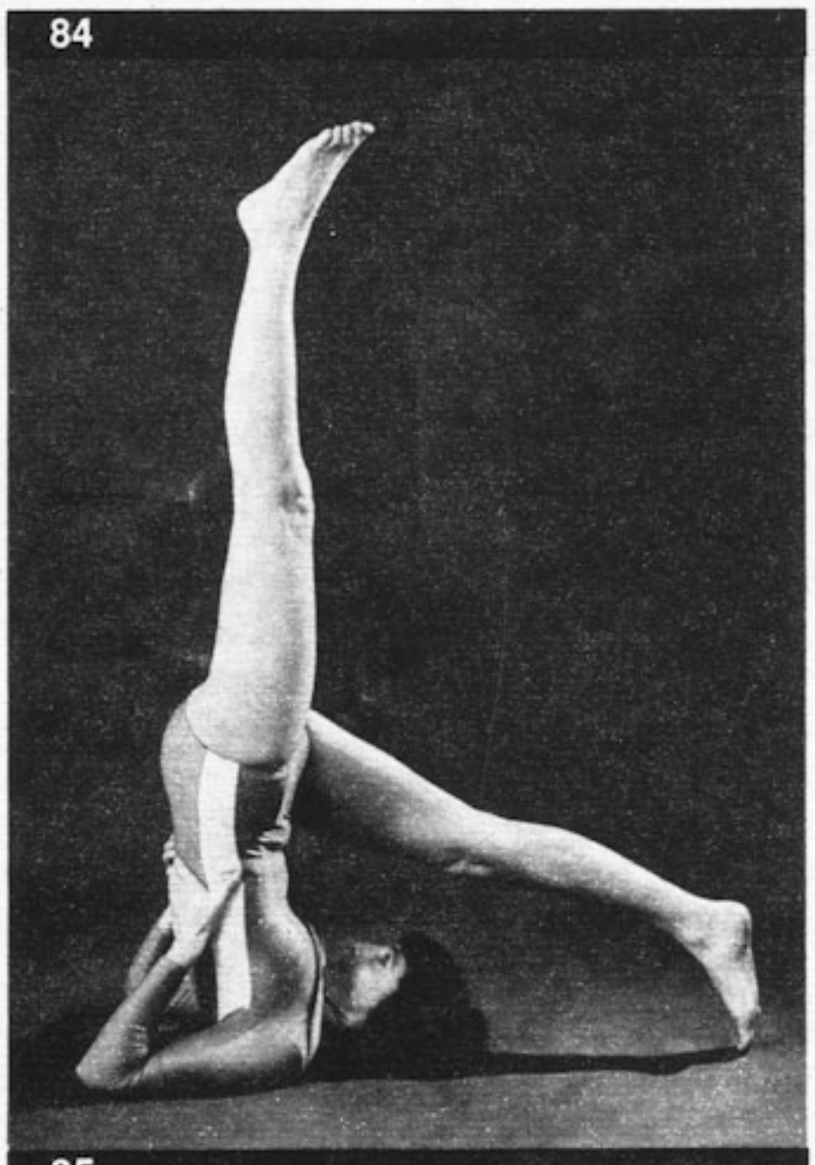


82

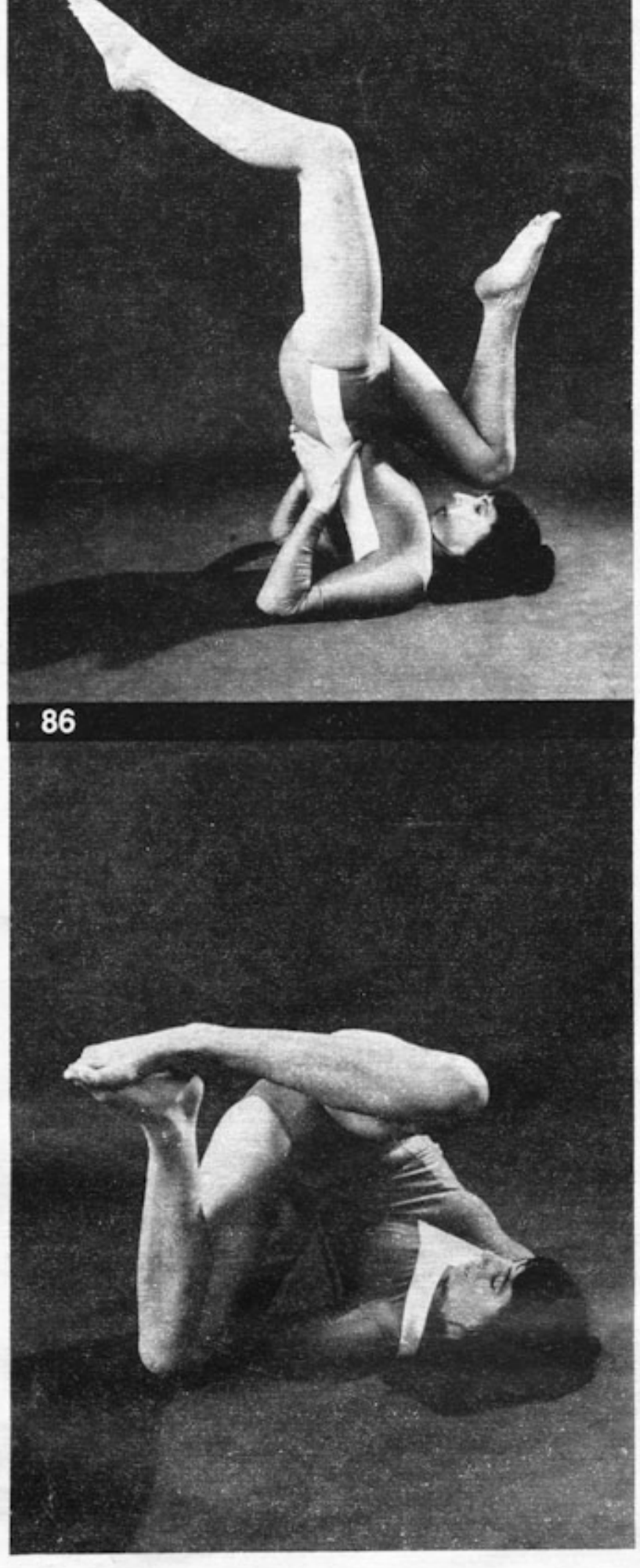


83

84

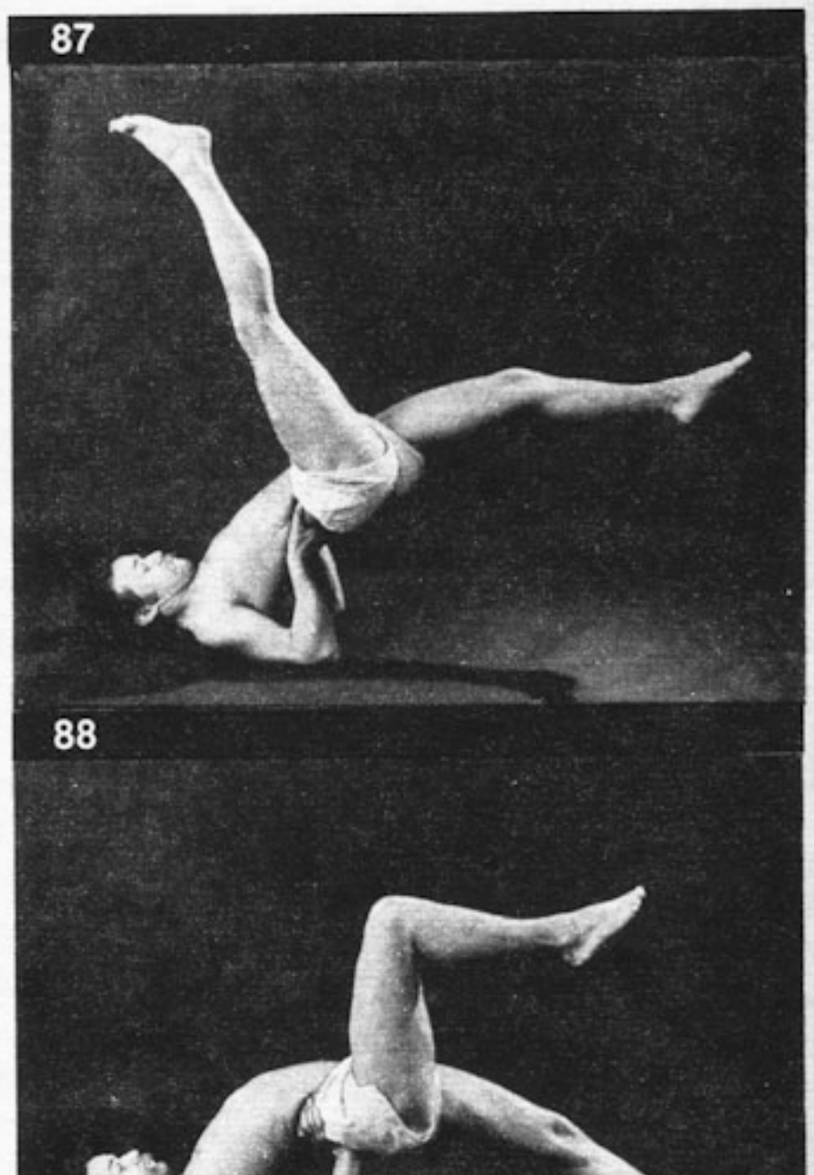


85

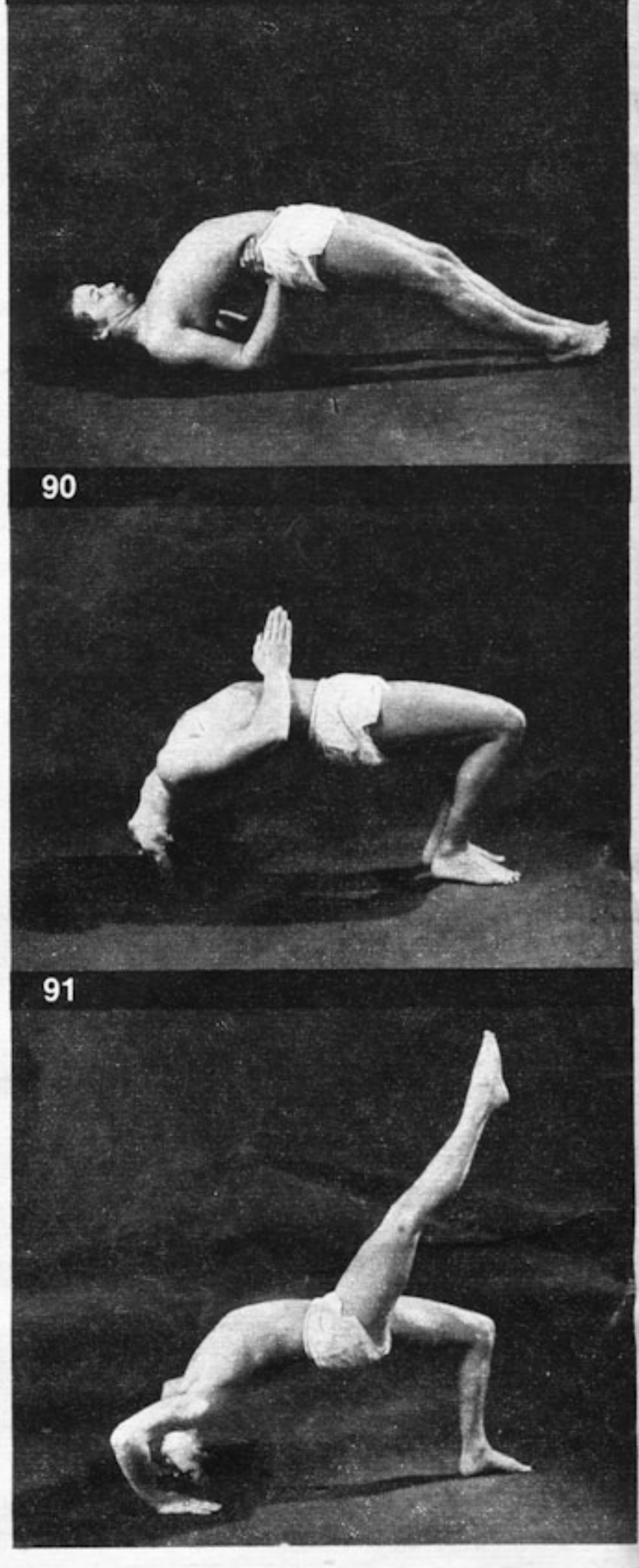


86

87



88



89

90

91

Übungen

Zu Beginn sollten Sie bereits erlernte Übungen wiederholen. Besonders zu empfehlen ist das Vorwärtsbeugen des Rumpfes und dabei das entspannte Hängenlassen des Oberkörpers und des Kopfes für zwei bis drei Minuten. Der schnelle Wechsel vom Stehen mit tiefster Einatmung und dieser Haltung ist Bestandteil verschiedener Serien von Sonnengrußübungen. Durch das Aufstützen des herabhängenden Oberkörpers auf die neben dem Kopf gestreckten Arme (Abb. 78) und die Gewichtsverlagerung auf diese Stütze wird der Schultergürtel belastet und die zuvor beschriebenen Wirkungen der umgekehrten Körperlage treten noch deutlicher auf. Üben Sie am Anfang diese Stellung so oft und so lange bis Schwindelgefühl oder Druckgefühl im Kopfbereich verschwinden.

Der „Kopfstand" (Abb. 79) wird eingeleitet durch Vorbeugen aus dem Japanersitz und Aufstützen der Unterarme im Winkel von etwa 90 Grad, den die Hände einschließen. Der Kopf wird zentral (nicht auf die Stirn) zwischen den Händen aufgesetzt, so daß die Hände ihn wie eine Schale umgeben. Dann wird der Oberkörper langsam aufgerichtet, indem die Knie zunächst an den Bauch angenähert werden. Um das Überschlagen beim Aufrichten zu verhindern, beginnen Sie mit dem Rücken in Wandnähe oder mit Hilfe eines Partners. Fangen Sie das Körpergewicht immer mit den Armen ab, niemals mit dem Kopf! Die Halswirbel dürfen nicht voll belastet werden. Das erfordert, die Oberarme beim Aufrichten steiler zu stellen und die Halswirbelsäule mehr und mehr zu strecken. Beginnen Sie erst mit dem „halben Kopfstand", bei dem die Beine angewinkelt leicht vom Boden abgehoben, aber noch nicht nach oben durchgestreckt werden. Erst wenn der Schultergürtel auf den Unterarmen gestützt die Last trägt, strekken Sie langsam durch. Atmen Sie nach dem Strecken so gleichmäßig und so langsam wie möglich weiter; durch Anhalten nach dem Ausatmen wird die Atmung allmählich tiefer bis sie optimal ist. Wenn Sie den stabilen Stand beherrschen, erproben Sie langsame Beinbewegungen (scheren, spreizen, Unterschenkel einschlagen). Das erhöht die Körperbeherrschung. Durch senkrechtes Aufstellen der Oberarme beim Kopfstand können starke Personen dann den Kopf vom Boden abheben und nach hinten in den Nacken ziehen, wobei sich die Wirbelsäule leicht und gleichmäßig nach hinten krümmt. Die Handflächen werden dabei zum Abstützen mit eingesetzt. Diese als „Skorpion" bezeichnete Stellung kann ebenfalls weiter variiert werden. Die gleiche Haltung, aber mit völlig durchgestreckten Armen und höheren Anforderungen an die Stabilisierung des Gleichgewichtes erreichen Sie beim „Handstand". Diesen können Sie aus der in der ersten Abbildung gezeigten Grundstellung entwickeln. Durch beträchtliche Kraft der Armstrecker können manche Personen den Handstand aus einer anderen, vielleicht bekannteren Kopfstandvariante erreichen. Dieser Kopfstand wird nicht mit den Unterarmen, sondern mit den Handflächen abgestützt, die mit dem Kopf ein gleichseitiges Dreieck bilden. Da hierbei die Halswirbelsäule nicht entlastet werden kann, wird diese Variante in klassischen Yogaprogrammen nicht aufgeführt. Weit verbreitet und beliebt ist der „Schulterstand" oder die „Kerze" (Abb. 80). Aus der entspannten Rückenlage heben Sie die gestreckten Beine unter Ausatmen bis weit über Oberkörper und Kopf, so als ob Sie den „Pflug" machen wollen, und nutzen das Gewicht der Beine, um das Gesäß anzuheben, unterstützen dieses durch die Hände und strecken die Beine dann erst nach oben und bringen sie und den Oberkörper in eine kerzengerade Stellung. Bei der Kerze ist durch die Abknikkung zwischen Hals- und Brustwirbelsäule von 90 Grad der Hals eingeengt und dadurch der Blutabfluß aus dem Kopf zusätzlich mechanisch behindert. Die Kreislaufwirkung wird dadurch im Kopfbereich bedeutend verstärkt und besteht die ganze Zeit. Beginnen Sie mit einer Minute und steigern Sie sehr langsam in Abhängigkeit von Ihrem Empfinden auf maximal fünf Minuten. Ist die venöse Stauung dennoch schwer erträglich, dann richten Sie sich nur bis zum „Schulterblattstand" auf, (Abb. 81), auch „halbe Kerze" genannt. Die Abknickung und die zusätzliche Abflußbehinderung fallen dabei weg, aber alle Wirkungen der umgekehrten Körperhaltung sind noch vorhanden. Die Atmung ist etwas stärker behindert. Die Arme können zur Abstützung auf den Boden gelegt werden, wenn die Bauchmuskeln noch zu schwach sind. Beide Formen der Kerze können durch langsame Beinbewegung und -stellungen variiert werden: a) durch Spreizen der Beine (Abb. 82 gestreckt oder Abb. 83 angewinkelt mit Möglichkeiten bis zur Lotosverschränkung) b) durch Scheren der Beine zum „Pflug" (Abb. 84) oder in angewinkelter Form (Abb. 85); c) durch Verdrehen der Wirbelsäule; d) durch Seitwärtsbeugen der Wirbelsäule (Abb. 86). Auch bei Brückenstellung werden im Kopf und Halsbereich die Wirkungen der umgekehrten Körperhaltungen erreicht. Die „Yogabrücke" wird aus der Kerze abgewandelt (Abb. 85, 87, 88, 89) und trägt zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, der erhöhten Beweglichkeit der Wirbelsäule und Steigerung der Vitalkapazität beim Atmen bei. Eine solche Kombination von Wirkungen erhalten wir auch bei den anderen Brückenformen, von denen hier noch das „Rad" vorgestellt wird (Abb. 90 und 91), das in zahlreichen Varianten geübt werden kann. Achten Sie auf die Unterschiede von Kopf- und Beinstellungen bei den beiden Brücken.

Vermeiden

Luftanhalten mit geschlossener Stimmritze. Besonders nach tiefem Einatmen würde durch den dabei entstehenden Überdruck im Brustraum der Abfluß aus Kopf- und Halsvenen besonders erschwert. Bei Übungen mit umgekehrten Körperhaltungen sollen aber nur die natürlichen Kreislaufreflexe und -regelungen trainiert werden. Wenn Sie die Stimmritze niemals schließen und den Luftstrom immer frei durch den Kehlkopf passieren lassen, werden selbst bei angespannten Bauchmuskeln die Übungen subjektiv leichter erscheinen, und der Trainingseffekt wird verbessert.

Übermäßige Belastungen der Halswirbelsäule, denn die Halswirbelsäulen der meisten Menschen sind nur an das Gewicht ihres Kopfes gewöhnt. Halten Sie daher die Hinweise für die Durchführung des Kopfstandes genau ein, auch wenn Ihre Halswirbelsäule Ihren Körper tragen könnte, denn Sie müssen mit plötzlichen Zusatzkräften rechnen, wenn Sie aus der Balance geraten! Bei der Kerze kann die Halswirbelsäule zu stark gebogen werden, wenn Sie überkippen. Vermeiden Sie deshalb auf jeden Fall zu weiche Unterlagen. Bleiben Sie stets auf den Schulterblättern oder den Schultern stehen, und stützen Sie Ihr Gewicht niemals mit dem Nacken ab, auch nicht bei einem Pflug oder bei einer Rolle.

Abrupte oder ruckartige Bewegungen. Je größer die zu haltende Masse ist, desto vorsichtiger müssen Ausgleichbewegungen sein, denn die sonst ausgelösten Reflexe sind schneller als Ihre Kontrolle, und Sie mobilisieren größere Kräfte.

Zu kurze Durchführung. Während die meisten Yogahaltungen zwischen 30 und 60 Sekunden Dauer ihr Wirkungsoptimum erreichen, wirken umgekehrte Körperhaltungen erst dann. Nach drei Minuten kommt jedoch kein weiterer Wirkungszuwachs, weshalb die Übungen nicht länger als fünf Minuten dauern sollen.

Bewegung und Ausdruck

Es ist wenig bekannt und kaum verbreitet, daß ein ausführliches Yogatraining auch eine Vielzahl von Ausdrucksübungen und von pantomimischen Bewegungsübungen umfaßt. Wenn man Hatha-Yoga als Vorstufe zum sogenannten „geistigen" oder „psychischen" Yoga auffaßt, könnte man annehmen, auch diese Übungen seien nur zum Zwecke des Trainings einzelner Muskeln oder von Muskelgruppen durchzuführen. Eine solche Auffassung ist falsch. Zunächst erprobt der Übende, wie sich Muskeln einzeln oder gemeinsam anspannen, welche das sind und welche sich nicht anspannen, wenn er Ausdrucksweisen oder Bewegungsmuster nachahmt. Der kurzen Phase der Nachahmung folgt die der aufmerksamen Beobachtung, der dabei auftretenden Empfindungen und der Beeinflussung der Gefühle nach dem Muster „ich fühle Freude", „ich fühle Trauer", „ich fühle wohltuende Ruhe", „ich fühle Erhabenheit", Stolz oder anderes. Wir können heute davon ausgehen, daß es nicht zwei verschiedene Gefühle gibt, die nicht auch von verschiedenen Muskelspannungsmustern begleitet sind. Diese Spannungsverteilung wird sichtbar in der Haltung, wenn die Körpermuskulatur betroffen ist – als Mimik, wenn es die Gesichtsmuskeln betrifft, und als Gestik, wenn Arme und Beine, vor allem aber die Hände beteiligt sind. Wissenschaftler nennen dies den emotionalen Ausdruck und die darauf beruhende Verständigung „nichtverbale Kommunikation". Auch ihre Wirkung ist bei den meisten Menschen stärker als die von Worten. Nähern sich die Menschen einander an, so läßt sich beobachten, daß sie den emotionalen Ausdruck des anderen leicht übernehmen. Wir kennen das ansteckende Lachen, die schnelle Verbreitung von Trauer oder von Angst oder das Übergreifen von Panik. Man nennt diese Erscheinung „emotionale Resonanz". Diese Wirkungen treten in der Regel unwillkürlich auf. Aber wir wissen heute, daß diesem äußeren Muster der Muskelspannungsverteilung auch ganz bestimmte Muster von Funktionsverteilungen in Atmung, Kreislauf (meßbar am Blutdruck, am Puls und an der Herztätigkeit) und praktisch in allen inneren Organen entsprechen. Bei längerer Dauer eines solchen Zustandes ist auch eine bestimmte Verteilung oder Ausschüttung von Hormonen und anderen Steuerstoffen feststellbar. Wir bezeichnen dieses nicht sichtbare Muster der inneren Funktionsbestimmungen als „emotionalen Zustand". Die subjektive Seite dieses komplizierten psychophysiologischen Prozesses kennen wir als Gefühl oder als Stimmung. Während jeder Mensch leicht lernen kann, den emotionalen Ausdruck abzuschwächen oder zu verstärken, kann er den emotionalen Zustand nicht direkt erzeugen oder unterdrücken. Hinter einer vorgetäuschten Gleichgültigkeit können sich also Unsicherheit, Angst oder Freude verbergen. Durch die Übungen der vorangegangenen Abschnitte haben Sie gelernt, daß Sie durch die Atmung und ihre Kombination mit zahlreichen Yogaübungen in das komplizierte Wechselspiel von willkürlichen und unwillkürlichen Prozessen und somit auch in den emotionalen Zustand eingreifen können. Sie werden bald herausfinden, daß die angeführten Gesetzmäßigkeiten auch beim Üben von Bewegungsmustern auftreten und werden verstehen, warum Pantomime, Ausdruckstanz und das pantomimische Rollenspiel eine stabilisierende Wirkung auf die psychische Gesundheit haben und zur Therapie solcher Erkrankungen eingesetzt werden können, bei denen emotionale Prozesse als starke Wirkungsfaktoren eine Rolle spielen.

Trainingsziel

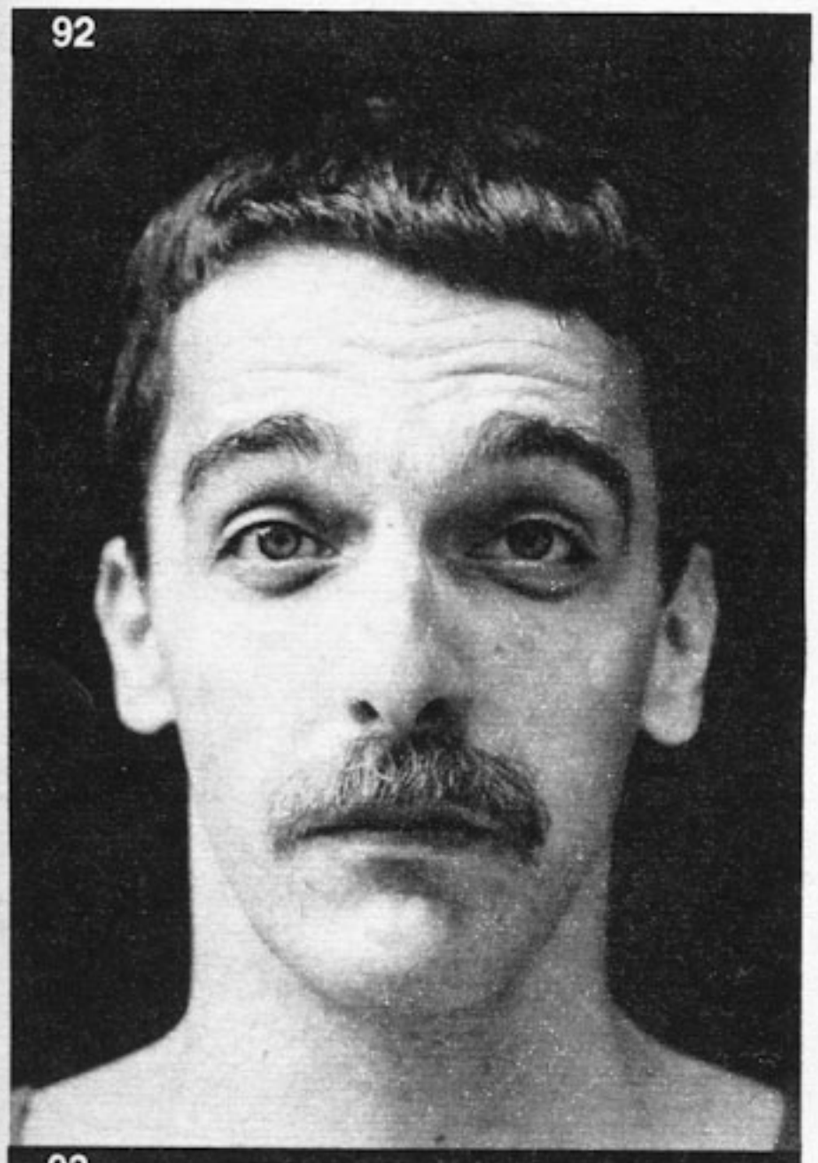
Durch das willkürliche Anspannen und Entspannen einzelner Ausdrucksmuskeln (Gesicht, Hals, Schultern, Hände) soll die bewußte Kontrolle des eigenen Ausdrucks und die Beobachtung des Ausdrucks anderer Menschen verstärkt werden. Das ist wichtig, um das spontane unwillkürliche Reagieren vor allem dann zu vermeiden oder zu reduzieren, wenn dadurch zwischenmenschliche Beziehungen unnötig belastet werden könnten, die Kooperation erschwert wird und man hinterher selbst feststellt, daß es einem leid tut, so schnell reagiert zu haben. Die Bewältigung von Konflikten und die Lösung von Problemen soll man trainieren. Das ist erfolgreichster Bestandteil eines wirklich funktionierenden Antistreßtrainings! Das willkürliche Nachahmen von Ausdrucksmustern und -bewegungen ermöglicht uns das Studium ihrer Wirkungen. Durch die begleitende Atmung können wir den dazu gehörenden emotionalen Zustand bewußt verstärken und fixieren. Man darf jedoch von Yoga keine Wunder erwarten oder etwa negative Sachverhalte, Mißerfolge und dergleichen zum Anlaß positiver Emotionen machen wie bei Schadenfreude, Zynismus, Sadismus. Beim Üben von Ausdrucksbewegungen lernen wir, uns ganz auf Ruhe, Einsicht, Geduld und die Bereitschaft zur Problemlösung zu konzentrieren, ihren aktivitätsfördernden Charakter zu erkennen, ihren Ablauf im Detail zu kontrollieren und ihren ästhetischen Ausdruck zu verbessern. Wir können dabei von der vereinfachten Formel ausgehen: Was gesund, kraftvoll und ausgewogen aussieht, das wirkt auch so auf uns.

Übungen

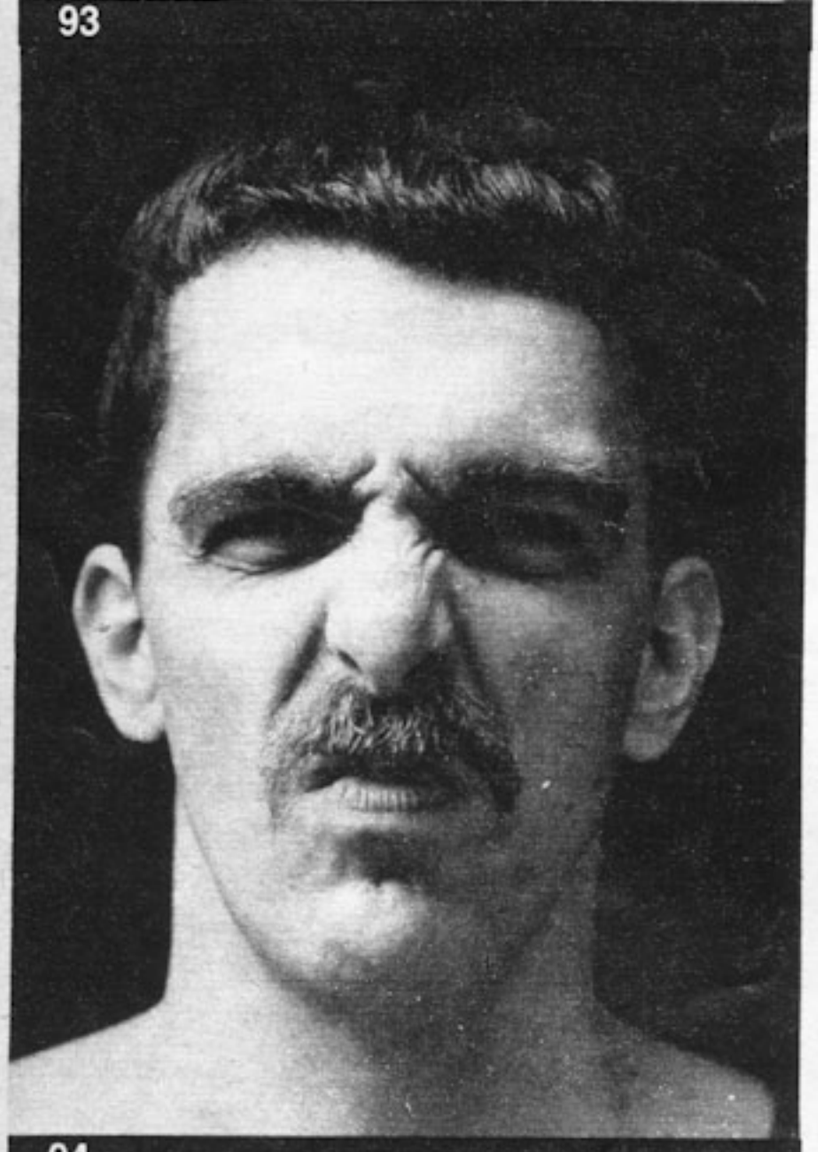
Auch für diese Yogaübungen gilt der uralte philosophische Grundsatz, daß nichts bewußt werden kann, was nicht vorher in den Sinnen war. Je genauer und häufiger ich beobachte, wie ich reagiere, desto mehr weiß ich, wie ich reagiere. Danach erkenne ich, welche meiner Reaktionen die Situation am besten im positiven Sinne verändert. Daraus folgt: Reaktionen mit positivem Einfluß soll man verstärken, solche ohne oder mit negativem Einfluß abschwächen oder am besten nicht durchführen.

1. Übungen zum Gesichtsausdruck:
Betrachten Sie Ihr Gesicht im Spiegel; probieren Sie verschiedene Bewegungsmöglichkeiten langsam aus; beobachten Sie, welche Falten dabei entstehen oder verstärkt werden; lassen Sie den entstehenden Ausdruck auf sich wirken: Was empfinden Sie? Tasten Sie die Muskelspannungen mit den Fingern ab, wiederholen Sie einzelne Ausdrucksweisen ohne Spiegel beziehungsweise mit geschlossenen Augen. Dann trainieren Sie einzelne Muskeln nach folgendem Muster: Die Augenbrauen so hoch heben wie möglich, Abb. 92; dabei entstehen Querfalten auf der Stirn. In einer bequemen Yogahaltung (stehend oder sitzend) atmen Sie. Beim Einatmen Augenbrauenheber kräftig anspannen, beim Ausatmen entspannen. Weitere Übungsbeispiele: Augenbrauen zusammenziehen (senkrechte Falte auf Nasenwurzel und Stirnmitte); Naserümpfen (schräge Falten auf dem Nasenrücken), Abb. 93; den Mund breit ziehen mit Mundwinkeln nach oben (Anspannen der Wangenmuskeln, Lachfalten), Abb. 94; den Mund breit ziehen mit Mundwinkeln nach unten (Muskeln am Unterkiefer und

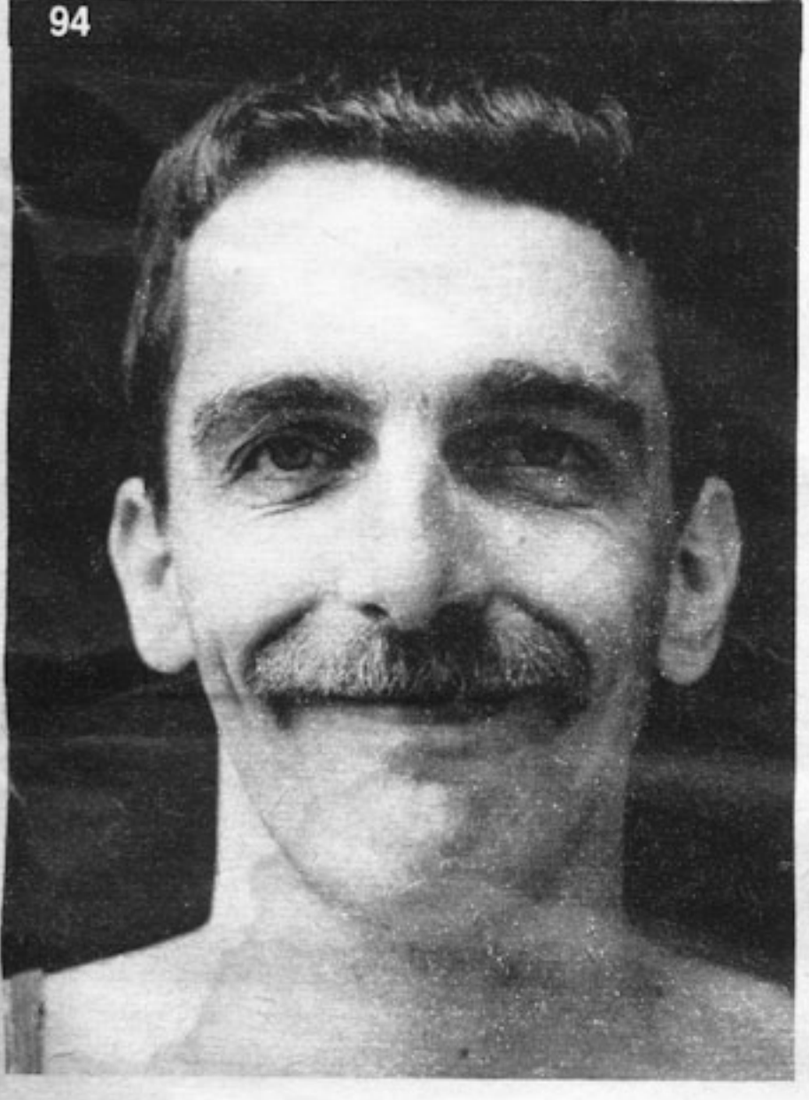
92



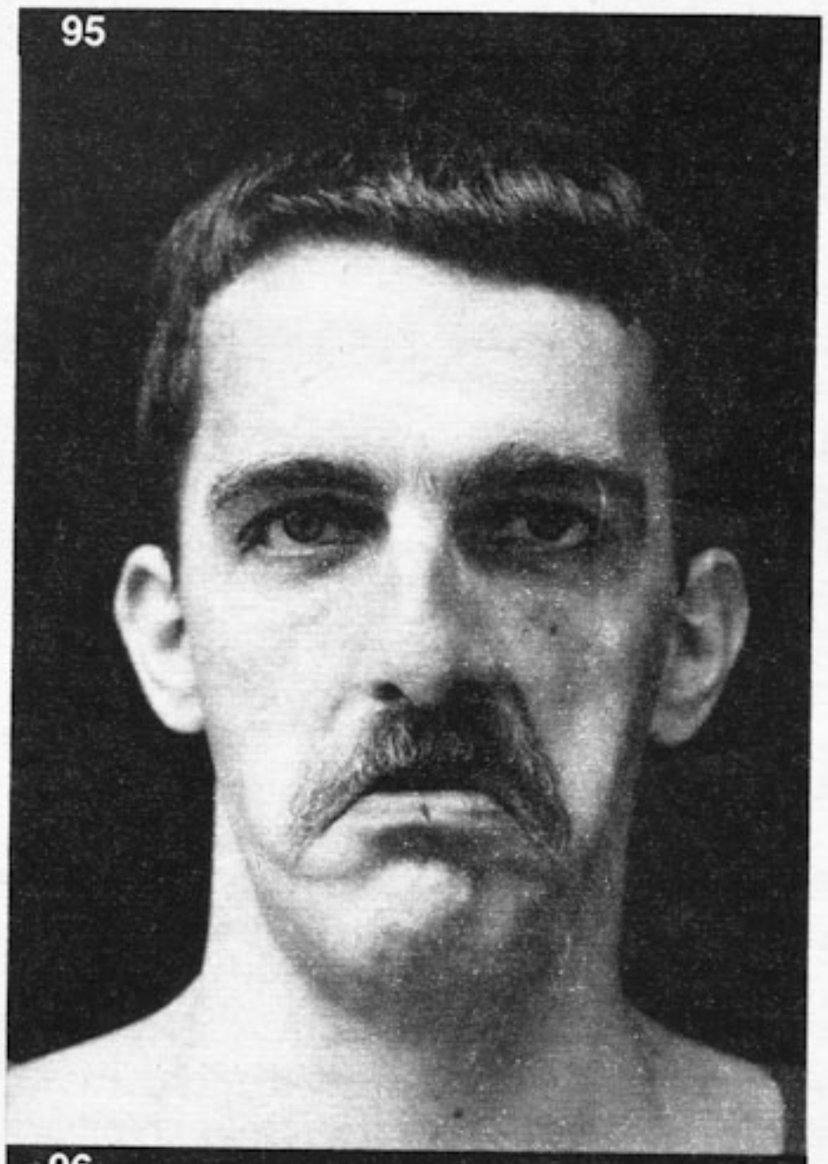
93



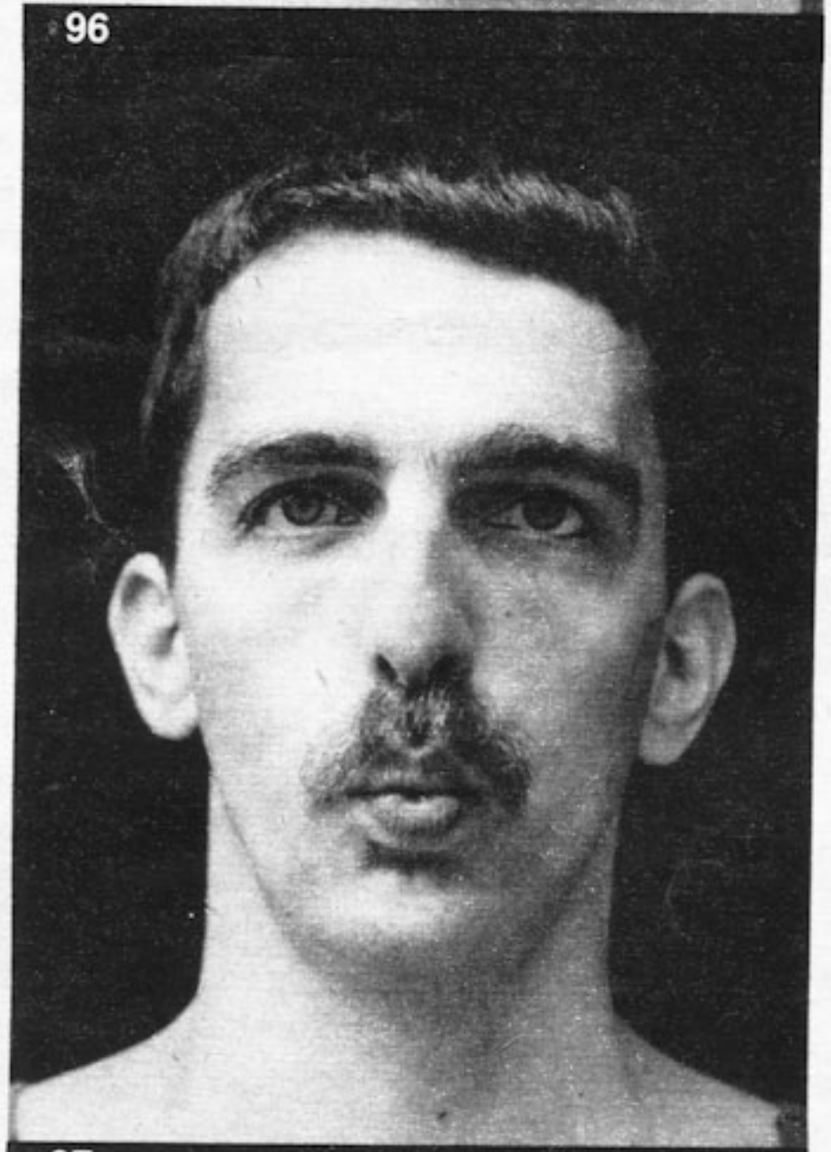
94



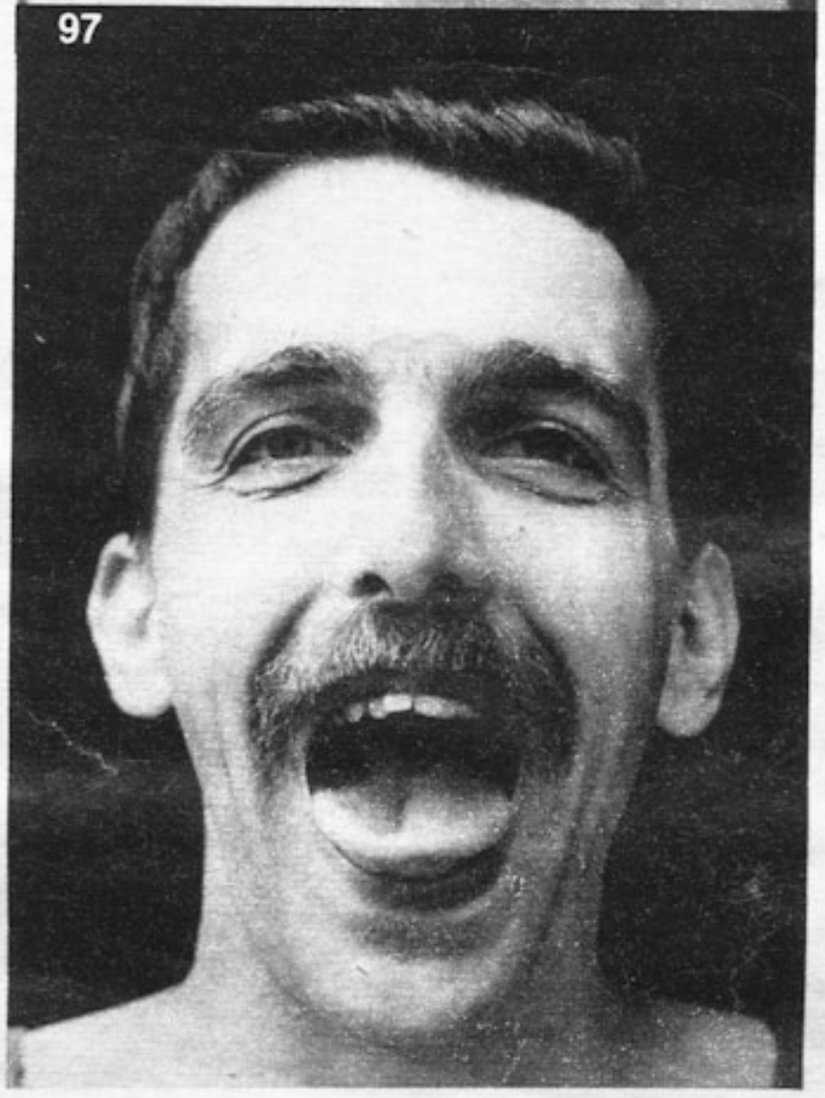
95



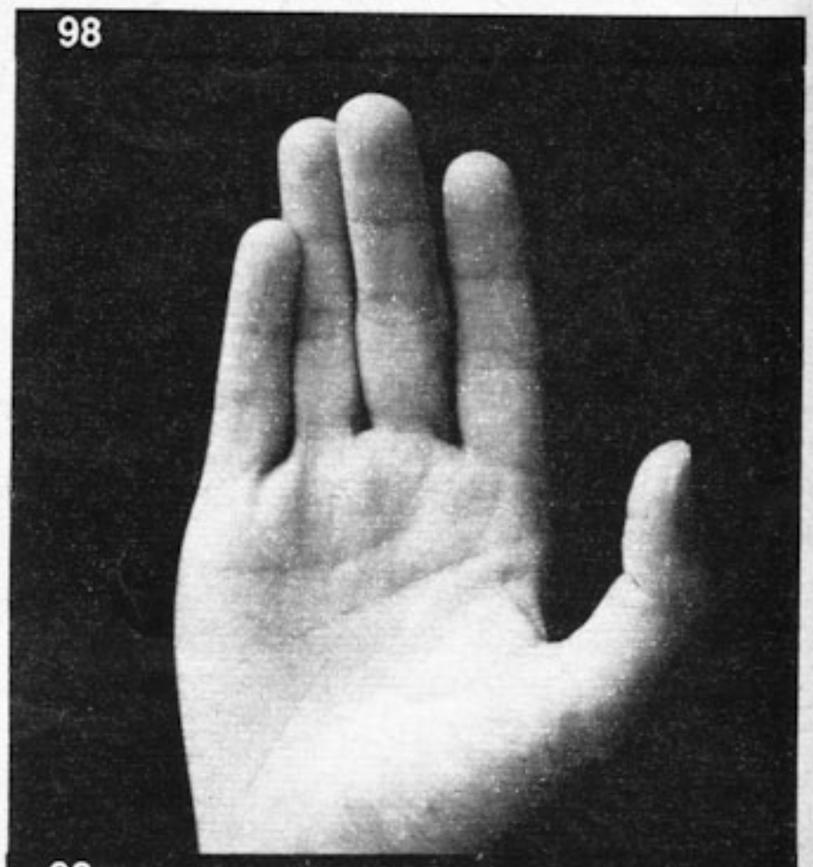
96



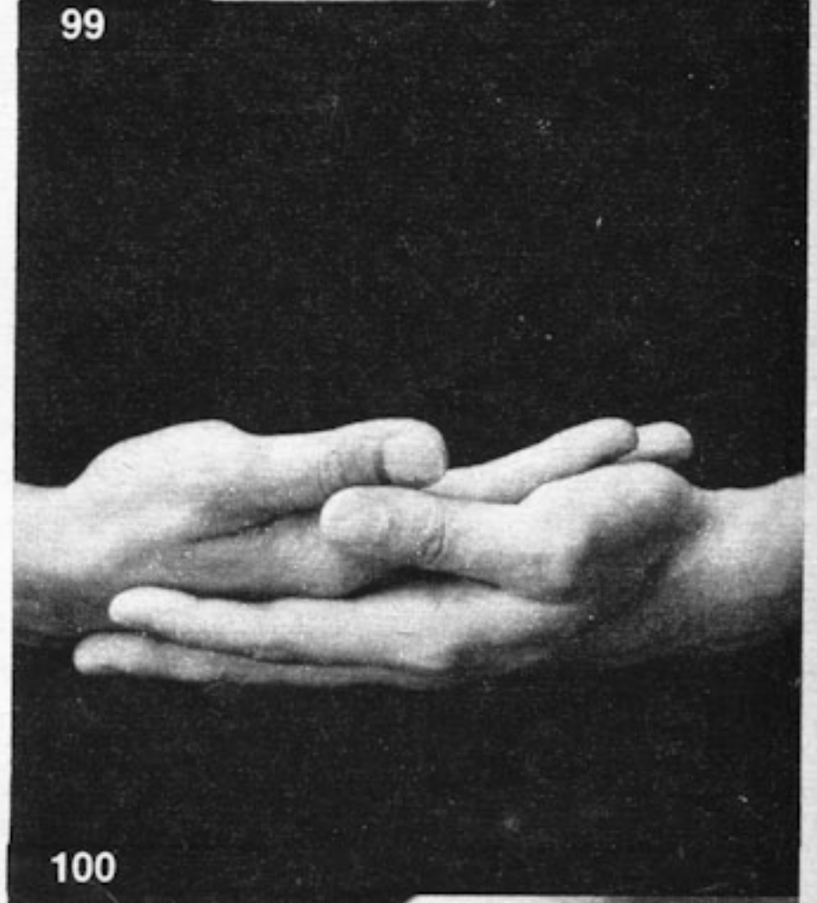
97



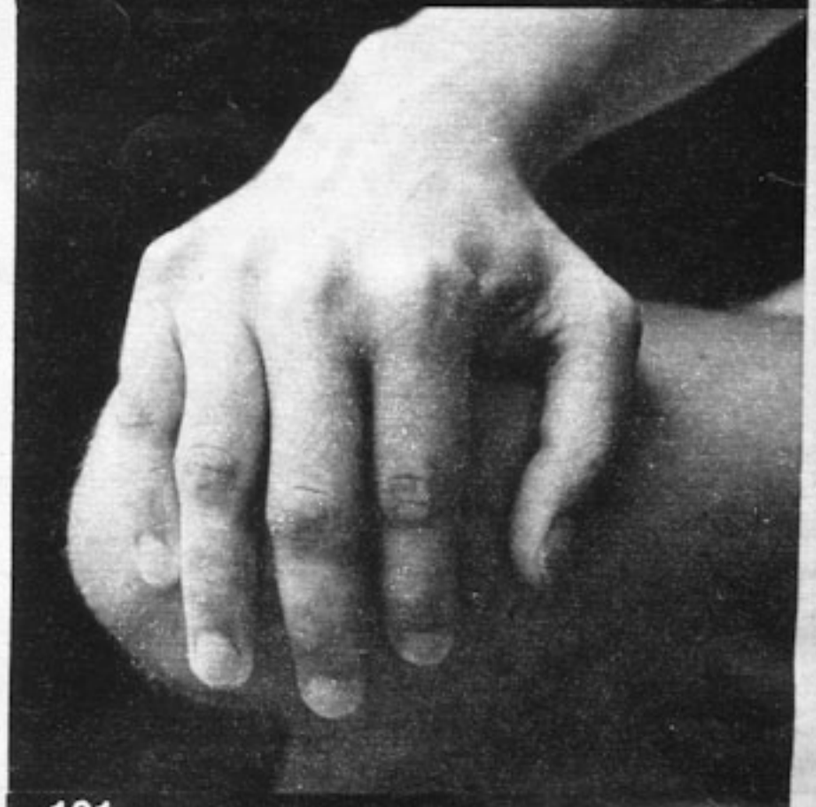
98



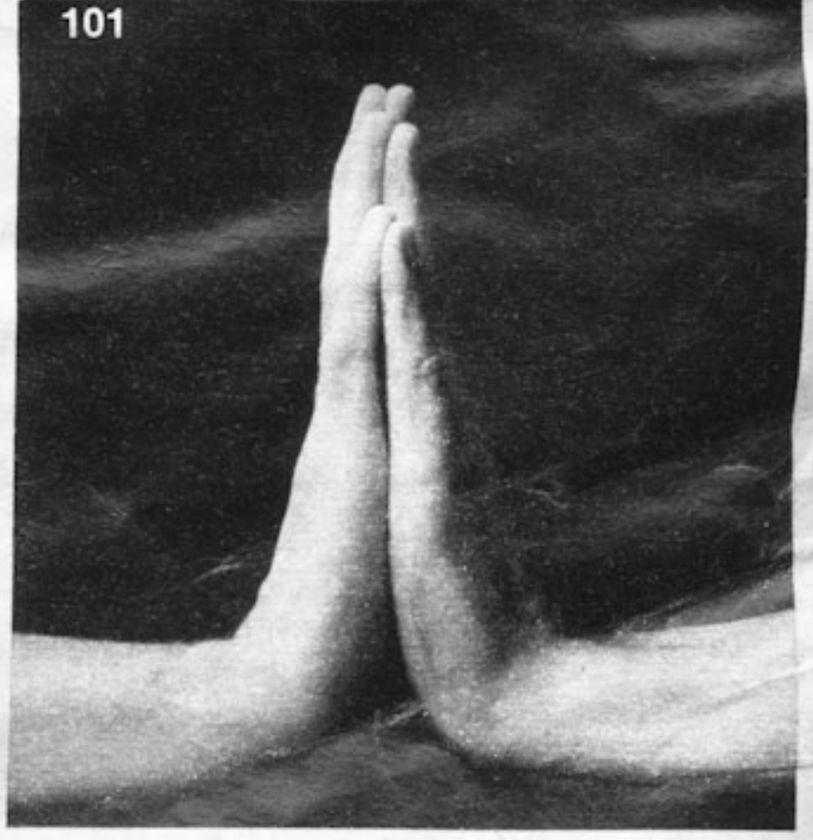
99

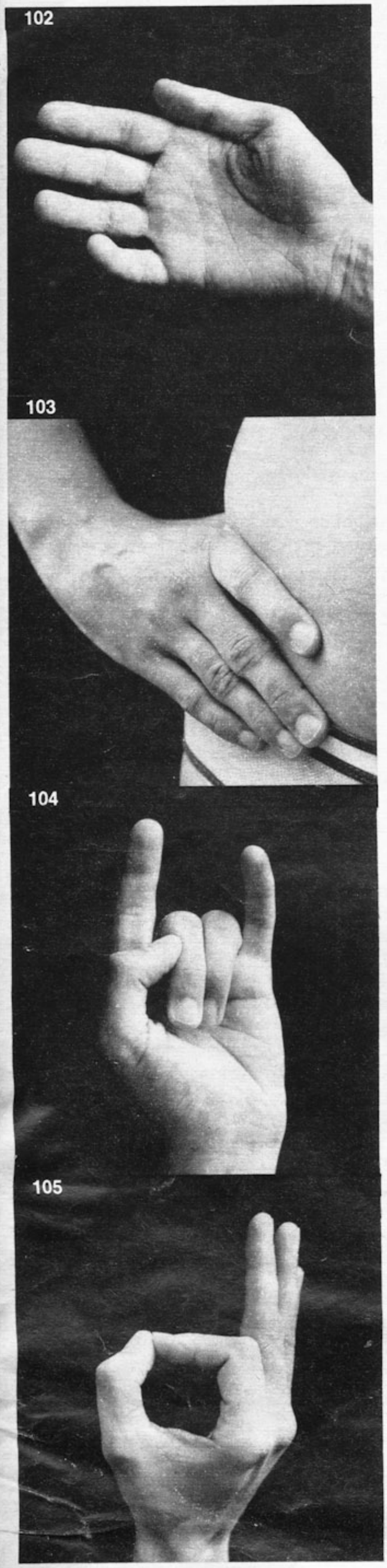


100



101





Die in der indischen Skulptur seit alter Zeit häufig vorkommenden Handhaltungen und ihre symbolische Bedeutung:
Abb. 98:
beruhigende und Furcht vertreibende Hand;
Abb. 99:
meditierende, in sich versunkene Hände;
Abb. 100:
auf Knien ruhende Hand;
Abb. 101:
anbietende oder huldigende Hand;
Abb. 102:
spendende oder Gnade gewährende Hand;
Abb. 103:
am Rumpf (Hüfte) anliegende Hand (meistens Frauen);
Abb. 104:
mahnende oder drohende Hand;
Abb.: 105:
Weisheit und Erfahrung ausdrückende Hand.

breiter oberflächlicher Halsmuskel), Abb. 95; die Zähne zusammenbeißen (Kaumuskeln); den Mund spitzen (zum Pfeifen); einen „Schmollmund" machen (Lippen so weit wie möglich vorschieben), Abb. 96; und andere. Üben Sie so häufig, bis Sie feinste Anspannungen auch ohne Spiegel oder Betasten wahrnehmen und den Grundtonus beim Entspannen fast auf Null senken können. Eine häufig erwähnte Yogaübung ist das Löwengesicht: Den Mund so weit wie möglich öffnen und die Zunge so weit wie möglich herausstrecken (Abb. 97). Eine Beschreibung über den Ausdruckscharakter einzelner Bewegungen soll hier nicht gegeben werden, denn überlegen Sie: Das Stirnrunzeln kann Bestandteil mehrerer Ausdrucksmöglichkeiten sein, wie Erstaunen, erhöhte Aufmerksamkeit, Betroffenheit, Überheblichkeit, Arroganz und so weiter, je nach dem Gesamtmuster oder emotionalen Reaktion. Viele solcher Elemente können Bestandteile einer positiven oder einer negativen emotionalen Reaktion sein. Deshalb schließen Sie folgenden Übungstyp an: Erinnern Sie sich an eine liebevolle fröhliche Begegnung; an eine besonders komische Situation; an eine traurige Begebenheit; an die Ungerechtigkeit; und so weiter. Konzentrieren Sie sich zuerst auf die Erinnerung, dann erst beobachten Sie, daß sich die Spannungsverteilung im Gesicht ändert und schließlich, daß sich die Atmung infolge der starken Vorstellungen ebenfalls ändert. Nun verfahren Sie umgekehrt: Durch die Atmung beeinflussen Sie Ihre Vorstellung und emotionale Einstellung. Durch die große Yogaatmung können Sie alle Emotionen abschwächen. Durch mittlere oder schwächere Atmung und Konzentration auf das Erlebte können Sie Emotionen verstärken. Verstärken Sie eine freudige Erinnerung oder ein aktuelles freudiges Erlebnis beim leichten Einatmen mit der Empfindung „ich atme Freude", und stabilisieren Sie diese beim Ausatmen. Verbinden Sie dieses starke Gefühl bei mehreren Wiederholungen mit dem Gesichtsausdruck der Freude. Das geht auch mit Zorn, aber dieser Zorn ist im Gegensatz zum ungewollten ganz unter ihrer Kontrolle. Da dem emotionalen Ausdruck angeborene Muster zugrunde liegen, genügen zu ihrer Auslösung entsprechende Umstände oder eine starke Erinnerung und die innere Einstellung. Die Übungen aber ermöglichen das Bewußtwerden und die Selbstkontrolle. In der menschlichen Kommunikation spielt der Blickkontakt eine wichtige Rolle. Dabei nimmt auch der Kopf-Schulter-Winkel in Abhängigkeit von der Emotion eine bestimmte Größe ein. Redensarten wie „er schaut mich von oben herab an", „er schaut mich von der Seite an", „sie blickt mir offen in die Augen" und so weiter drücken etwas über Blickwinkel, Kopf- und Schulterhaltung aus. Die Beteiligung der mimischen Muskeln läßt einen unterschiedlichen Eindruck entstehen wie zum Beispiel „scheu", „flehend", „herausfordernd", „verführerisch" oder „ins Leere blikkend". Beobachten Sie den Ausdruck des Blickkontaktes Ihrer Mitmenschen und ahmen Sie ihn bewußt nach. Verfahren Sie wie oben. Im klassischen Yoga werden außerdem folgende Augenbewegungsübungen durchgeführt: Auf die Nasenspitze schauen; auf die Nasenwurzel schauen; in die äußerste linke untere Ecke schauen; in die äußerste rechte untere Ecke schauen; dann in die oberen Ecken; Augenkreisen jeweils am äußersten Rand des Gesichtsfeldes entlang, abwechselnd rechts oder links herum, ein Auge schließen u. a. Diese Blickübungen wirken zum Teil stark auf das vegetative Nervensytem und die Gleichgewichtsregelung. Deshalb können anfangs Schwindelgefühl und Unwohlsein dabei auftreten.

2. Übungen der Hand:
Die Hand ist ebenfalls sehr ausdrucksreich, sowohl wie gespannt sie ist, als auch wie

und wo wir sie halten. Die unruhige, aufgeregte, zitternde Hand, die geballte Faust oder die geöffnete Hand, die entgegengestreckte, die abweisende oder die versteckte Hand sind bekannte Beispiele. Weniger wissen die meisten über die Haltung des Daumens oder der einzelnen Finger oder über den Winkel, den die Hand mit dem Unterarm bildet. Die Hände sind besonders beteiligt beim dynamischen Ausdruck der Kontakt-, Kooperations- und Handlungsbereitschaft und stehen im Mittelpunkt des Gestikulierens. Führen Sie nachfolgende Übungen nach obigem Muster durch, indem Sie beim Einatmen anspannen und beim Ausatmen entspannen: Die Fäuste mit aller Kraft schließen, erst beide, dann links und rechts im Wechsel, einmal den Daumen innerhalb der Faust, einmal außerhalb. Vergleichen Sie Unterschiede der Kraftentfaltung und der dabei auftretenden Emotionen, eventuell die Beteiligung der Gesichtsmuskeln; die Finger mit aller Kraft spreizen; den Daumen so weit wie möglich abwinkeln bei gestreckten aneinanderliegenden Fingern; den kleinen Finger allein so weit wie möglich abspreizen; mit dem Daumen die Handflächen berühren (Beugebewegung); die Hand maximal beugen (Handfläche zur Innenseite des Unterarms); die Hand maximal strecken (Handrücken zur Außenseite des Unterarms); die Hand seitwärts beugen, zuerst zur Daumenseite, dann zur Kleinfingerseite; Handkreisen und andere Varianten. Alle Übungen probieren Sie einseitig und beidseitig. Es gibt mehr als 20 einzelne Bewegungsmöglichkeiten der Hand oder der einzelnen Finger, die sich zu vielen Mustern des Ausdrucks oder menschlicher manueller Tätigkeit kombinieren lassen. Probieren und beobachten Sie: Betrachten Sie auch die Innenflächen Ihrer Hand und beobachten Sie, wie sich einzelne Falten (Handlinien) bei bestimmten Bewegungen verstärken. Die in klassischen Yogaübungen bevorzugten Handhaltungen fügen sich sinnvoll in die Körperhaltung ein, haben aber oft Symbolcharakter und sind nicht in jedem Fall erforderlich. Sie können durch andere Handhaltungen ersetzt werden, wenn diese emotional zum Übungstyp passen. In der heutigen Zeit spielen Rituale eine geringe Rolle, und es geht uns immer um die bewußte Kontrolle, die Selbsteinschätzung der Spannungsverteilung, um eine Begrenzung der Wirkung negativer Emotionen und um eine Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen. Hierzu brauchen wir die bewußte Kontrolle des eigenen emotionalen Ausdrucks.

3. Bewegungsübungen:
Bewegungen können sehr ausdrucksreich sein. So steht die individuelle Gangart in enger Beziehung zum Charakter und zur momentanen emotionalen Stimmung. Sie hat zum Beispiel auch einen Einfluß auf die Partnerwahl, obwohl selten bewußt davon Gebrauch gemacht wird. Jeder kann in sehr verschiedenen Gangarten laufen. Probieren Sie verschiedene Gangarten aus und beobachten Sie, was Sie dabei empfinden und fühlen: Normales Schreiten beziehungsweise Gehen; Spazieren; besonders lange Schritte und im Vergleich dazu den Trippelschritt; Laufen in enger Spur, zum Beispiel einen Fuß vor den anderen setzend, im Vergleich zum Laufen in breiter Spur; Zehengang, möglichst federnd oder tänzelnd; schleichen; Gang mit Fußspitzen nach außen, im Vergleich dazu nach innen gerichtet und so weiter. Beobachten Sie, welche anderen Teile sich auf welche Weise mitbewegen und welche Muskelanspannungen auftreten. Achten Sie besonders auf Arme, Hände und den Gesichtsausdruck. Bringen Sie dann die Bewegung in einen ganz gleichen Rhythmus. Atmen Sie nun ruhig so tief wie möglich und so langsam wie möglich ein und aus mit entsprechenden Pausen. Dabei geht für einen Moment die Konzentration auf die Atmung über. Bringen Sie dann Atmung und Bewegung in einen stabilen Rhythmus. Nun versuchen Sie vor allem beim Ausatmen, die Bewegung lockerer, geschmeidiger und ästhetischer zu gestalten und beim Einatmen die Stimmung zu heben und den Schwung (oder den Akzent) zu verstärken, das heißt, die positiven Emotionen zu steigern und fest mit der Bewegung zu verknüpfen. Führen Sie den Bewegungsablauf hin und wieder verlangsamt und dann in wechselndem Tempo durch. Der nächste Übungsschritt ist, eine von Ihnen bevorzugte Gangart auf der Stelle durchzuführen, und damit beherrschen Sie eine weitere klassische Yogaübung mit vorzüglichen Wirkungen auf Ihre psychische Gesundheit. Natürlich eignen sich für solche Übungen Park-, Wald- und Wanderwege oder ebene Wiesen, weil dann auch die Umgebung die auftretenden positiven Emotionen unterstützt. Versuchen Sie sich auch ruhig an improvisierten tänzerischen Bewegungen, vor allem auch ohne äußere Taktgeber. Zu den klassischen Yogaübungen gehören auch folgende Bewegungsmuster mit erheblichem Kraftaufwand: Eine Wiese mähen, wobei Sense und Wiese vorgestellt sind; an einem vorgestellten Seil hochklettern (die aufgewandte Kraft soll mindestens Ihrem Körpergewicht entsprechen); eine gedachte Last an einem vorgestellten Seil von links nach rechts ziehen, wobei die Grätschstellung der Beine der links vorgestellten Last entspricht; Wasser schöpfen aus der Tiefe hinauf in einen Behälter in Schulterhöhe; ein vorgestelltes Gewicht heben; verschiedene Formen des Vierfüßlerganges. Die Kraft wird realistisch aufgewendet durch Anspannen der Gegenspieler (isometrische Kraftübungen). Neben diesen klassischen Yogaübungen, die in der Regel pantomimisch auf der Stelle ausgeführt werden, könne Sie beliebige, sich rhythmisch wiederholende Tätigkeiten pantomimisch imitieren, Atmung und Bewegung aufeinander abstimmen, den Kraft- und Spannungsaufwand dabei variieren, den Ausdruck verstärken oder überhöhen, eine ästhetische Geschmeidigkeit entwickeln und „Freude atmen".

4. Bewegungen mit Musik:
Beim modernen Yoga wird häufig ein Bewegungsablauf, der gut beherrscht wird und aus verschiedenen Yoga-Übungen besteht, die gleitend ineinander überführt werden, aufgelockert durch tänzerische Elemente, aufgebaut und nach einem Tonband mit selbstgewählter Musik synchronisiert einstudiert. Eine solche Kür von 20 bis 30 Minuten Dauer dient der Beweglichkeitskontrolle in einem ausgeglichenen, positiv emotionalen Zustand und erleichtert auch eine meditative Vertiefung einzelner Phasen.
Im klassischen Yoga kennt man eine starke wechselseitige Beziehung zwischen indischer und südostasiatischer Tanz- und Ausdruckskunst sowie Yoga mit musikalischer Umrahmung, die zum Teil in verschiedenen Tempeltänzen ritualisiert wurde.
Häufig wird die Frage aufgeworfen, ob Popgymnastik mit Yoga verbunden werden kann. Es gibt ausgezeichnete Erfahrungen der Kombination von langsamen, klassisch durchgeführten Yoga-Übungen von etwa zehn bis 20 Minuten Dauer und anschließender Popgymnastik mit gleichen oder ähnlichen Elementen sowie nachfolgender Relaxation. Man muß aber vermeiden, daß durch die Musik ein Tempo aufgezwungen wird, bei dem die Selbstkontrolle abgeschwächt und die Übungselemente unvollständig oder zu weit ausfahrend durchgeführt werden. Es könnte Schäden zur Folge haben. Gute Beispiele gibt es in den Fernsehsendungen „Medizin nach Noten". Hierbei muß der angestrebte Übungseffekt die Musikauswahl bestimmen und nicht umgekehrt. Eine zu hohe Dauerbelastung bei Kreislaufgeschwächten oder bei Atmungsinsuffizienz sollte vermieden werden.

Meditation

Der Begriff Meditation ist in seinem volkstümlichen Gebrauch und auch wissenschaftlich umstritten. Das hängt sowohl mit seinem Mißbrauch durch Gruppen, Organisationen, Sekten zusammen, die ihre Zielstellungen nicht wissenschaftlich begründen, als auch mit dem Prozeß selbst, der sich hinter den ausgeklügelten Meditationspraktiken verbirgt. Es ist kein Wunder, daß mancher argwöhnisch dieser Angelegenheit gegenübersteht und den Begriff Meditation mit Mystik oder Parapsychologie verbindet. Die wissenschaftliche Analyse läßt verschiedene Vorgänge erkennen, die sich dahinter verbergen, wobei allen Meditationsformen oder -praktiken gemeinsam ist, daß zustandsabhängiges Lernen das Kernstück bildet. In den vorhergehenden Kapiteln war oft vom entspannten (relaxierten) Zustand und von verschiedenen emotionalen Zuständen die Rede. Verbinde ich nun mit der Methode der Entspannung und mit dem dadurch erreichten angenehmen entspannten Zustand regelmäßig die Empfindung „entspannt sein tut gut“ und die Einsicht „Entspannung senkt den Blutdruck“ oder „Entspannung beruhigt mich“ oder „ich habe keine Angst“, usw., so ist dies bereits eine bestimmte Form eines meditativen Prozesses. Die Yoga-Atmung ist ein methodischer Schlüssel, um einen bestimmten Zustand einzustellen. Die Hinwendung der Aufmerksamkeit auf die Muskelspannung, den Puls, die Regelmäßigkeit und Tiefe der Atmung u. a. dient der bewußten Kontrolle dieses Zustandes. Durch die immer detailliertere Beobachtung der eigenen Körperfunktionen lernen wir diese kennen und immer feiner einzustellen. Das ist eine Stufe oder Etage der Yoga-Meditation. Durch reichliche Erfahrungen mit uns selbst lernen wir immer besser, welche Ziele anzustreben sind, welche unserer Gesundheit dienen, welche unsere Leistungsfähigkeit stärken, welche unser Wohlbefinden verbessern, welche Ziele real sind. Wir bilden aus der Einsicht eine kurze Aussage (eine Formel) und koppeln sie mit der Übung, zum Beispiel mit der Atmung, dem gewählten Zustand. Das ist eine zweite Stufe oder Etage der Yoga-Meditation. Schließlich lernen wir, daß ein Zustand den anderen ausschließt. Der Zustand der Trauer schließt den der Freude aus und umgekehrt, der Zustand der Angst schließt den der Entspannung aus und umgekehrt. Hunger schließt Sattsein aus und so weiter. Wenn die bewußte sinnvolle Einstellung von stabilen Zuständen zur Reduzierung von Trieben und Affekten, das heißt von unbeabsichtigten emotionalen Erregungen genutzt wird, ist eine weitere schon sehr entwickelte Stufe der Yoga-Meditation erreicht. Diese Stufen sind jedoch sehr eng mit der Kontrolle reeller Körperprozesse verknüpft, und der zustandsabhängige Lernprozeß ist nur dann erfolgreich, wenn die „Formel“ (Die Aussage) und der „Vorsatz“ (die Zielstellung) den physiologischen und anatomischen Möglichkeiten entsprechen. Weitere Stufen können mit nicht direkt körperabhängigen Inhalten verknüpft werden, zum Beispiel mit bestimmten Vorstellungen, Phantasien, Hoffnungen, Wünschen. Sie wirken allerdings auch immer auf Körperprozesse zurück. Meditation schließt also ein: einen bestimmten physiologischen und emotionalen Zustand, eine Zielstellung und eine Aussage, die wiederholt, verknüpft werden. Das Erlernte wird später wiederverwendbar und erweiterbar, wenn diese Kombination wieder vorkommt. Während der Trauer Gelerntes erscheint einem in freudvollem Zustand unverständlich, unlogisch, oder wird dann gar nicht erst zur Erinnerung kommen. Dem zustandsabhängigen Lernen stehen andere Lernformen, wie motivationsabhängiges, resultatsabhängiges Lernen gegenüber, bei denen der Zustand nicht stabilisiert wird, sondern schnell wechselt und situationsabhängig ist. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über zustandsabhängiges Lernen machen deutlich, daß sie von großer praktischer Bedeutung sind, und erschließen uns das logische Verständnis über viele bereits genutzte Prozesse, wie das autogene Training, die erfolgreiche Nutzung der Hypnose in der Therapie, die sogenannte Suggestopädie bei Intensivsprachkursen, das Biofeedback-Training, aber auch über zustandsabhängige Fehlentwicklung psychischer Prozesse bei bestimmten Krankheiten, in Abhängigkeit von Über- und Unterforderungen, von Monotonie, der Wirkung von Alkohol, Drogen und so weiter. Durch die Kontrolle der Gehirnströme konnte man in den letzten Jahren beweisen, daß die eintrainierten Zustände ziemlich stabil sein können und die meisten von ihnen durch einen Alpharhythmus gekennzeichnet sind. Während sonst schon geringfügige Aufregungen und Ablenkungen zur Unterdrückung oder zur schnellen dynamischen Verstellung des Alpharhythmus führen, bleiben solche Einflüsse bei Trainierten ohne Wirkung. Die besondere Rolle der rechten Großhirnhälfte bei zustandsabhängigem Lernen wird zur Zeit erforscht. Auch die Verwendung bestimmter Musik zur Erzielung meditativer Wirkungen ist bekannt und kann therapeutisch genutzt werden.

In diesem Zusammenhang wird verständlich, daß eine gewisse Stabilität des Umfeldes, z. B. der Beleuchtung, der Raumgestaltung und Dekoration, der Akustik von Bedeutung beim Training sind. Später wird man davon unabhängiger.

Trainingsziel

In Übereinstimmung mit den in vorangegangenen Kapiteln dargestellten Übungen und Einsichten soll das Verständnis für Gesetzmäßigkeiten und die Nützlichkeit des zustandsabhängigen Lernens erreicht werden, das als Kernstück den verschiedenen Formen oder Praktiken der Meditation zugrunde liegt. Dabei geht es um drei Schwerpunkte:

1. Wie kann ein bestimmter Zustand erreicht oder eingestellt werden?
2. Zu welchen Zielen kann oder soll der bestimmte Zustand genutzt werden?
3. Wie können gesundheitsschädigende, leistungsmindernde, stimmungsverschlechternde Einflüsse begrenzt oder verhindert werden?

Die Einstellung eines vorteilhaften Zustandes mit wiederholter stabilisierender (stereotyper) Formel- und Vorsatzbildung hat eine nachhaltige Wirkung auf eine gewünschte Leistungsfähigkeit, wenn diese realistisch ist, verringert die Störanfälligkeit, reduziert überhöhte emotionale Reaktionen und die Streßempfindlichkeit. In gleiche Richtung zielende gute Vorsätze bilden nach und nach ein stabiles Netzwerk, wenn sie im gleichen Zustand eingeprägt werden. Auf diesem Wege wird zur Festigung der Persönlichkeit beigetragen. Ein wichtiges Ziel ist es aber auch, die Vorteile meditativer Verfahren für die Entwicklung schöpferischer Phantasie, des freien Assoziierens und einer Reihe von Denkprozessen zu erkennen, wenn diese nicht durch wechselnde Emotionen belastet, sondern auf der Grundlage einer stabilen emotionalen Grundstimmung ablaufen sollen.

Übungen

Ausgangspunkt für alle Arten der Yoga-Meditation ist die strenge Rhythmisierung der Atmung in Sekunden oder noch besser in Pulsschlägen („Uddjai"). In den einzelnen Phasen, wie Einatmen (E), Anhalten nach dem Einatmen (EA), Ausatmen (A), Anhalten nach dem Ausatmen (AA), und durch die Änderung der Dauer dieser einzelnen Phasen entstehen ziemlich konstante Aktivitätszustände. Wenn Sie es genau überprüfen wollen, so stellen Sie ein Programm auf, wie zum Beispiel E 6, EA 3, A 12, AA 1, wobei die Zahl die Sekunden oder die Pulsschläge für die Atemphase angibt. Nun verlängern Sie einzelne Phasen, zum Beispiel E 6, EA 0, A 6, AA von 3 auf 6, dann auf 9, dann auf 12, auf 15. Stellen Sie die Wirkung fest und schreiben Sie diese auf. Es geht hierbei um die Wirkung des Lufthungers auf körperliche und psychische Prozesse (Shunyaka-Versuch). Vergleichen Sie mit folgendem Schema: E 8, EA 4 (dann 8, dann 12, dann 16, dann 20, etwa bis 32), A 8 AA 0 (Kumbhaka-Versuch). Die Verlängerung einzelner Phasen soll nicht erzwungen werden, sondern es ist dort zunächst aufzuhören, wo es schwierig zu werden beginnt. Das Kumbhaka hebt den Aktivitätszustand an. Nachdem Sie sich verschiedene Wirkungen notiert haben, wählen Sie eine für den ganz persönlichen Bedarf passende Atemformel und verbinden Sie die Atmung mit dem von Ihnen ausgewählten Vorsatz, der Aussage. Sie werden die Erfahrung machen, daß sich nicht jeder Vorsatz mit jeder Atemformel kombinieren läßt. Fangen Sie mit den Atemformeln an, die Ihrem Spontanrhythmus am nächsten kommen. Zur Meditation eignen sich viele Yoga-Körperhaltungen, aber eine bequeme Yoga-Sitzhaltung wird bevorzugt. Um den Luftstrom möglichst gleichmäßig zu gestalten, wird häufig die Luftröhre oberhalb des Kehlkopfes leicht verengt, wobei die Schlundmuskulatur angespannt wird, als ob Sie „Prrr" oder „ch" sagen möchten. Wenn Ihnen das gelingt, versuchen Sie bei geschlossenem Mund und Nasenatmung diese leichte Einengung beizubehalten. Dabei entsteht ein Geräusch, das beim Ein- und Ausatmen gleich bleibt und die Monotonie-Wirkung den gewünschten Zustand stabilisieren hilft. Eine weitere Möglichkeit bei der Konzentration auf körperliche Prozesse ist das Atmen durch nur ein Nasenloch. Zeige- und Mittelfinger werden gestreckt auf die linke und rechte Augenbraue gesetzt, und mit Daumen oder Ringfinger wird der betreffende Nasenflügel leicht angedrückt. Das Schließen der Augen erhöht die Konzentration. Sie werden beobachten, daß zunächst das Ein- und Ausatmen links und rechts unterschiedlich leicht geht, wenn der Schwellungszustand im Nasenraum unsymmetrisch ist. Durch den gleichbleibenden Luftstrom ändert sich die Durchblutung. Daher ist es möglich, daß Sie unterschiedliche Empfindungen bei links oder rechts erhalten. Sehr verbreitet ist das Atmen mit Stimmbildung beim Ausatmen. Führen Sie dazu die große Yoga-Atmung durch. Beim Ausatmen singen sie mit gleicher tiefer Stimmlage „Aa...". Konzentrieren Sie sich mit geschlossenen Augen auf die dabei entstehenden Vibrationen. Nach mehreren Atemzügen singen Sie „oo...", dann „uu...", dann „ee...", dann „ii...", schließlich „mm...". Stellen Sie fest, welche unterschiedlichen Körpergewebe bei diesen Lauten besonders mitschwingen. Der erzielte Monotonie- und Konzentrationseffekt ist besonders stark. Man bildet dann Silben ohne Wortbedeutung, zum Beispiel om, ram, hum, ain, und so weiter, die in vielen, teilweise auch ritualisierten Reihenfolgen und Gesängen angewendet und als **Mantra-Yoga** bezeichnet werden. Die damit verbundenen Mediationen sind die häufigsten Varianten der Yoga-Meditation. Eine weitere Konzentrationsmethode besteht in der zusätzlichen Blickfixierung auf Lichter, Farben und Symbole (Jantra-Yoga). Nach etwa 15 Sekunden Betrachtung eines hellen Punktes ohne Augenbewegungen können Sie nach Schließen der Augen in der Regel ein dunkles, dann wieder helles und noch einmal ein dunkles Nachbild beobachtet. Beim Betrachten dunkler Punkte oder Konturen ist es umgekehrt. Bei farbigen Punkten oder Konturen treten Gegenfarbennachbilder auf. Bei ruhiger, rhythmischer Atmung des gewählten Typs schauen Sie bitte in das Licht einer brennenden Kerze und beobachten Sie die Nachbilder. Bei weiter anhaltender Beobachtung wird das Assoziieren von Gedanken, Aussagen, Vorsätzen erleichtert. Das Gleiche gilt, wenn Sie in die auf- oder untergehende rote Sonne oder den Mond schauen. Viele Meditationsziele werden mit Konzentrationen auf bestimmte Körperregionen gekoppelt. Das ist durchaus vorteilhaft, weil Funktionen dieser Regionen in enger Wechselbeziehung zu zahlreichen Handlungen, Tätigkeiten und Verhaltensweisen stehen. Aber das Hauptziel ist zunächst, über die Aufmerksamkeitszuwendung das Konzentrieren und Meditieren zu erlernen. Führen Sie in einem bequemen Yogasitz die große Yoga-Atmung durch. Gehen Sie davon aus, daß entspannende Ausatmung Gefäßerweiterung und die Entstehung eines Wärmegefühls begünstigt. Weil es leichter ist, beginnen Sie mit der Konzentration auf die Genitalregion. Von unten nach oben wird allmählich die Beeinflussung in folgenden weiteren Gebieten erlernt: Unterbauch (Beckengeflecht), Oberbauch (Sonnengeflecht), Herzgegend, Brustbereich, Halsbereich, Stirn (zwischen den Augenbrauen). Später erst werden weitere Unterteilungen vorgenommen. Schließlich koppeln wir diese Übungen mit kurzen Aussagen und Vorsätzen. Eine sehr nützliche Meditationsform besteht in der Neutralisierung oder Abschwächung negativer Emotionen. Atmen Sie nicht zu tief im Rhythmus E 4, EA 0, A 4, AA 0, bis weitgehend Automatisierung und Monotonie auftritt. Schon bald tauchen in Ihrer Vorstellung Probleme auf. In der Regel zuerst das wichtigste, mit dem Sie sich beschäftigen sollen, wollen oder das Sie bedrückt. Sobald Sie die Aufmerksamkeit auf dieses Problem richten, verändert sich reflektorisch Ihre Atmung. Indem Sie aber konsequent im gleichen Rhythmus weiteratmen, verblaßt das Problem, es verliert sozusagen seine emotionale Spannung. Nach einer kurzen monotonen Phase erscheint das gleiche Problem bereits abgeschwächt oder ein neues. Verbal prägen Sie sich dabei ein, daß dieses Problem Sie jetzt nicht beunruhigt. Natürlich kann man nicht in einer Krisensituation mit dem Lernen anfangen.

Vermeiden

Hyperventilation, das heißt schnelleres tiefes Atmen als es der natürliche Sauerstoffbedarf erfordert. Sie erkennen dies an einem leichten Schwindelgefühl.

Negative Emotionen als Grundstimmung zur meditativen Kopplung einzusetzen (zum Beispiel Wut, Ärger, Neid und so weiter). Diese sollten Sie ja gerade zügeln und ihre Ursachen begrenzen.

Unangenehme Körpersituationen, die sich sehr leicht koppeln lassen.

Selbsthypnoseversuche. Behalten Sie bei allem die Kontrolle über Körper, Geist und Empfindungen.
Vermeiden Sie unrealistische Vorstellungen. Dagegen ist gegen Übergang in den Schlaf nichts einzuwenden.

Verstärkung unrealistischer Wünsche oder Ziele, da zustandsabhängiges Lernen schwerer zu korrigieren ist.

Partnerübungen

Wenn Sie Kinder haben, so verfügen Sie bereits über mehrere wichtige Erfahrungen: Kinder möchten am liebsten an allem, was Sie tun, beteiligt sein. Das beginnt beim Nachahmen, wobei sie sehr genau beobachten und Resultate vergleichen. Später möchten Kinder unbedingt wissen, warum andere etwas tun. Und schließlich möchten Kinder irgendwann einmal wissen, was Sie dabei empfinden. Es steckt dahinter immer das Bemühen, Sie zu verstehen, mit Ihnen zu empfinden und zu kooperieren. Diese Verhaltensstrategie ist angeboren, sie bleibt eigentlich erhalten, wird aber vielfach überlagert. Kinder haben es auch immer gern, wenn man ihnen bei einer Tätigkeit assistiert, so wie sie sich auch gern revanchieren. Kommt es bei der Kooperation zu überwiegend positiven Emotionen, wie Freude, Eifer, Lust, Hilfsbereitschaft abhängig von den erzielten Ergebnissen, so wird die Bindung fester, die Einflußmöglichkeit größer. Fällt der Grund zu einer Kooperation weg, werden die Bindungen schwächer. Kommen noch negative Emotionen hinzu, wird der Abstand vergrößert, Zurückhaltung entwickelt sich, und Verhaltenshemmungen verändern die sozialen Beziehungen. Dennoch bleibt das Grundbedürfnis nach Körpernähe, Körperkontakt und Kooperation bestehen, und die emotionale Stabilität einer Persönlichkeit wird ganz wesentlich von ihrer Befriedigung oder Nichtbefriedigung beeinflußt. Sport, Spiel und Tanz, Kommunikationsformen aller Art haben neben Bewegungsanforderungen mit möglichen körperlichen Belastungen vor allem durch die starken emotionalen Prozesse, die vielfach betont positiv sind, ihre gesundheitsfördernden, leitungssteigernden und persönlichkeitsstabilisierenden Wirkungen. Bei Yoga zu zweit wird das Prinzip der emotionalen Aktivierung durch Körperkontakt und Kooperation mit dem Prinzip des Beobachtens, Erkennens und des langsamen Erprobens verknüpft. Die einfachste Form ist die der Synchronisierung gleicher Körperhaltungen und Übungen. Die Konzentration bleibt unverändert im Vergleich zur getrennten Durchführung der Übungen. Reihenfolge und etwaige Dauer der Übungen werden angenähert vereinbart. Durch wechselseitiges Beobachten der Beteiligten, auch mehrere Personen, wird zum stärkeren Engagement, zur exakteren Ausführung der Haltung und zur Verlängerung einzelner Wirkungsphasen, aber auch zu komplizierteren Programmen animiert. Nach ausreichendem individuellem Training der zugrundeliegenden Haltung werden die Haltungen der beiden Partner verflochten. Dabei entstehen ganz neue Elemente. Alle Bewegungen und Endeinstellungen werden wechselseitig kontrolliert. Durch die anwachsende Sensibilität beider werden Fehler und selbst leichte Verspannungen des anderen ebenso bemerkt wie die eigenen. Die Stabilität der Haltungen und ihre Wirkungen werden vergrößert. Bei den assistierten Yoga-Übungen werden mit Hilfe des einen Partners Dehnungen beim anderen erleichtert und verstärkt, isometrische Muskelanspannungen bei Halteübungen herausgefordert und ein Feingefühl für die wechselseitige Zuverlässigkeit entwickelt. Auch Entspannungen können in bestimmten Haltungen erreicht werden, wie sie in der individuellen Übung auftreten.
Bei Übungen in einer Gruppe beginnt die soziale Wechselwirkung immer mit einem Erfahrungsaustausch. Hinweise auf Verbesserung von Haltungen, größere Effektivität von Übungen auf Grund der Beobachtung durch Partner sind sehr wichtig, dürfen aber nicht die Übungsprinzipien außer Kraft setzen.

Trainingsziel

Der Trainingseffekt wird bei Partnerübungen gesteigert. Die Aufmerksamkeit wird ständig erhöht. So ist durch die erhöhte Bereitschaft zur Mitarbeit eine Reihe von Zielen leichter erreichbar. Der Stoffwechsel wird wegen der stärkeren Mobilisierung der verschiedenen Funktionssysteme schneller und nachhaltiger erhöht. Die Erwärmung ist entsprechend stärker. Die Durchblutung der belasteten Körperteile wird in der Regel stärker und anhaltender als bei Einzelübungen. Die Atmung wird mit dem Erlernen und Stabilisieren der Übungen synchronisiert.
Die Partner lernen es, den eigenen Übungsanteil so durchzuführen, daß der des anderen erleichtert wird. Dabei wechselt die Aufmerksamkeit vom Zustand des eigenen Körpers zu dem des Partners. Die Aufmerksamkeit konzentriert sich auf die Berührungsstellen, auf die Kraft, mit der die Berührung erfolgt, die vom Partner ausgeht, auf die durch ihn vermittelte Stabilität und auf die selbst aufgebrachte Gegenkraft und die eigene Bemühung um den gemeinsamen Erfolg. Die Kontrolle über den anderen, die Verantwortung für ihn verknüpft sich fest mit dem Sich-Anvertrauen. Bei den assistierten Übungen sind diese Funktionen geteilt, beide Partner bemühen sich aber um den gleichen Effekt. Partnerübungen bauen sich auf Erfahrungen aus den Einzelübungen auf und festigen diese. Sie stimulieren die Fortführung der Einzelübungen mit dem Ziel der Präzisierung.

Übungen

Achten Sie darauf, daß Sie einen Partner von etwa gleicher Körpergröße, Armlänge, Beinlänge finden. Sie werden merken, daß das nicht bei allen Übungen erforderlich ist, weil Unterschiede in der Körperlänge auch durch die größere Beweglichkeit des Partners ausgeglichen werden können. Vor jeder Übung bringen Sie sich in eine gleichmäßige, ruhige Ausgangslage durch Yoga-Atmung. Provozieren Sie ihren Partner beziehungsweise ihre Partnerin nicht zur übermäßigen Anstrengung, größeren Schnelligkeit und geben Sie keine Bewertungen ab. Beginnen Sie mit einfachen Übungen.

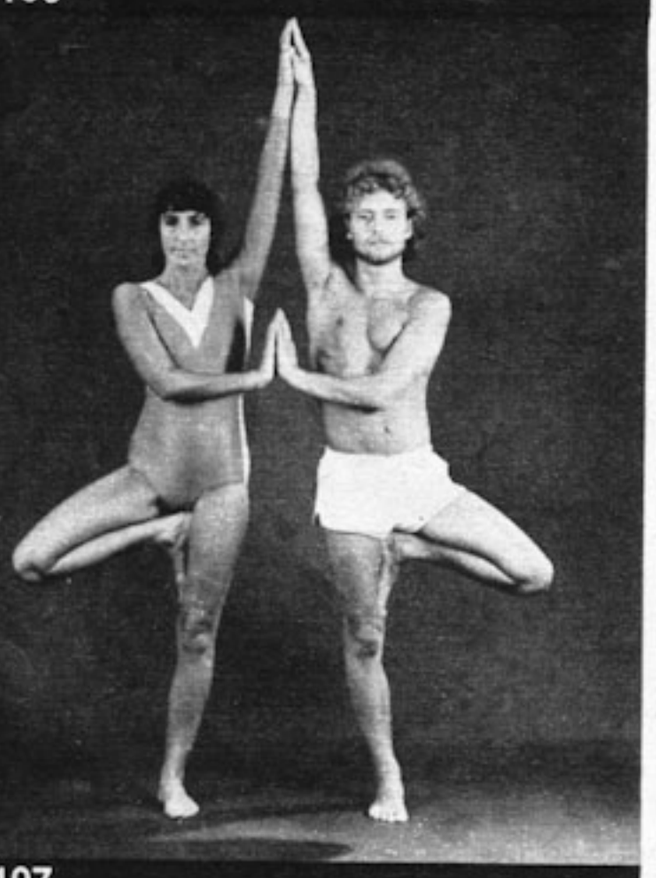
Übungen auf einem Bein

a) Stellen Sie sich nebeneinander im Abstand von 50 bis 60 Zentimetern, heben Sie den inneren Arm und legen Sie die Handflächen aneinander; das äußere Bein anwinkeln und gegen den Oberschenkel stellen (Baum, Variante 2), dann die äußeren Hände in Brusthöhe mit den Handflächen aneinander legen (Abb. 106). Die Berührungsstellen sind keine Stützstellen! Also, nicht aneinanderlehnen, selbst Gleichgewicht halten, zwei bis drei Minuten ruhig stehen und atmen. Dann wechseln auf die andere Seite.

b) Wählen Sie nun einen halb so großen Abstand, so daß Sie etwa Schulter an Schulter stehen, heben Sie das äußere Bein, bis die Fußsohlen etwa die Höhe der Leistenbeuge des anderen Beines erreichen (Baum, Variante 1). Nun fassen Sie mit dem inneren Arm den Fuß des Partners, heben die äußeren Arme und führen Sie über den Kopf mit den Handflächen aneinander (Abb. 107). Sonst wie vorher.

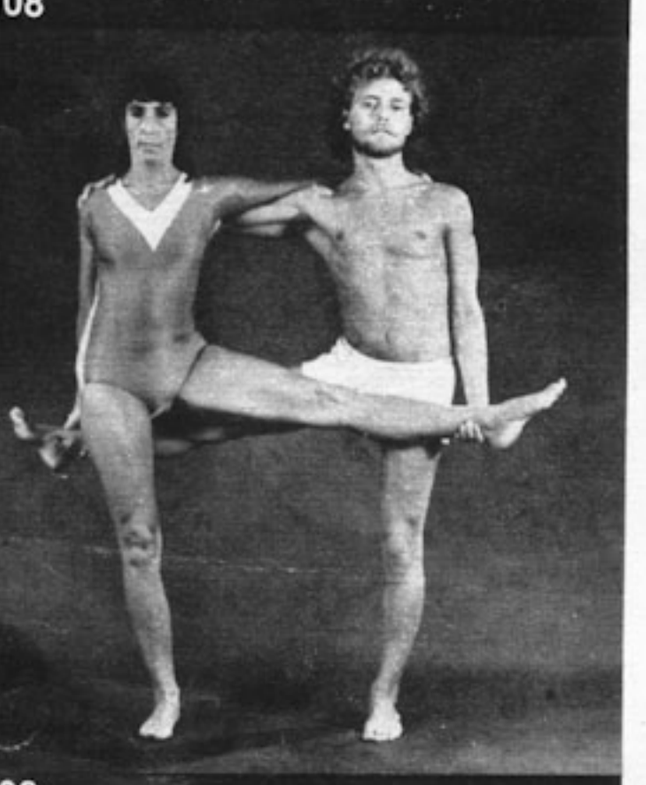
c) Beim Abstand von 60 bis 80 cm strecken Sie die inneren Arme nach oben und legen die

106

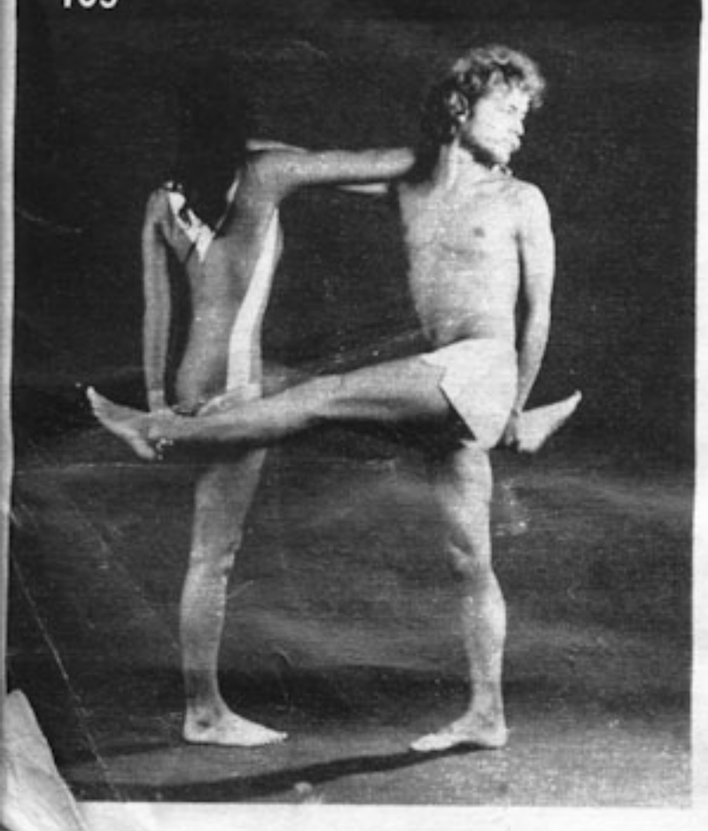


107

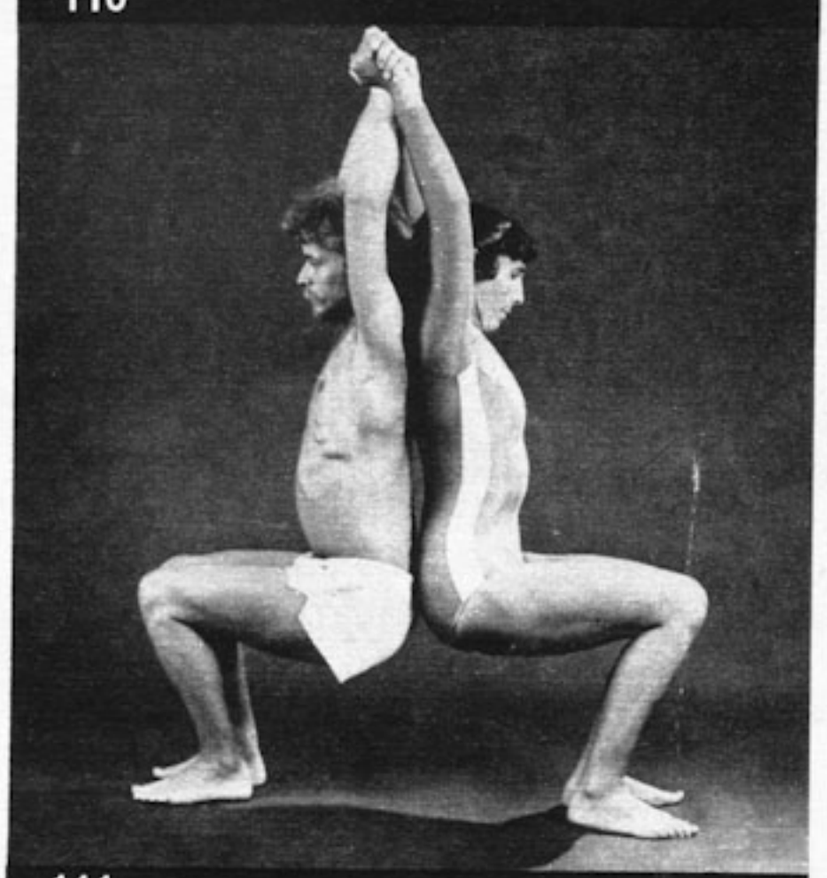
108



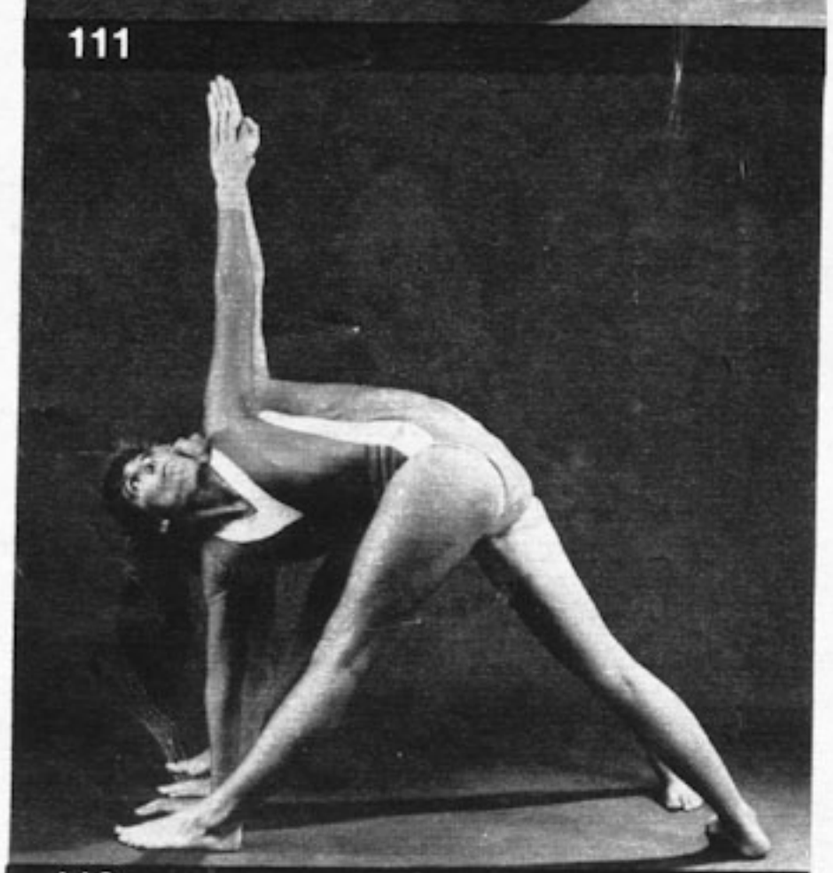
109



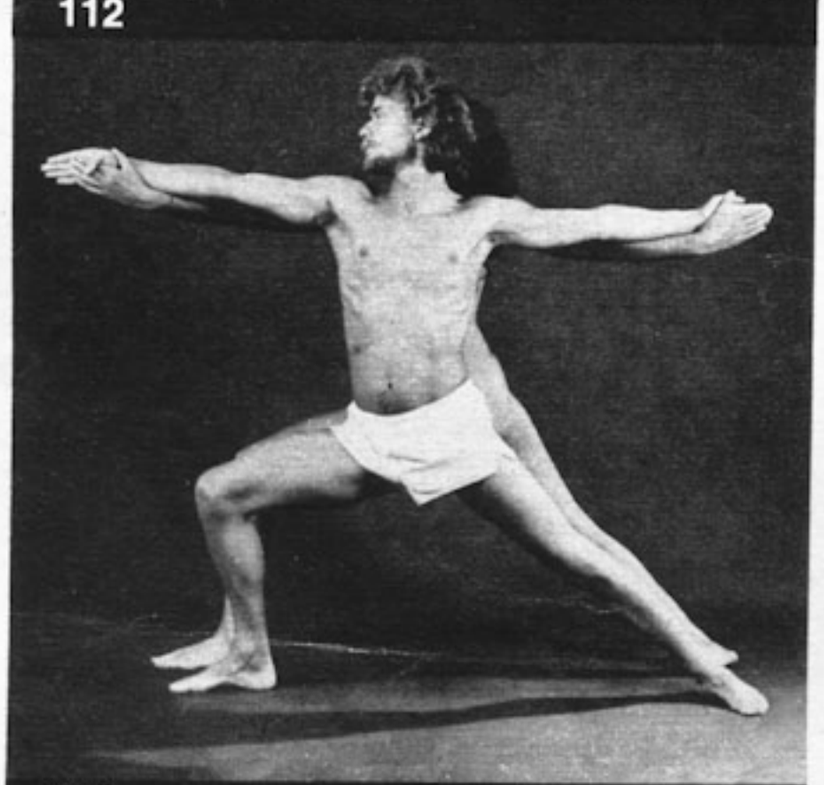
110



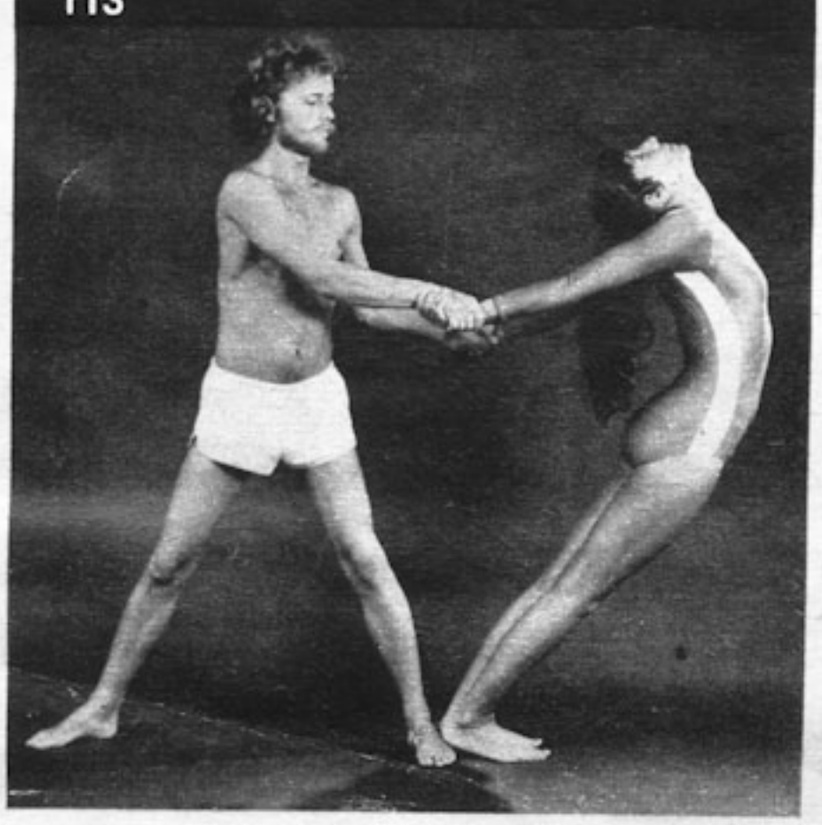
111



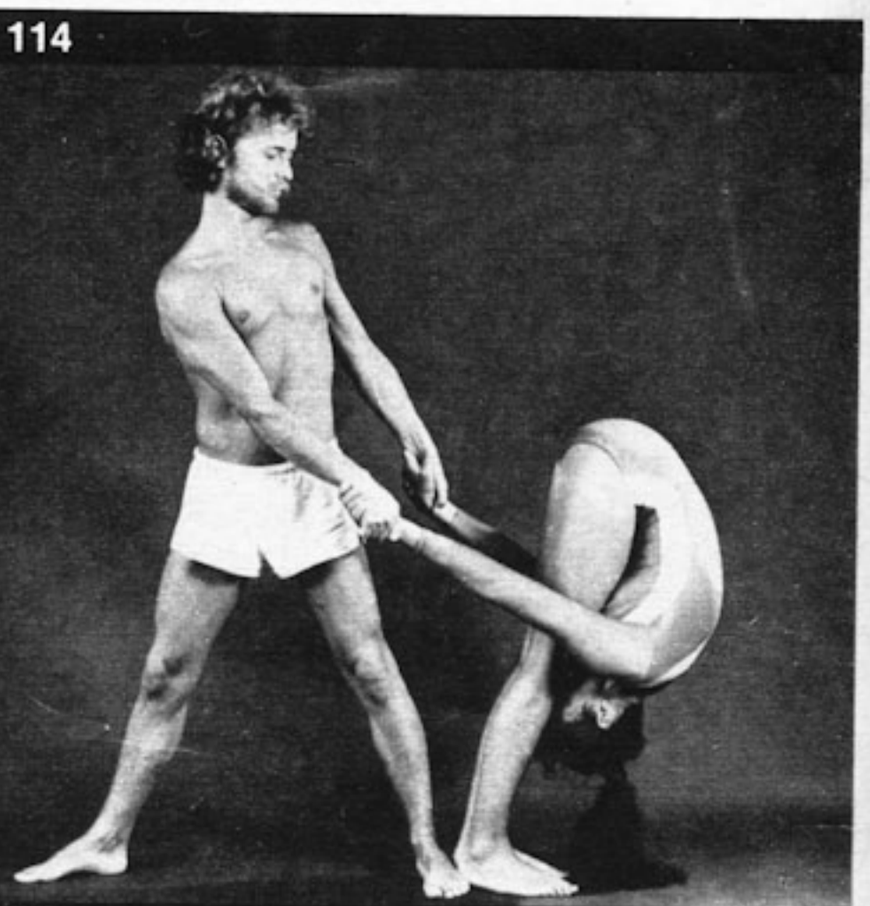
112



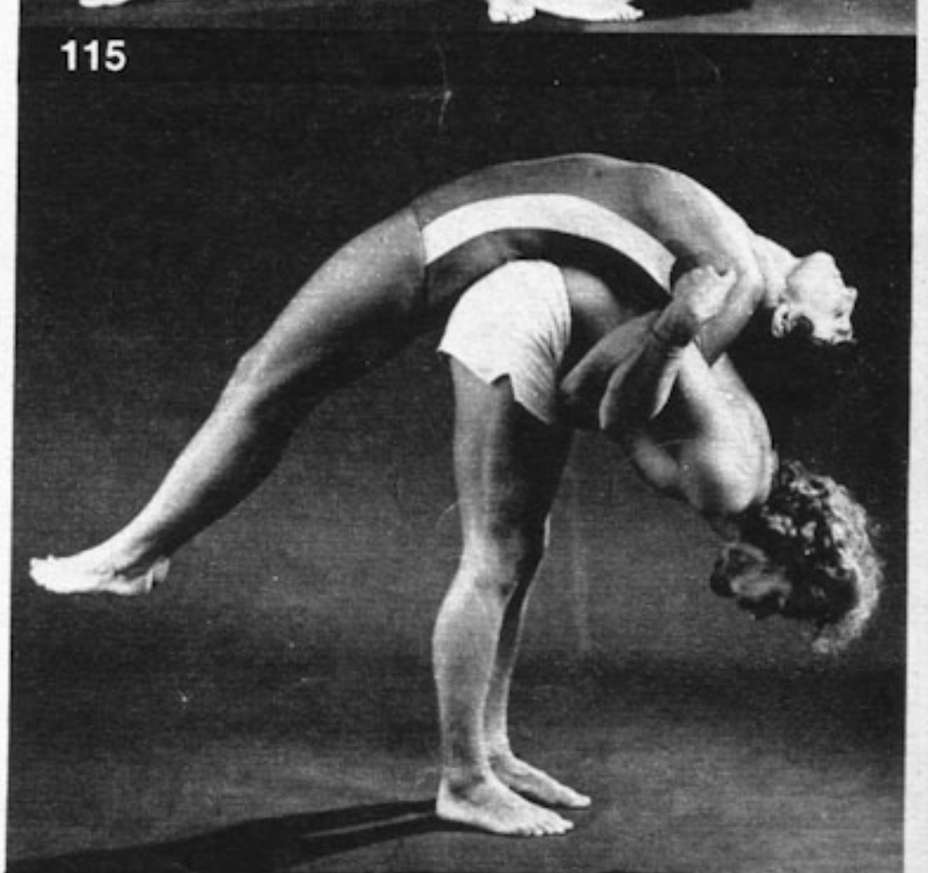
113



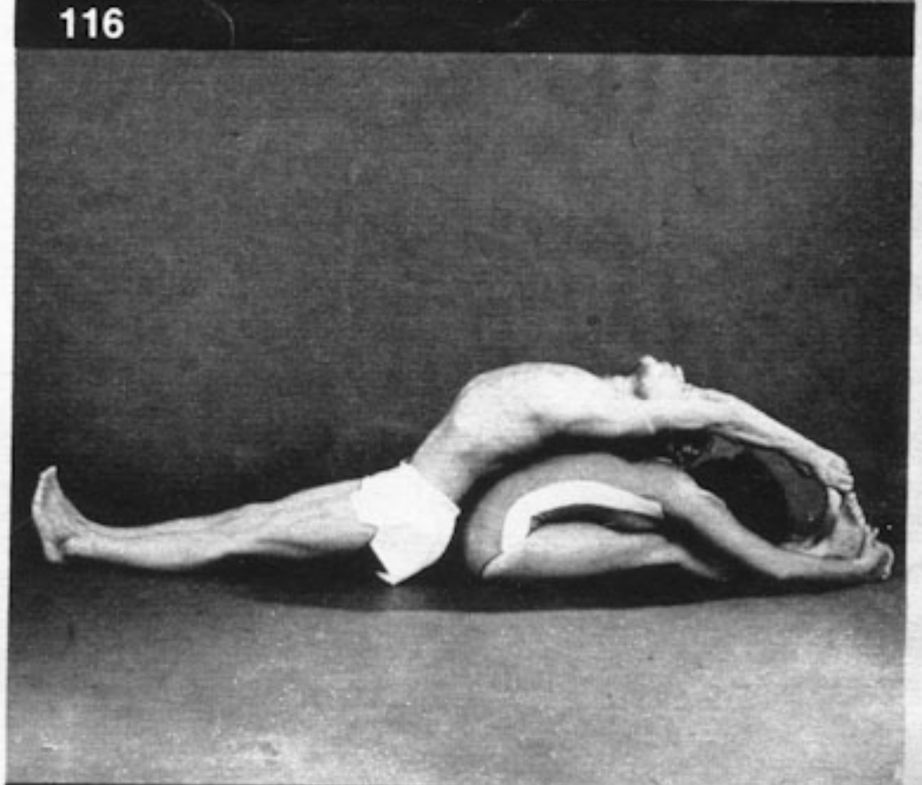
114



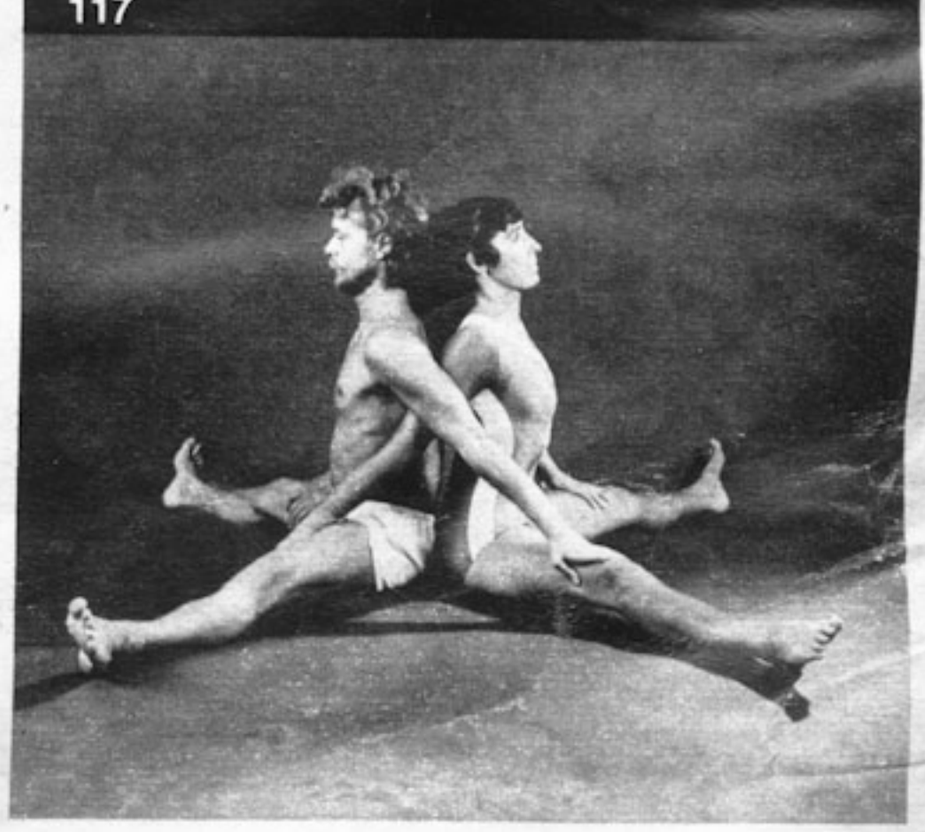
115

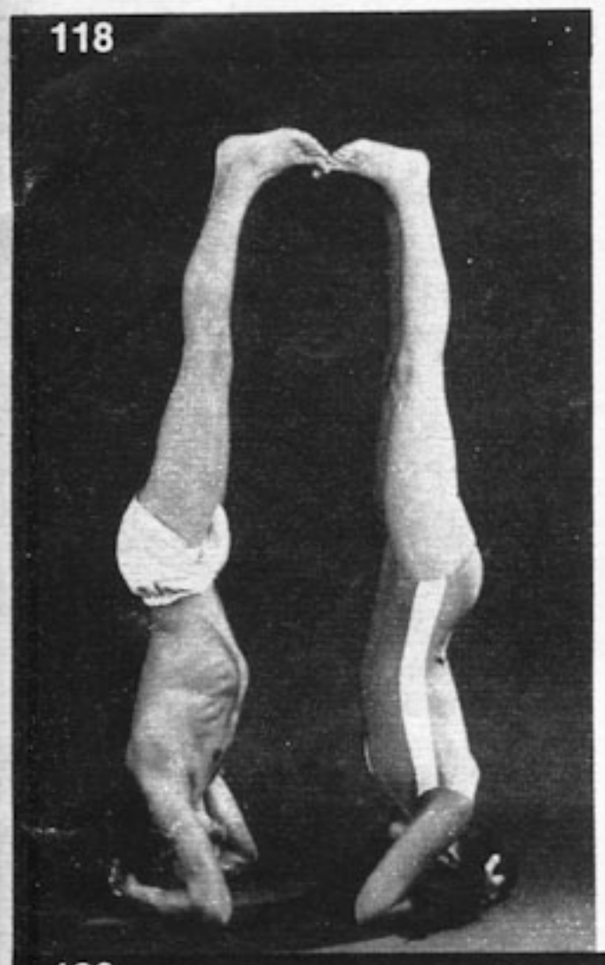


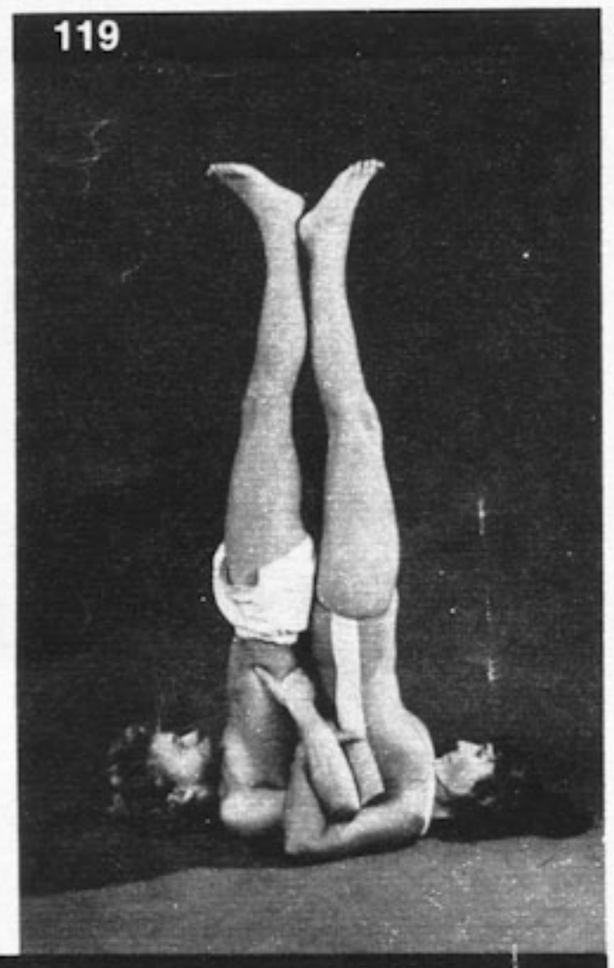
116

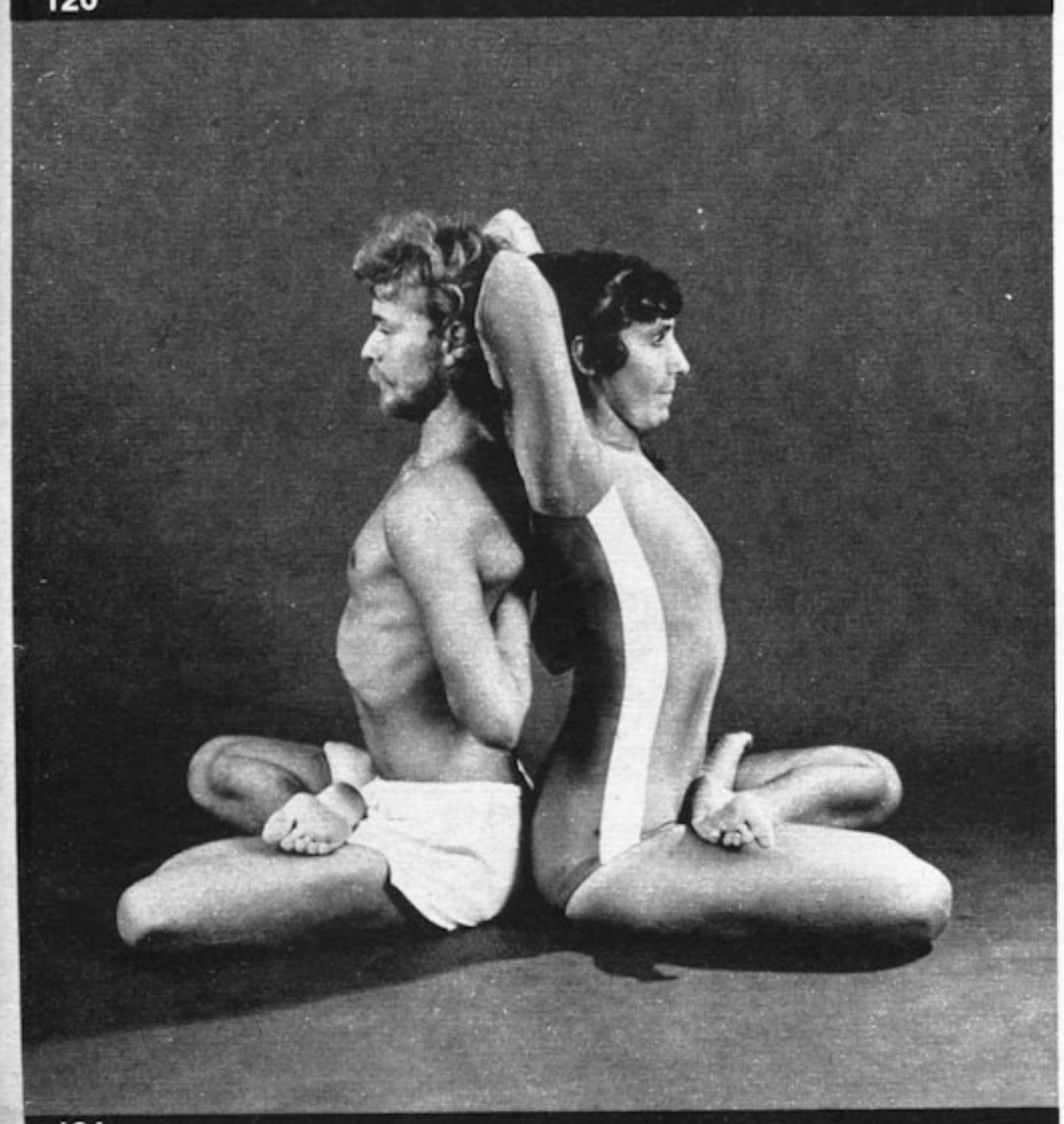


117




118


119


120

121

Handflächen aneinander, dann heben Sie das äußere Bein seitwärts, erfassen die große Zehe mit dem äußeren Arm und versuchen das Bein weiter anzuheben. Sonst wie (a);

d) Wählen Sie den Seitenabstand so, daß Sie mit dem inneren Arm die äußere Schulter des Partners erreichen. Nun heben Sie das innere Bein seitwärts, der kleinere Partner vor dem anderen, der größere hinter dem anderen, erfassen die Ferse des Partners mit dem äußeren Arm und heben es langsam bis in die Waagerechte (Abb. 108). Achten Sie darauf, daß nicht zuviel Spannung entsteht und diese beim Ausatmen jeweils schrittweise abgebaut wird und das Becken mehr und mehr wieder in die Waagerechte zurückfallen kann. Diese Übung heißt Zaun.

e) Stellen Sie sich gegenüber, etwas weniger als eine Beinlänge entfernt voneinander. Beide Partner heben ihr linkes Bein bis neben die Hüfte des anderen und erfassen mit der rechten Hand das Bein des Partners unter der Ferse. Die andere Hand legen Sie auf seine Schulter. Nach etwa zwei Minuten Wechsel (Variante des Zaun);

f) Beginnen Sie wie in (e), drehen aber die Schultern um etwa 90 Grad nach links und erfassen die Ferse des Partners mit der linken Hand hinter Ihrem Rücken herum. Die andere Hand wird nun hinter dem Nacken des Partners auf die abgewandte Schulter gelegt (Verdrehter oder getwisteter Zaun, Abb. 109).

g) Stellen Sie sich soweit gegenüber, daß Sie die Waage machen können, ohne mit den Köpfen aneinander zu geraten, aber die ausgestreckten Arme auf die Schultern des Partners legen können. Dabei bilden jeweils das rechte Bein, der gerade Oberkörper und die ausgestreckten Arme eine Waagerechte; danach wechseln. Versuchen Sie sich anzuschauen, aber halten Sie Gleichgewicht, ohne den Partner umzuwerfen.

h) Stellen Sie sich Schulter an Schulter so auf, daß Sie in die entgegengesetzte Richtung schauen, dann gehen Sie langsam selbständig in die Stellung Waage mit Anheben des inneren Beines. Erfassen Sie nun mit dem gestreckten inneren Arm vorsichtig das gestreckte Bein des Partners, anschließend versuchen Sie den anderen Arm nach unten zu strekken und das Standbein des Partners so tief wie möglich zu erreichen. Dabei dreht sich die Schulter mit dem Rücken nach außen. Diese Übung wird Vollmond genannt. Die schwerere Variante wird so durchgeführt: Waage mit äußerem Bein erhoben, äußerer Arm ans waagerechte Bein des Partners, Schultern mit dem Rücken nach innen gedreht, der innere Arm versucht den Fuß des Standbeines des Partners zu erreichen.

Übungen aus dem Stand mit zwei Beinen

a) Sie stellen sich gegenüber mit etwa 40 bis 50 Zentimeter Abstand, erfassen die ausgestreckten Arme des Partners um die Handgelenke und winkeln langsam die Oberschenkel bis auf 90 Grad gegen die Unterschenkel ab, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen (vergl. Abb. 108). Der Abstand ist dann richtig gewählt, wenn der Oberkörper ebenfalls senkrecht steht, andernfalls korrigieren Sie den Abstand und beginnen von neuem. Das Gewicht wird über die Festhalte der Arme ausgeglichen. Beginnen Sie mit 15 Sekunden und steigern Sie langsam auf 30 Sekunden. Den Stuhlsitz können Sie zu zweit auch Rükken an Rücken durchführen, achten Sie aber auch hier auf rechte Winkel zwischen Unterschenkeln und Oberschenkeln (Abb. 110)

b) Stellen Sie sich Rücken an Rücken mit leicht gegrätschten Beinen im Abstand von etwa 30 Zentimeter. Langsam beugen Sie den Oberkörper vor und schieben die Arme durch die Grätsche zum Partner.

Variante 1: Erfassen Sie seine Handgelenke, heben den Kopf und bilden ein leichtes Hohlkreuz (Pumpe);

Variante 2: Versuchen Sie mit den Händen die Schultern des

Partners zu erreichen („Pilz").
Variante 3: Wiederholen Sie den Pilz, aber mit geschlossenen Beinen, indem Sie die Arme außen herum führen.
Variante 4: Versuchen Sie die Beine des Partners möglichst weit unten zu erfassen.
c) Stellen Sie sich mit den Schultern nebeneinander, machen nun mit dem äußeren Bein einen Schritt nach vorn, so daß die Beine etwa einen Winkel von 60 Grad bilden. Nun versuchen Sie zuerst mit den inneren Armen den vorgestellten Fuß zu erreichen, wobei die Schultern so gedreht werden, daß beide Partner sich im Schulterbereich Rücken an Rücken berühren. Die äußeren Arme werden senkrecht erhoben und zusammengeführt (getwisteter Triangel, Abb. 111).
d) Heldenposenvariante: Sie stellen sich Rücken an Rücken und machen mit einem Bein auf der gleichen Seite (also zum Beispiel er: rechtes Bein, sie: linkes Bein) einen langen, nach seitwärts ausgleitenden Schritt, bis Unterschenkel und Oberschenkel dieses ausgleitenden Beines einen rechten Winkel bilden. Das andere Bein nimmt nun eine schräge gestreckte Lage ein. Die Arme werden seitlich ausgestreckt (der etwas größere Partner mit den horizontalen Armen etwas höher liegend), und beide legen die Handflächen so aneinander, daß die Arme nicht verdreht werden (Variante 1, Abb. 112). Die Heldenpose kann aus dem Stand nebeneinander entwickelt werden, wobei das äußere Bein ausgleitet und den rechten Winkel bildet und sich die Partner mit den inneren Händen am Handgelenk festhalten und die äußeren Arme strecken (Variante 2). Wenn der Oberkörper stark zurückgebeugt wird, so daß beide Hände die des Partners erreichen, entsteht eine dritte Variante.
e) Fontäne: Sich gegenüberstehend, wobei sich die Fußspitzen berühren, werden die Hände an den Handgelenken erfaßt und der Oberkörper bei Einatmung weit zurückgebeugt. Die Sicherheit vor dem Zurückkippen geben die erfaßten Hände.

Assistierte Übungen
a) Der erste Partner macht einen Ausfallschritt zur Seite, während der zweite mit dem Rücken zum Standbein des ersteren steht. Die Hände werden so erfaßt, daß der zweite Partner nun sein Gewicht durch Vorschieben des Beckens und Zurückbeugen des Oberkörpers immer weiter verlagert, bis eine allmählich sich verstärkende Dehnung auf seiner Vorderseite entsteht (Abb. 113). Der erste Partner muß sein Gewicht so verlagern, daß Gleichgewicht zwischen beiden entsteht. In der zweiten Phase geht der zweite Partner in den Stand zurück, beugt sich dann nach vorn, mit dem Kopf in Richtung Schienbein, ohne daß der erste Partner losläßt (Abb. 114). Durch die Gewichtsverlagerung wird auch hierbei die Dehnung erheblich verstärkt, diesmal auf der Rückseite des zweiten Partners. Nach Rückführung zum Stand erfolgt Partnerwechsel.
b) Bekannt ist das „Butterwiegen", wobei die Arme beider Partner, Rücken an Rücken stehend, sich in den Ellenbogen verhaken. Wenn sich der eine langsam nach vorn beugt, wird der andere hochgezogen, gestreckt und nach hinten gebeugt (Abb. 115). Diese Übung kann abgeschwächt so durchgeführt werden, daß im Sitzen Rücken an Rücken abwechselnd sich der eine vorwärts beugt bis zur Zange und der andere, sich nach hinten beugend, auf seinen Rücken legt und durch sein Gewicht „assistiert".(Abb. 116)
c) Assistierte Übungen können nach obigem Schema beliebig abgewandelt werden. Beliebt ist es, im Sitzen mit den Füßen gegeneinander abwechselnd das Gewicht nach hinten zu verlagern und den anderen an den Händen in die Vorwärtsbeugung zu ziehen. Der Ziehende behält einen geraden Oberkörper. Bei gegrätschtem Sitz mit den Füßen gegeneinander wird der Spreizwinkel ganz langsam vergrößert, indem sich die Partner vorsichtig näherziehen. Die auftretende Dehnung nicht über die Schmerzgrenze führen. Man kann auch Rücken an Rücken sitzen, mit den nach hinten greifenden Händen die Innenseite der Oberschenkel des Partners fassen und vorsichtig die Bemühungen um eine größere Spreizung durch Zug unterstützen. (Abb. 117). Beherrschen beide Partner den Kopfstand, so kann der Kräftigere bei richtigem Aufsetzen von Unterarmen und Kopf, jedoch mit seitwärts verdrehtem Rumpf in die in Abb. 118 dargestellte Position hineingleiten. Kopfstand Rücken an Rücken ist auch möglich, erfordert aber noch mehr Balancegefühl.
Die doppelte Kerze (oder Schulterstand) wie in Abb. 119 ist erreichbar aus dem Pflug, den beide nebeneinander liegend so durchführen, daß sich die steil gestellten Oberkörper gerade noch seitlich berühren, und anschließenden Drehbewegungen, bis beide Körper in der gleichen Achse liegen. Es geht auch wie beim Kopfstand, daß der geschicktere und kräftigere Partner die Anpassung allein vornimmt. Aus dieser Haltung lassen sich aufeinander abgestimmte Varianten mit Beinbewegungen durchführen, wie sie bei der Kerze als Einzelübung beschrieben wurden. Partnerübungen mit Lotossitz, wie im Beispiel Abb. 120 oder auf dem Poster, lassen sich in vielen Varianten durchführen, wenn die Lotosverschränkung erst einmal beherrscht wird. Sie erfordern besonders geduldiges Anpassen. Die in Abb. 121 gezeigte Twistverschränkung erlaubt es, die Drehbewegung durch Armzug zu verstärken und sich leichter aufrecht zu halten. Beide setzen sich mit Blickzuwendung nebeneinander und stellen das linke Bein mit steilem Unterschenkel über das gestreckte rechte Bein und drehen Schultern und Kopf nach rechts. Wird das rechte Bein angewinkelt und übergestellt, so folgt die Schulter- und Kopfdrehung nach links.

Vermeiden

Beide Partner müssen besondere Feinfühligkeit für sich und den anderen entwickeln. Der kollektive Eifer muß begrenzt werden. Es richtet sich alles nach den Bedürfnissen des schwächeren, des weniger beweglichen, des weniger trainierten Partners. Der andere „assistiert". Wichtig ist auch hier, die Luft bei geschlossener Stimmritze nicht anzuhalten, die Atmung zur Kontrolle und Regulierung des eigenen Zustandes zu benutzen, und bei erreichten Stellungen mit dem Ausatmen überflüssige Spannungen abzubauen.
Beim Ansetzen von Kräften auf den Partner sollen ungünstige Hebelwirkungen vermieden, passive Dehnungen sehr langsam gesteigert und von Zeit zu Zeit durch Einzelübungen vorbereitet sowie kontrolliert werden, um zu erfahren, daß man auch allein über die gleiche Beweglichkeit verfügt.
Ein zu lockerer Griff beim Halten des Partners ist zu vermeiden. Es wird der Handgelenkgriff am besten dort angewendet, wo er sich anbietet, wobei jeder das Handgelenk des anderen umgreift. Das Gefühl der Unsicherheit ist ein Zeichen, daß wichtige Teile der Übung nicht verstanden werden, mangelnde Selbsterfahrung vorliegt oder dem anderen nicht zugetraut wird, daß er alles richtig macht. Durch schrittweises Aufbauen und Erproben kommt dann zum Selbstvertrauen das Vertrauen in den anderen hinzu, daß sich bis zum völligen Anvertrauen steigern läßt.
Jede Art von Hektik ist zu vermeiden, da sofort Fehlhaltungen und Verspannungen auftreten.

Übungsprogramme

Die systematische Überprüfung der verschiedensten Körperfunktionen ist ein wesentliches Ziel der Yoga-Übungsprogramme, die Entwicklung vernachlässigter Funktionen ein zweites. Im ersteren Falle wird man schneller eine größere Anzahl von Übungen durchführen, im zweiten Falle langsam und geduldig mit vielen Wiederholungen vorgehen. Schon hieraus ergibt sich, daß Yoga-Übungsprogramme weder konstant noch eingeengt sein sollen und nicht losgelöst von der Situation, in der Sie sich gerade befinden. Sie sind daher auch morgens und abends verschieden. Die Empfehlung bestimmter Programme ist nur eine Starthilfe für die variable Selbstprogrammierung.

In der tabellarischen Übersicht finden Sie Zeitangaben der Übungsdauer für Anfänger und eine zweite für den optimalen Wirkungseffekt; längerdauernde Haltungen bringen dann keine weitere Wirkungsverstärkung. Die kurzen Zeiten für Anfänger haben auch den Sinn, leichter die Beziehung zu den Atemphasen herzustellen, die für Einatmen und Anhalten in Endstellung der Haltung zehn bis 30 Sekunden und für Ausatmen und dann Nicht-weiter-Atmen 15 bis 30 Sekunden dauern können, solange der Sauerstoffbedarf nicht stärker ansteigt. Dabei gilt die allgemeine Regel: Anspannen wird verbunden mit Einatmen und Anhalten (dabei Kehldeckel nicht schließen, keine Bauchpresse anwenden, keinen Überdruck im Brustraum zulassen!); Entspannen wird mit Ausatmen verbunden. Diese Regel ist aufgehoben, wenn Anspannen mit Einengungen des Bauch- oder Brustraumes verbunden ist, so daß die einengende Bewegung auch mit Ausatmen gekoppelt wird. Bei den längeren Haltungszeiten wird so langsam und so tief wie möglich weitergeatmet (ohne Zwischenhalt), solange die Haltung andauert, und es wird beim Entspannen ausgeatmet. Atemanhalten wird nur dann bei andauernden Haltungen durchgeführt, wenn diese keinerlei Schwierigkeiten bereiten und sich zu meditativem Atmen eignen. Wenn Übungen in zwei Richtungen oder in mehreren Varianten möglich sind, so gelten die angegebenen Zeiten nur für eine Richtung oder eine Variante.

Beliebte Übungsserien sind die Sonnengrußserien mit 12, 16 oder bis zu 24 Elementen, die als Ganzes eine gute Trainingswirkung haben. Als klassisches starkes Übungsprogramm gilt die Rishikes-Serie, bestehend aus den Übungen Nr. 3a, 25, 26, 38, 39, 40, 42, 44, 45 und 2c der Tabelle in selbstgewählter Reihenfolge mit einer Gesamtdauer von 20 bis 30 Minuten. In allen selbstgewählten Programmen sollen folgende Aspekte Berücksichtigung finden: Ruhige Haltung mit totaler Entspannung (z. B. Nr. 3a), isometrische Belastung (Nr. 4 bis 6) und Erwärmung, einige Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule (Nr. 25 bis 36), ruhiger Sitz für meditative Atmung (Nr. 7 bis 10 oder für Fortgeschrittene bis 15), kurze intensive Belastung der Rumpfmuskulatur (Nr. 4b, 21, 37 bis 42), umgekehrte Körperlage (Nr. 43 bis 47) und Gleichgewichtseinstellungen (Nr. 16 bis 20). Unter den jeweils zehn bis zwölf ausgewählten Übungen sollte auch eine dabei sein, welche die starke Einengung des Bauchraumes ermöglicht (2c, 23 bis 26).

Stellen Sie sich selbst mehrere Programme zusammen. Vergleichen und wählen Sie die für Sie besonders wertvollen Übungsfolgen aus.

Bei Schmerzzuständen sind isometrische Belastungen, Dehnungen bis an die Schmerzgrenze im Wechsel mit relaxierenden und meditativen Atmungsübungen wirksam bei der Verringerung der Schmerzempfindlichkeit. Auch die Toleranz gegenüber Kalt- und Warmempfindungen kann auf diese Weise trainiert werden. Die Gruppe von Nr. 22 bis 42 sollte immer dann in die engere Wahl kommen, wenn Gelenkfunktionen verbessert werden sollen. So kann man den Teufelskreis Arthrose-Schmerz-Schonhaltung-Beschleunigung des Degenerationsprozesses verlangsamen oder aufheben. Hierbei ist die anschließende Relaxation mit Yoga-Atmung besonders wichtig. Die Übungsgruppe 43 bis 47 hat besonders günstige Wirkungen auf die Kreislaufdynamik.

Der Bezeichnung in diesem Heft folgt in Klammern die indische Bezeichnung wegen der Vergleichbarkeit mit anderen Quellen, dann die Abb.-Nr. oder Seitenzahl in diesem Heft, darauf die Übungsdauer für Anfänger (tA) und die optimale Wirkungsdauer (to) in Sekunden (s) oder Minuten (min).

Nr.	Übung	Abb. /S./	tA	to
	Atemübungen			
1	Zwerchfell-Bauchdeckentraining	/8/	1 min	2 min
2	Atemanhalten	/10/		
a)	Retention nach dem Einatmen EA (Kumbhaka)	/42/	10 s	30 s
b)	Nichtatmen nach Ausatmen AA (Sunyaka)	/42/	10 s	30 s
c)	Maximale Ausatmung mit Baucheinziehen (uddiyana – mit geschlossenem Kehldeckel)	/42/	10 s	20 s
3a)	Große Yogaatmung (Ujjain Pranayama) in Toter-Mann-Stellung (Savasana)	/18/	5 min	5 min
b)	meditative Atmungsformen (Pranayama, Mantra, Kundalini usw.)	/42/	3 min	5–15 min
	Halteübungen mit isometrischer Belastung			
4a)	Liegestützhaltung (Varianten)	7–10/13/	30 s	2 min
b	seitliche Varianten	66–69/30/	15 s	1 min
5	Stuhlsitzhaltung (Utkatasana)	6, 110	15 s	1 min
6	Z-Stellung	4, 5	15 s	1 min
	Sitzhaltungen			
7	Japanersitz, auch Diamantsitz (Vajrasana), auch Fersensitz	/17/	15 s	5 min
8	Schneidersitz (Sukhasana)	/17/	1 min	3 min
9	Offener Sitz (Samasana)	17	1 min	5 min
10	Halber Lotossitz (Ardha padmasana)	22	15 s	5 min
11	Lotossitz (Padmasana)	120/24/	—	3 min
12	Kuhsitz, einf. (Gomukhasana)	19	15 s	5 min
13	Gekreuzter Sitz (Gomukhasana)			
a)	erhöht	/17/	30 s	3 min
b)	normal	21	15 s	3 min
14	Froschsitz (Mandukasana)	20	30 s	3 min
15	Thronsitz oder Prismahaltung (Bhadrasana)	18	—	3 min
	Gleichgewichtsübungen			
16	Standwaage (in versch. Varianten)	/23,43/	30 s	1 min
17.	Baum 1 (Tadasana), 2 (Vrksasana)	34, 35	30 s	2 min
	Baum 3 (Garudasana)	/23/	30 s	2 min
18	Künstlerstellung (Natyarajasana)	37	30 s	2 min
19	Einbeiniger Kopf-Knie-Stand	40	15 s	1 min
20	Storchenstand	/23/	15 s	1 min
21	Schwebesitz (Dolangulasana) in Varianten und assistierter	59–64/46/	30 s	1 min
	Übungen für die Wirbelsäule			
22	Kamelstellung (Ustrasana)	25	10 s	30 s
23	Hasestellung (Sasangasana)	26	10 s	30 s
24	Beugestellung oder Kopf-Knie-Stand (Hastapadasana), Varianten	30, 28 29, 33	10 s	30 s
25	Zange (Pascimottanasana)	31	30 s	2 min
26	Pflug (Halasana)	32, 84, 85	15 s	3 min
27	Rückwärtsbeugung (ardhacandrasana) in Varianten	12, 41	10 s	30 s
28	Halbmondstand (parsa-ardhacandrasana)	43	20 s	1 min
29	Desgl. liegen	44	30 s	2 min
30	Spreizkniestand	45	10 s	1 min
31	Desgl. mit Halbmond	46, 47	10 s	30 s
32	Seitwärtsbeuge im Froschsitz	48	10 s	30 s
33	einfacher Drehsitz (Vakrasana) mit Ausatmung	55	10 s	30 s
34	Twist (Matsyendrasana)	56–58	15 s	1 min
b)	verschränkter Twist	56	30 s	1 min
35	Krokodil, Rückenlage, Varianten	49, 50/29/	15 s	2 min
36	Krokodil, Baulage	51–54	15 s	1 min
37	Rumpfheben aus Bauchlage (Bhujangasana)	71, 72	10 s	30 s
38	Kobrahaltung (Bhujangasana)	70	10 s	2 min
39	Bogen (Dhanurvakrasana)	73	10 s	2 min
40	Fischhaltung (Matsyasana)	76, 77	10 s	1 min
41	Heuschrecke, halbe (ardha Sh.)	74	10 s	30 s
42	Heuschrecke, ganz (Shalabhasana)	75	10 s	30 s
	Übungen mit umgekehrter Körperhaltung			
43	Dreiecksstand	15	30 s	2 min
44	Kopfstand (Sirsasana)	79, 118	30 s	5 min
45	Schulterstand oder Kerze (Sarvangasana), Varianten	80, 81 82–84, 86	15 s	5 min 1 min
46	Yogabrücke (Sethubandhasana)	89	30 s	1–2 min
47	Halbkreis oder Rad (Cakrasana)	90, 91	30 s	2–3 min
	Paarübungen			
48	Paar-Baum 1	107	30 s	1 min
49	Paar-Baum 2	106	30 s	1 min
50	Zaun	108	30 s	1 min
51	Getwisteter Zaun	109	30 s	1 min
52	Getwisteter Triangel	111	15 s	1 min
53	Heldenpose im Paar	112	30 s	1–2 min
54	Assistierte Vorwärts-Rückwärtsbeugung	114 113	10 s 10 s	30 s 30 s
55	Rückenstreckbeuge	115	10 s	1 min
56	Pumpe	/46/	20 s	1 min
57	Pilz	/46/	15 s	30 s
58	Fontäne	/46/	15 s	1 min
59	Assistierter Spreizsitz, Varianten	117/46/	30 s	1 min
	Bauchdeckentraining			
60	Nauli	/33/	30 s	2 min

YOGA