

HARRY WAESSE | MARTIN KYREIN

YOGA FÜR EINSTEIGER



Das meist-
verkaufte Buch
zum Thema

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U

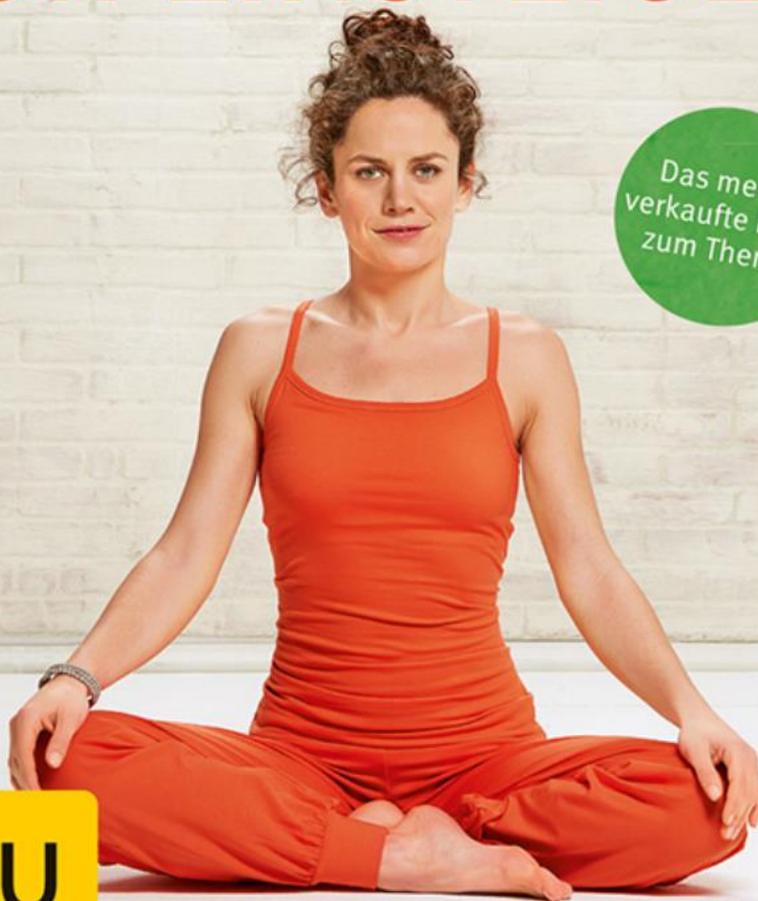
HARRY WAESSE | MARTIN KYREIN

YOGA FÜR EINSTEIGER

Das meist-
verkaufte Buch
zum Thema

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

YOGA FÜR EINSTEIGER

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Mit einfachen Übungen zu mehr Wohlbefinden und Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele gelangen
- Beweglich und allgemein fit werden und bleiben
- Beschwerden wie Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen gezielt lindern
- Mehr Körperbewusstsein, Konzentration und verfeinerte Wahrnehmung entwickeln
- Dem stressigen Alltag einen Augenblick entfliehen und innere Balance und Gelassenheit finden



HARRY WAESSE

ist Heilpraktiker und Yogalehrer

MARTIN KYREIN

ist Yogalehrer und Kursleiter.

»Yoga ist ein Weg, der zu Gesundheit von Körper
und Geist führt und das Innerste im Menschen
berührt.«



YOGA FÜR KÖRPER UND SEELE

Die Welt um uns herum ist hektisch und laut. Allzu oft hetzen wir ruhelos durch den Alltag. Für körperlichen Ausgleich oder Entspannung bleibt nur wenig Zeit. Kein Wunder, dass wir uns häufig ausgelaugt und überfordert fühlen: Unsere Muskeln sind unzureichend trainiert, Wirbelsäule und Nerven dem negativen Stress oft nicht gewachsen. Wir sind körperlich und seelisch verkrampft. Dabei ist jede Verspannung eine Verschwendung von Energie, die ernste Folgen haben kann. Denn wenn wir mit unseren Reserven zu großzügig umgehen, sind wir erschöpft und werden krank.

Yoga ist ein hervorragendes »Mittel«, Verspannungen jeder Art zu lösen und die Energiereserven wieder aufzufüllen. Mit Yoga werden Sie körperlich und geistig beweglicher, fühlen sich ausgeglichen und belastbar. Und: Sie können jederzeit damit beginnen – ganz unabhängig von Alter und persönlicher Kondition.

Wir haben für Sie in diesem Ratgeber Übungen zusammengestellt, die speziell für Einsteiger geeignet sind. Wenn Sie den Anleitungen genau folgen, überfordern Sie sich nicht, sondern gehen den Weg der kleinen Schritte. Und der führt Sie sicher zum Ziel. Absolvieren Sie Ihr Programm regelmäßig, am besten täglich. So stärken Sie Ihre Gesundheit, verbessern Ihre Beweglichkeit, finden Ruhe und Gelassenheit. Erleben Sie, wie Yoga Ihr körperliches Wohlbefinden steigert und Ihre seelischen Kräfte stärkt.

Harry Waesse | Martin Kyrein



YOGA – WEG ZUR GESUNDHEIT

WER ATMUNG, KÖRPERÜBUNG UND
KONZENTRATION VERBINDET, WECKT HEILENDE
KRÄFTE IM KÖRPER. DAS FÖRDERT GESUNDHEIT,

**BELASTBARKEIT, AUSGEGLICHENHEIT UND
SELBSTBEWUSSTSEIN.**



WAS IST YOGA?

Yoga ist die wohl älteste Lehre vom Leben. Untrennbar mit der Yoga-Praxis verbunden ist das Erkennen des eigenen Bewusstseins mit seinen vielen Einlagerungen, die unseren Charakter bilden und unsere Eigenart bestimmen. Yoga ist eine Methode, die alle Energien des Menschen, also sein individuelles Selbst, mit den Energien des Universums, dem höchsten Selbst, in Einklang bringt und vereint. Zu dieser Einheit kann es jedoch nur kommen, wenn wir mit uns selbst im Reinen sind, sich Körper, Seele und Geist die Balance halten. Die Yoga-Lehre besagt: Das harmonische Zusammenspiel der körperlichen, seelischen und geistigen Energien bedeutet Gesundheit, Disharmonie dagegen Krankheit. Yogaübungen sind Werkzeuge, die uns helfen zu uns selbst zu finden. Wählen, benutzen und pflegen Sie diese Werkzeuge sorgfältig, die Sie auf dem Weg zu sich selbst – zu Ihrem Selbst – begleiten. Diese Lehre vom Leben – die hier bewusst sehr einfach dargestellt wird – hat ihren Ursprung in Indien. Darstellungen auf Felsmalereien und

Tonscherben, die Figuren in Yoga-Stellungen zeigen, beweisen, dass Yoga dort bereits vor Jahrtausenden praktiziert wurde. Schriftlich belegt ist die Existenz von Yoga seit dem 2. Jahrhundert v. Chr. Patanjali, ein indischer Weiser und Gelehrter, legte zu dieser Zeit in seinen 196 Lehrsätzen, den sogenannten sutras, die bis heute geltenden Yoga-Regeln fest. Aus ihnen entwickelten sich all die verschiedenen Yoga-Wege, die noch heute gleichberechtigt nebeneinander praktiziert werden.

Die vier klassischen Yoga-Wege

Die wichtigsten und über Jahrtausende hinweg praktizierten Yoga-Wege sind:

- **Karma-Yoga**, der Weg des selbstlosen Handelns
- **Jnana-Yoga**, der Weg der spirituellen Erfahrung durch Analyse und Erkenntnis
- **Bhakti-Yoga**, der Weg der Gottesliebe und Hingabe
- **Raja-Yoga**, der königliche Yoga-Weg

Alle diese verschiedenen Richtungen sind praktische und spirituelle Yoga-Wege, wobei im Raja-Yoga auch Körperübungen (asanas) mit einbezogen werden.□

Karma-Yoga: Der Weg des selbstlosen Handelns

Jeder Mensch, der mit offenem Herzen für andere da ist, praktiziert, ohne es zu wissen, Karma-Yoga: Dieser Yoga-Weg vertieft die Verantwortung für unsere Mitmenschen und die gesamte Schöpfung. Er führt zu innerem Wachstum und innerer Freiheit, aber auch zu einer tiefen Empfindsamkeit für das Unvergängliche, das hinter allem Vergänglichen steht. Mit der Zeit verändert es die Motivation für unser Handeln. Nicht mehr die Früchte des Tuns stehen im Vordergrund, sondern das Bewusstsein für das Notwendige und die Bereitschaft, sich dafür aktiv zu engagieren.

Karma-Yoga wurde von Menschen geschaffen, die ihre geistige Klarheit durch Einsatz im Alltag erreicht haben. Seit

der Belebung dieses Yoga-Weges in der westlichen Welt vor mehreren Jahrzehnten wurden viele Menschen dazu angeregt, weltweit Hilfsorganisationen zu gründen oder zu unterstützen. Doch die mit Karma-Yoga verbundene Einstellung hat auch in unserer Kultur eine lange Tradition. So ist etwa unser heutiges soziales Netz ohne freiwillige Helferinnen und Helfer kaum denkbar.

TIPP

INNERE BALANCE

Mit den Yoga-Übungen, die Sie in diesem Ratgeber kennenlernen, können Sie die Energien von Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht bringen – dies hilft Ihnen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Jnana-Yoga: Spirituelle Erfahrung durch Analyse und Erkenntnis

Der Weg des Jnana-Yoga eröffnet einem intellektuell veranlagten Menschen nahezu unbegrenzte Möglichkeiten, sich mit den eigenen Stärken und Fähigkeiten in die Philosophie und Wissenschaft des Yoga zu vertiefen. Dabei geht es nicht um die Suche nach neuen Theorien, sondern darum, Denk- und Unterscheidungsvermögen zu schulen – ebenso wie die Fähigkeit, die tiefen Weisheiten des Weges zu erfassen und zu verwirklichen. Jnana-Yoga gibt Antworten auf alle grundlegenden Fragen der Menschheit, wie »Was ist der Sinn des Lebens?« oder »Wer bin ich?«. Denn er lehrt Meditationstechniken, die wie im Raja-Yoga siehe > zur Erfahrung des Selbst führen.

Schon vor Jahrtausenden sind Menschen den Jnana-Yoga-Weg zum Selbst, zur Einheit, gegangen. Viele davon haben ihre Erfahrungen weitergegeben. Ihre heute noch aktuellen Lehren zeigen den Sinn des Yoga: Er befreit die Suchenden

von Zwängen und Zerstreutheit und öffnet das Bewusstsein für andere Yoga-Wege.

Bhakti-Yoga: Der Weg der Hingabe und Liebe an Gott

Der Weg des Bhakti-Yoga führt zu einer inneren Verwandlung des Individuums, die durch Religiosität und Spiritualität erzeugt wird. Dabei entsteht eine sich ständig vertiefende liebevolle Hingabe an eine weltbeschützende überweltliche Macht. Die Verwirklichung dieser Haltung im Alltag löst im Übenden tiefe Prozesse des Wachstums aus, in denen er seine persönlichen Gefühle und Gedanken, ohne sie zu unterdrücken, in religiöse verwandelt und auf Gott richtet.

TIPP

NACH INNEN HÖREN

Die Wege des Yoga beschränken sich nicht auf die regelmäßigen körperlichen Übungseinheiten. Fragen Sie sich auch während des Alltags immer wieder: Wie geht es mir? Wie fühle ich mich? Wie steht es um meinen Atem? Wie, wo und wann atmet es in mir? All diese Fragen unterstützen die innere Kommunikation zwischen Körper und Psyche. Und sie bilden die Basis, mit der Sie Ihre persönliche Gesundheit aktiv mitgestalten.

Auf diese Weise erwächst aus der eigenen begrenzten Welt Weitsicht sowie ein tiefes Verständnis für den Schöpfer und sein Werk. Ihm gilt die ganze Liebe, was die Erfahrung des Getragenwerdens vermittelt und die Seele stärkt. Bhakti-Yoga unterstützt die Gläubigen mit Ritualen, Zeremonien, Gebeten und dem Rezitieren von mantras (Gebetsformeln, heilige Wörter).

Raja-Yoga: Vereinigung mit dem universellen Bewusstsein

Der indische Weise Patanjali fasste vor rund 2 000 Jahren die bis dahin vorhandenen Yoga-Erkenntnisse zusammen und schuf, geleitet von den eigenen Erfahrungen, den achthgliedrigen Yoga. Ursprünglich als Ashtanga-Yoga bezeichnet wird dieser Yoga-Weg heute Raja-Yoga genannt, der königliche Yoga (raja = König).

Jedes der acht Glieder des Raja-Yoga ist ein offenes System mit einem bestimmten Schwerpunkt. Sie alle jedoch sind eingebunden in einen Kreis der gegenseitigen Bereicherung und Befruchtung.

Das erklärte Ziel des Raja-Yoga besteht darin, das individuelle mit dem kosmischen Bewusstsein zu vereinigen. Praktisches Handeln im Alltag, Kraft, Übersicht und die Vertiefung in die Yoga-Praxis stehen dabei im Vordergrund. Das dadurch gestärkte innere Wachstum hilft dabei, Leid zu vermeiden. So lösen sich physische und psychische Fehlhaltungen allmählich auf. Es entsteht Ruhe, Lockerheit, Übersicht, Kreativität, Achtsamkeit und Bewusstheit. Die Yoga-Sutras beschreiben einen Weg des inneren Wachstums, in dem alle Aspekte der täglichen Lebensgestaltung bis zur Vereinigung des individuellen mit dem kosmischen Selbst (samadhi) enthalten sind.

Durch eine regelmäßige, konzentrierte Yogapraxis nach den Anweisungen Patanjalis lassen sich viele Um- und Abwege auf dem Lebensweg vermeiden. Das Bewusstsein wächst und weitet sich immer mehr aus. Das führt dazu, dass körperliche Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken immer weniger unsere Absichten, Wünsche und unser Verhalten bestimmen. Im Gegenteil: sie werden vielmehr zu Instrumenten, die der Führung des reinen Geistes folgen.

INFO

LEBEN WIE EIN YOGI

Die acht Glieder des Raja-Yoga beinhalten folgende Schritte:

- yama: moralische Regeln für den Umgang mit der Schöpfung
- niyama: ethische Regeln für den Umgang mit sich selbst
- asana: Sitz- und Körperhaltungen
- pranayama: Atemlenkung
- pratyahara: Zurückziehen der Sinneseindrücke von der Außenwelt
- dharana: Konzentration
- dhyana: Meditation
- samadhi: Eins-Sein

Hatha-Yoga: Weg zur Harmonie

Unter den vielen Yoga-Wegen ist Hatha-Yoga am weitesten verbreitet. Er ist auch im Westen die wohl bekannteste Yoga-Praxis, obwohl er seine klare Linie erst um das 6. Jahrhundert n. Chr. gefunden hat. Hatha-Yoga stellt eine Erweiterung der Asana-Praxis aus dem Raja-Yoga dar und wird dadurch zum fünften großen Yoga-Weg, auf dem die Selbsterfahrung anhand von Körperübungen erweitert wird. Er vereint die gegensätzlichen Energien, hält ein- und ausströmende Energien im Gleichgewicht. Die Asana-Praxis im Hatha-Yoga enthält alle Bewegungen, die auch im Alltag vorkommen – und geht darüber hinaus. Sie bezieht Vor-, Rück- und Seitbeugen, Drehungen, Umkehr- und Sitzhaltungen ebenso ein wie Gleichgewichts- und Atemübungen.

In Einzelübungen und Sequenzen, die sich aus stehenden, knienden, sitzenden oder liegenden Positionen entwickeln, werden gleichzeitig Bewegung, Atmung und Konzentration geschult. Dadurch weitet sich das Bewusstsein für die Einheit von Körper, Seele und Geist. Die Muskeln werden gestärkt, der Bewegungsapparat und die inneren Organe in Einklang gebracht. Der Kreislauf wird angeregt, das Nervensystem harmonisiert, die Atmung verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert.

Neue Kräfte schöpfen

Mehr Kraft, innere Ausgeglichenheit und Ausdauer: Das alles sind Wirkungsweisen, die wohl jeder von uns brauchen kann. Schließlich bleiben die Belastungen des Alltags, Termin- und Leistungsdruck, Arbeitsüberlastung und zwischenmenschliche Konflikte nicht ohne Folgen. Immer öfter führen sie bereits in jungen Jahren zu körperlichen Verspannungen, Abnützungerscheinungen des Bewegungsapparates und Kreislaufstörungen. Und auch psychosomatische Erkrankungen, also Krankheiten, die sowohl körperliche als auch seelische Ursachen haben wie Magenbeschwerden, Durchfall oder Migräne, werden oft durch die genannten (oder ähnliche) Stressfaktoren verursacht. Mit Hatha-Yoga können Sie schon in kurzer Zeit spürbare Veränderungen herbeiführen: Aufbauende und heilende Kräfte in Körper, Seele und Geist werden geweckt und stabilisiert. Sie werden allmählich ruhiger und ausgeglichener und können den Anforderungen, die der Alltag an Sie stellt, gelassener entgentreten.

INFO

GEGENSÄTZE ÜBERWINDEN

Der Name Hatha-Yoga leitet sich von »ha« »Sonne, Sonnenatem« und »tha« »Mond, Mondatem« ab. Dadurch umschreibt er das vereinende Prinzip der gegensätzlichen Energien. Aufbauende und heilende Kräfte in Körper und Seele werden geweckt. Diese vielfältigen Energien wirken harmonisierend und erweitern das Bewusstsein.

Hatha-Yoga hilft jedem Einzelnen, durch die Asana-Praxis sein eigenes Potenzial zu erkennen und dieses auch tatsächlich verfügbar zu machen. Dadurch tragen Sie eine Menge dazu bei, den Körper gesund zu erhalten, damit der geistigen Entwicklung viel Zeit zur Verfügung steht.

Moderne Yoga-Richtungen

Aus dem viele jahrhundertealten Hatha-Yoga wurden in neuerer Zeit unterschiedliche Richtungen und Stile entwickelt. Erfahrene Lehrer und Lehrerinnen verlagerten dazu einige Schwerpunkte und rückten andere Aspekte in den Vordergrund. So betonen einige der neueren Ansätze zum Beispiel eher die körperliche Fitness, andere die heilende Wirkung des Yoga, wieder andere die Bewusstseinsweiterung und die geistige Entwicklung. Diese Vielfalt erlaubt es jedem von uns, denjenigen Yoga zu wählen, der am besten zu ihm und seinem Lebensstil passt.

Viniyoga

Diese Praxis wurde von Sri Krishnamacharya entwickelt, der dazu alte, heute leider verschollene Quellen heranzog. Durch seinen Sohn Desikachar und einige seiner

Familienmitglieder wird Viniyoga heute in vielen Ländern verbreitet.

Viniyoga stützt sich auf die sutras des Patanjali und spricht gleichermaßen Körper, Seele und Geist an. Er geht dabei in besonderem Maße auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse des Einzelnen ein. Die asanas werden ohne lange Pausen in Sequenzen durchgeführt, die dem Atemrhythmus folgen. Der sanfte Unterricht findet meist in kleinen Gruppen statt, um therapeutische Ziele zu erreichen. Viniyoga wird aber auch in Einzelstunden angeboten.

INFO

DIE LEHRE VOM FRIEDLICHEN DASEIN

Patanjali beschreibt in seinen sutras auch den Umgang mit der Schöpfung. Dabei spielen Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Begierdelosigkeit, Enthaltbarkeit und das »Nicht-Horten« eine wichtige Rolle.

Iyengar-Yoga

Dieser kraftvolle Yoga wurde von B. K. S. Iyengar, einem Schüler von Sri Krishnamacharya (Viniyoga), und seiner Tochter Geete entwickelt. Aufgrund der vielen Yoga-Schulen, die diesen Weg lehren, hat er heute im Westen großen Einfluss gewonnen.

Beim Iyengar-Yoga werden verschiedene Hilfsmittel wie Klötze, Seile, spezielle Bänke und Stühle in das Übungsprogramm integriert. Sie erleichtern die asanas, aber auch die therapeutische Arbeit bei körperlichen Schwächen oder Krankheiten.

Power-Yoga

Power-Yoga ist eine Schöpfung von Sri K. Pattabhi Jois, der in den Dreißigerjahren des letzten Jahrhunderts ebenfalls bei

Sri Krishnamacharya Yoga studierte. Die einzelnen asanas sind bei dieser Richtung in verbindende Bewegungen und Sprünge eingebettet, so dass ohne Pause in einer fließenden Bewegungsfolge geübt wird. Die Übungspraxis ist sehr sportlich. Durch die entstehende Körperwärme sollen sich die Muskeln dehnen und entspannen.

Zu den fortgeschrittenen Stufen des Power-Yoga gehört die Ujjayi-Atmung, bei der sich durch eine leichte Anspannung der Stimmbänder die Atmung verlangsamt und das typische reibende Geräusch entsteht.

3 HO KUNDALINI-YOGA

Gesund, glücklich und ganzheitlich leben, das ist das Ziel dieses Yoga-Weges. Yogi Bajan gründete 1969 in Los Angeles die Healthy Happy Holy Organisation, in deren Namen das Programm schon enthalten ist.

Typisch für 3 HO Kundalini-Yoga ist das Ineinanderfließen von dynamischen und statischen Übungen, von denen viele aus dem Hatha-Yoga stammen. Sie sind verbunden mit einer bewussten Atemführung, einem inneren Konzentrationspunkt und der gesungenen beziehungsweise gedanklichen Wiederholung eines mantras.

Tiefentspannungen, mudras (Handhaltungen) und Meditation runden das Programm ab.

INFO

MEHR BEWEGUNG

Der Einfluss des technischen Fortschritts auf den Alltag schränkt die natürlichen Bewegungen immer stärker ein. Eine ausgewogene, den individuellen Möglichkeiten angepasste Asana-Praxis füllt dieses Defizit aus und unterstützt alle Funktionen von Körper und Psyche, die durch Bewegung gefördert werden.

Bikram-Yoga

All diejenigen, die einen sehr sportlichen Übungsstil bevorzugen, finden im Bikram-Yoga eine Kombination aus Yoga und Fitness. Schöpfer dieser Methode ist Bikram Chodhury, der in Beverly Hills lebt.

Eine 90-minütige Bikram-Yoga-Übungseinheit beinhaltet zwei Durchgänge mit jeweils 26 asanas in vorgegebener Reihenfolge. Das Training ist ziemlich hart und erfordert eine entsprechend große Beweglichkeit.

Sivananda-Yoga

Das erste Sivananda-Yoga-Zentrum entstand 1961 in Montreal und wurde von Svami Vishnu Devananda gegründet. Der Weg des Sivananda-Yoga besteht aus einem Hatha-Yoga-Programm mit 12 asanas, der sogenannten Rishikesh-Reihe. Die asanas werden intensiv durchgeführt und verlangen vom Übenden eine große Beweglichkeit. Tiefentspannung, Meditation, das Singen von Mantras und Kochkurse für vegetarische Ernährung ergänzen die Übungen.

Jivamukti-Yoga

Sharon Gannon und David Life haben 1986 in New York dieses kraftvolle, dynamische Training für den ganzen Körper entwickelt. Die Impulse dazu gaben ihnen verschiedene indische Yoga-Lehrer. Bei Jivamukti-Yoga ist die Stärkung der Körpermitte ein zentrales Thema. Viele asanas beinhalten das Abstützen des Körpers mit den Armen ebenso wie Rückbeugen und Umkehrhaltungen.

Begleitet von Musik werden die asanas beim Jivamukti-Yoga beinahe tänzerisch fließend miteinander verbunden. Das Singen von mantras, die Meditation und das Rezitieren alter Yoga-Texte sind wichtige Elemente, die das Übungsprogramm ergänzen und dem Übenden helfen

sollen, sein Ziel zu erreichen: Jivamukti, die »Befreiung der Seele«.

WICHTIG

BIKRAM-YOGA

Eine Besonderheit des Bikram-Yoga ist die Raumtemperatur, die während des Übens 40 °C beträgt. In einer Trainingseinheit verliert der Körper dadurch ein bis zwei Liter Wasser und verschiedene Mineralsalze, was der Entschlackung dienen soll. Bevor Sie einen Bikram-Yoga-Kurs belegen, ist es allerdings sinnvoll, mit einem Arzt oder Therapeuten über Ihr Vorhaben zu sprechen.





WIE WIRKT YOGA?

Yoga ist ein ganzheitliches System, das den ganzen Menschen in seiner Entwicklung unterstützt. Die unterschiedlichen Schwerpunkte der einzelnen Wege ermöglichen es jedem von uns, den Yoga zu praktizieren, der seiner Veranlagung am ehesten entspricht. Hatha-Yoga, wie er in diesem Buch angeboten und beschrieben wird, legt dabei den Schwerpunkt auf die Erhaltung oder Verbesserung der körperlichen und psychischen Gesundheit. Durch die Verbindung von ausgewählten Bewegungen, bewusster Atemführung und Konzentration auf das augenblickliche Geschehen erhalten viele asanas therapeutischen Charakter. Hatha-Yoga stellt die ursprüngliche Ordnung wieder her, indem er Lockerheit, Beweglichkeit, Selbstwahrnehmung, Ausdauer und Kraft stärkt, die von den Belastungen des Alltags aufgezehrt werden.

Natürliche Atmung

Das Atmen ist für jeden von uns von elementarer Bedeutung. Es begleitet uns durch das ganze Leben. Durch eine natürliche Atmung entspannt sich der Körper, die Seele »öffnet« sich, und der Geist wird klar. Weil sich Yoga in Lehre und Praxis an den ganzen Menschen wendet, kommt der natürlichen Atmung – auch Vollatmung oder Yoga-Tiefatmung genannt – im Yoga eine sehr große Bedeutung zu. Sie versorgt den Körper nicht nur mit Sauerstoff, sondern auch mit prana – der universellen Lebenskraft.

Leistungsfähig durch Sauerstoff

Für alle Lebensvorgänge und jeden Stoffwechselfvorgang brauchen wir Sauerstoff. Ohne ihn könnten wir nur wenige Minuten überleben. Mit jeder Einatmung strömt sauerstoffreiche Luft durch die oberen Atemwege, durch Nasenhöhlen, Mundhöhle und Rachen über den Kehlkopf zu den unteren Atemwegen, der Luftröhre, den Bronchien, zur Lunge mit den beiden Lungenflügeln. In den unzählig vielen winzigen Lungenbläschen, aus denen das Lungengewebe besteht, findet dann der Gasaustausch statt: Durch die dünnen Wände mit den feinen Blutgefäßen tritt der Sauerstoff ins Blut über, das ihn mithilfe des Blutkreislaufs zu jeder einzelnen Körperzelle transportiert. Dort angekommen trägt der Sauerstoff zur Umwandlung von Nährstoffen in Energie bei, die der Organismus für alle Stoffwechselfvorgänge braucht.

Bei diesem Prozess fallen feste, flüssige und gasförmige Schlackenstoffe an, die der Körper wieder loswerden muss: Die flüssigen und festen werden zu Nieren und Darm geleitet und dann ausgeschieden. Die gasförmigen Schlackenstoffe (unter anderem Kohlendioxid) werden über das Blut in die Lungenbläschen transportiert und von dort über die Ausatmung ausgeschieden.

INFO

ATEMRÄUME NUTZEN

Vollatmung oder Yoga-Tiefatmung bedeutet, alle Atemräume an der Atmung teilhaben zu lassen, also Basis-, Flanken-, Rücken- und obere Atmung harmonisch zu verbinden siehe ab >.

Die Atmung ist also ganz wesentlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Die Yoga-Praxis verbessert die Versorgung des ganzen Menschen mit Sauerstoff über das Einatmen und hilft über das Ausatmen bei der Entsorgung von Schlackenstoffen.

SO WIRD DIE ATMUNG GESTEUERT

Unsere wichtigsten Atemmuskeln sind das Zwerchfell, eine kuppelförmige Muskelplatte in der Leibesmitte, und die Zwischenrippenmuskeln. Bei der Einatmung zieht sich das Zwerchfell zusammen: Die Kuppeln flachen ab, der Durchmesser wird größer und das Zwerchfell schwingt einige Zentimeter in den Bauchraum. Durch das Vakuum, das dabei im Brustraum entsteht, strömt Luft in die Lungen. Gleichzeitig ziehen sich die Zwischenrippenmuskeln zusammen, heben die Rippen und weiten den Brustkorb. Dies schafft weiteren Raum für die Ausdehnung der Lungen und die einströmende Atemluft.

Die Ausatmung ist ein reiner Entspannungsvorgang: Das Zwerchfell schwingt in die Brusthöhle zurück, die Zwischenrippenmuskeln lassen die Rippen sinken, der Brustkorb verkleinert sich, die Luft strömt aus.

Beide Vorgänge – das Ein- und das Ausatmen – werden von uns im Allgemeinen nicht bewusst gesteuert. Sie laufen einfach ganz automatisch ab. Das Ziel der Atemübungen im Yoga ist es, sich den Atemvorgang bewusst zu machen, die

verschiedenen Phasen und das Strömen des Atems zu erleben. In der Praxis (beim Üben) kann gestaltend auf die Atemräume eingewirkt werden, sodass das Atemgeschehen immer harmonischer wird. So können wir allmählich zur natürlichen Atmung (Vollatmung) zurückfinden und eine Fehlathmung durch diese ersetzen.

INFO

NEGATIVER DRUCK

Wenn in diesem Buch von Stress die Rede sein wird, so ist immer die negativ wirkende, krankmachende Form von Stress, der Disstress, gemeint.

Yoga, das Anti-Stress- Programm

Stress ist so alt wie das Leben auf der Erde. Das englische Wort »stress« bedeutet Druck und ist zum Synonym geworden für die Überlastung, die entsteht, wenn wir uns unter Druck gesetzt fühlen. Allerdings ist Stress nicht immer schlecht. Es gibt positiv wirkenden, lebensnotwendigen Stress, den Eustress, und negativ wirkenden Stress, den Disstress. Wir alle kennen beide Formen.

- **Eustress** entsteht in zwar anstrengenden, aber angenehmen Situationen. Er regt uns an, alte, eingefahrene Bahnen zu verlassen, kreativ, phantasievoll und intelligent zu handeln. Eustress ist ein wichtiger Faktor für Veränderung und Neuerung.
- **Disstress** entsteht in schwierigen Situationen. Er belastet unseren Körper, behindert das Denken und drückt unsere Stimmung. Häufiger Disstress macht krank.

Vielen von uns sind die negativen Stressfolgen nur zu gut bekannt: Dem einen »bleibt die Luft weg«, der andere reagiert mit Durchfall, der dritte mit Kopfschmerzen. Bei Prüfungen löst mitunter das »Brett vor dem Kopf« eine

regelrechte Denkblockade aus. Sogar Krankheiten können durch Stress ausgelöst werden.

Da jedes asana durch das Zusammenwirken von Bewegung, Atmung und Konzentration Körper, Seele und Geist beeinflusst, ist Yoga der ideale Weg, Überforderungen und deren Folgen zu vermeiden. Während Bewegung und Atmung stärker im Körper wirken, beeinflusst die bewusste Konzentration Seele und Geist. Yoga stabilisiert so den ganzen Menschen. Und das hat zur Folge, dass stressauslösende Situationen abgeschwächt werden oder seltener entstehen, und sich die Auswirkungen leichter meistern lassen. Nach längerem, regelmäßigem Üben gewinnen Sie eine positive Einstellung, Gelöstheit, Heiterkeit und Zufriedenheit.

Stabile Wirbelsäule, gesunder Rücken

Die Wirbelsäule ist die zentrale Achse unseres Körpers. Sie verbindet die Schädelbasis mit dem Kreuzbein und dem darunter liegenden Steißbein. Sie ist Ursprung und Ansatz für die Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur. Durch ihre große Stabilität ist die Wirbelsäule in der Lage, etwa zwei Drittel des Körpergewichtes zu tragen. Ihre große Flexibilität nach vorn und rückwärts, zu den Seiten, die Drehung um die eigene Achse sowie verschiedene Kombinationen all dieser Bewegungen verdankt sie den vielen

Bewegungsmöglichkeiten der einzelnen Wirbel. Der knöcherne Teil der Wirbelsäule besteht aus 24 freien Wirbeln, die durch Gelenke und 23 Bandscheiben miteinander verbunden sind, sowie 9 zu Kreuz- und Steißbein zusammengewachsenen Wirbeln. Der Halsteil der Wirbelsäule besteht aus 7, der Brustteil aus 12 und der Lendenteil aus 5 Wirbeln. Entsprechend ihrer ansteigenden Belastung nehmen die Wirbelkörper von oben nach unten an Größe zu.

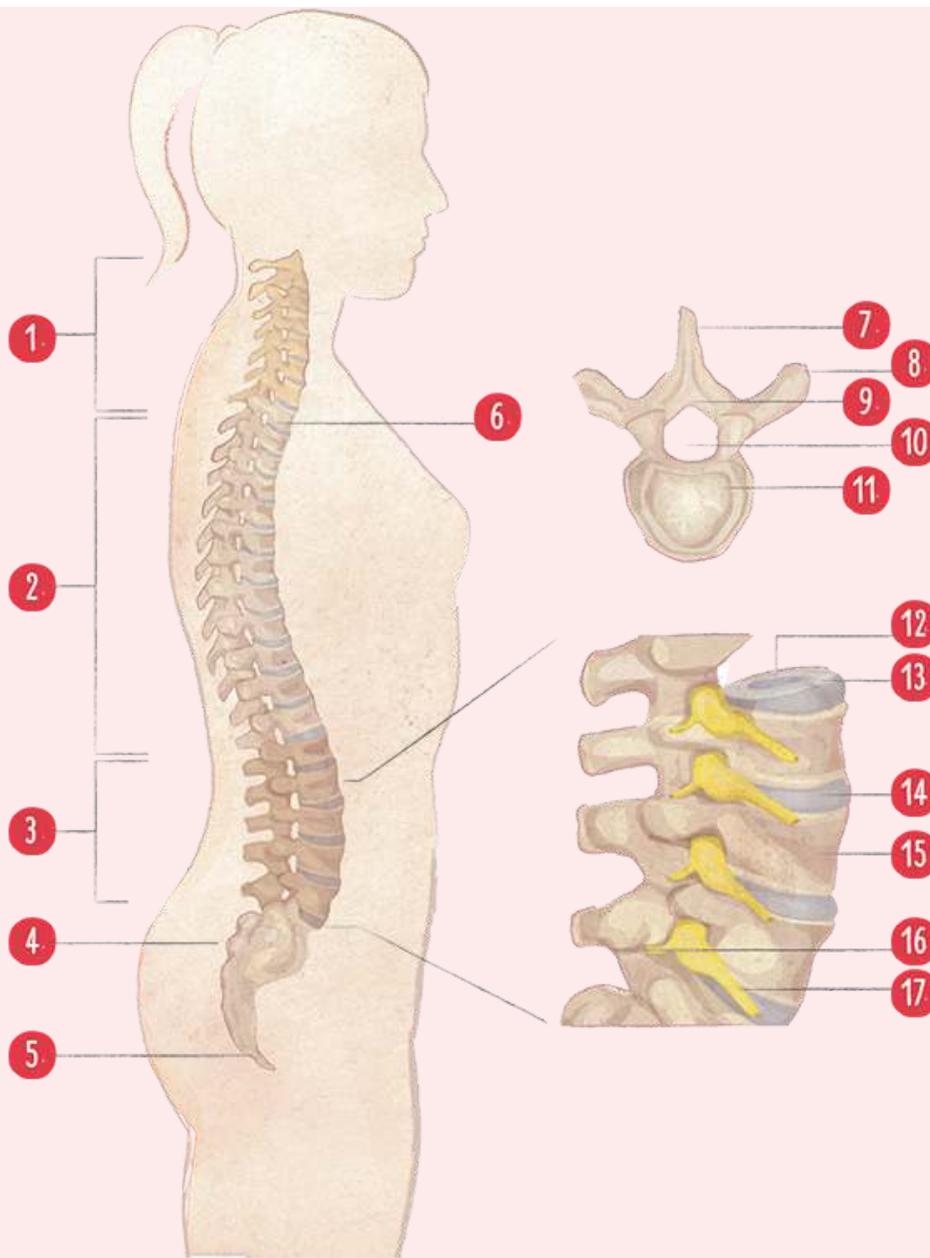
TIPP

ATMUNG BERUHIGEN

Beobachten Sie in Stresssituationen Ihren Atem besonders aufmerksam. Konzentrieren Sie sich ganz bewusst darauf, die Atmung zu beruhigen und die Ausatmung zu vertiefen. Erleben Sie das Getragenwerden von der Erde. Indem Sie sich körperlich und psychisch auf Ruhe einstellen, können Sie den negativen Kreislauf durchbrechen und die innere Balance wiederherstellen.

DIE WIRBELSÄULE

Die einzelnen Wirbel und Bandscheiben sind leicht schräg und so angeordnet, dass die Wirbelsäule eine doppelte S-Form bildet. Die Wirbel selbst haben eine sehr spezielle Form, um vielen Aufgaben gerecht zu werden.



- 1 Halswirbel
- 2 Brustwirbel
- 3 Lendenwirbel
- 4 Kreuzbein
- 5 Steißbein
- 6 Querschnitt
- 7 Dornfortsatz

- 8 Querfortsatz
- 9 Wirbelbogen
- 10 Wirbelkanal
- 11 Wirbelkörper
- 12 Gallertkern
- 13 Faserring
- 14 Bandscheibe
- 15 Wirbelkörper
- 16 Wirbelgelenk
- 17 Nervenwurzel