



DIE KLASSISCHE HATHA-YOGA-VORWÄRTSBEUGE Pashimottasana dehnt die gesamte Rückseite des Körpers und macht uns bewusst, ob wir auf (physische) Grenzen gelassen reagieren, wütend oder frustriert

Wem hilft...

... Yoga?

Die Haltungen und Atemübungen der indischen Entspannungslehre lindern Beschwerden wie Kopfschmerzen, Nervosität oder Bluthochdruck. Unabhängig davon, ob man gelenkig ist oder nicht

Gwyneth Paltrow macht Yoga. Denn das hält sie jung. Sting macht Yoga, weil es ihm Energie für seine Konzerte gibt. Außerdem seien dadurch seine Beziehungen besser geworden – zu anderen, zu sich selbst, zu seinem inneren Wesenskern, wie er sagt. Aber nicht nur Prominente setzen auf die indische Selbstverwirklichungslehre, zu der vor allem „Asanas“ (körperliche Übungen), „Pranayama“ (Atemtechnik) und Meditation gehören. Allein in Deutschland praktizieren mehr als vier Millionen Menschen Yoga.

„Yoga ist für jeden, egal ob alt oder jung, krank oder gesund, gebrechlich

oder beweglich“, sagt Anna Trökes, Leiterin der Prana-Yogaschule in Berlin und Autorin zahlreicher Yogabücher. Und auch, wenn Yoga nicht „alle Krankheiten heilt“, wie es in einem Text aus dem 15. Jahrhundert heißt, so kann es doch Genesungsprozesse unterstützen, physischen und psychischen Beschwerden vorbeugen und das Wohlbefinden steigern.

Die im Yoga praktizierten Standhaltungen, Vorwärts- und Rückwärtsbeugen, die Drehhaltungen und Umkehrstellungen dehnen, strecken und kräftigen den ganzen Körper, verbessern die Balance, alle inneren Organe werden

massiert und stärker durchblutet, das Immunsystem wird stimuliert, der Hormonspiegel reguliert, depressive Verstimmungen lichten sich.

DAS GEDANKENKARUSSELL KOMMT ZUR RUHE

Viele Krankenkassen haben Yogakurse in ihr Präventionsprogramm aufgenommen, seit zahlreiche Studien die positiven Effekte einer regelmäßigen Yogapraxis belegen. Eine Untersuchung der University of Washington in Seattle aus dem Jahr 2005 etwa hat gezeigt, dass Yoga chronische Rückenschmerzen lindert – besser als Aerobic, womit eine

Vergleichsgruppe über 24 Wochen hinweg therapiert wurde. Yoga hilft außerdem bei Spannungskopfschmerzen und Nackenbeschwerden, bei Asthma und chronischer Bronchitis und verringert neben Übergewicht auch erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck. „Damit reduziert Yoga die Risiken für Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall“, sagt der Arzt und Yogalehrer Ronald Steiner, der in Ulm unter anderem Leistungssportler in der Rehabilitation behandelt – auch mit Haltungen aus dem Yoga.

„Durch die Körperübungen und die vertiefte Atmung tritt zudem Entspannung ein“, fügt er hinzu und verweist auf eine indische Studie aus dem Jahr 2004, wonach Yoga wirkungsvoller ist als mentales Entspannungstraining allein. „Als Mediziner würde ich die Wirkung von Yoga physiologisch so beschreiben: Yoga hilft, den Parasympathikus hochzuregulieren, den Teil des autonomen Nervensystems, der für Entspannung steht. Dadurch wird der Puls gesenkt und die Atmung tief und ruhig“, erklärt Steiner. Was auch das sich stetig drehende Gedankenkarussell zur Ruhe kommen lässt. Yoga, besagt eine berühmte Definition, ist das „Abschalten der Aktivitäten des Geistes“.

Yoga. Damit ist heute allgemein **Hatha-Yoga** gemeint, eine körperorientierte Technik, deren Anfänge etwa 5000 Jahre zurückreichen, wie Funde von Specksteinsiegeln mit Yogapositionen aus dem Indus im heutigen Pakistan vermuten lassen. Was über viele Jahrhunderte Lehrer an einzelne Schüler weitergaben, ist inzwischen ein weltweites Massenphänomen mit einer Bandbreite von sanft bis sportlich herausfordernd, von Kinder- über Schwangeren- bis Senioren-yoga. Egal, ob für Anfänger oder Fortgeschrittene.

Vor allem im 20. Jahrhundert, als indische Yogameister ihr Wissen in den Westen brachten, haben sich zahlreiche Richtungen mit eigenen Namen und unterschiedlichen Schwerpunkten herausgebildet. Wobei allerdings alle auf die

traditionellen Asanas des **Hatha-Yoga** zurückgreifen: Beim **Ashtanga-Yoga** beispielsweise werden die Stellungen in einem enormen Tempo gewechselt, was der westlichen Fitnesskultur entgegenkommt. Zu den dynamischen Yogaformen gehören auch **Power-Yoga** und **Vinyasa-Yoga**. Weitere populäre Richtungen: **Bikram-Yoga**, das bei 38 Grad praktiziert wird und den Stoffwechsel stark ankurbeln soll, sowie **Sivananda-Yoga**, das sich bei den Asanas vor allem auf zwölf Grundhaltungen und den Sonnengruß konzentriert.

EINE ÜBUNG – DREI VERSCHIEDENE SCHULEN

Wie sich der Bewegungsablauf bei den verschiedenen Yogastilen unterscheidet, wird etwa an „Pashimottanasana“, der Vorwärtsbeuge im Sitzen, deutlich. Die Grundhaltung ist immer die gleiche: Die Beine sind nach vorn ausgestreckt und mit jeder Ausatmung sinkt der Oberkörper weiter nach unten, möglichst mit geradem Rücken – von der Schwerkraft angezogen und nicht von den Händen herabgezwungen.

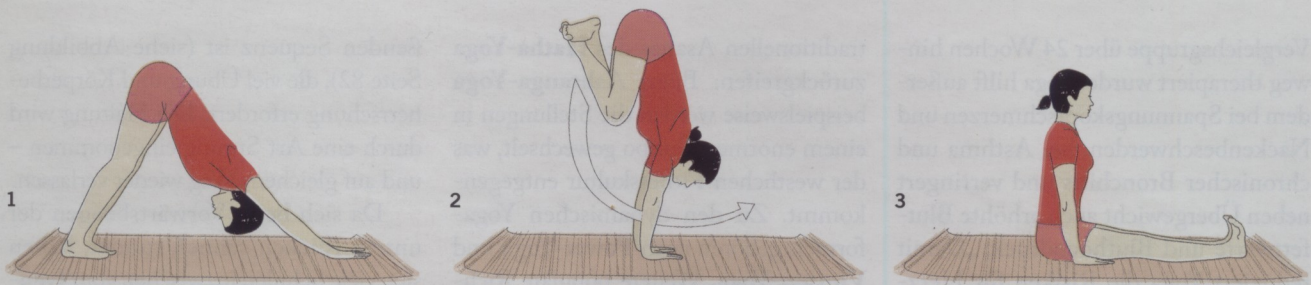
Beim **Sivananda-Yoga** und anderen klassischen Hatha-Yogastilen setzt man sich einfach auf den Boden und geht in die Stellung hinein, während im **Ash-tanga-Yoga** diese Position Teil einer flie-

ßenden Sequenz ist (siehe Abbildung Seite 82), die viel Übung und Körperbeherrschung erfordert: Die Haltung wird durch eine Art Sprung eingenommen – und auf gleichem Weg wieder verlassen.

Da sich beim Vorwärtsbeugen der untere Rücken schnell rundet, haben sich viele Schulen inzwischen vom **Iyengar-Yoga** inspirieren lassen: Der von B. K. S. Iyengar entwickelte Stil arbeitet technisch sehr präzise und achtet ganz genau auf die korrekte Ausrichtung des Körpers. Es werden Hilfsmittel wie Klötze, Gurte und Decken eingesetzt, um den unterschiedlich flexiblen Teilnehmern eine tiefe Erfahrung der jeweiligen Position zu ermöglichen. Für Pashimottanasana setzt man sich auf die Kante einer Decke, sodass das Becken und der untere Rücken sich leichter aufrichten und die gesamte Wirbelsäule sich streckt. Ein Gurt um die Füße, der mit beiden Händen gehalten wird, sorgt dafür, dass der Rücken aufrecht bleibt, das Brustbein angehoben, und die Schultern nicht zu den Ohren hochgezogen werden. Mit jeder Ausatmung sinkt man tiefer in die Stellung, bis man mit dem Oberkörper – je nach Beweglichkeit und Übungspraxis – auf den Oberschenkeln liegt und die Stirn auf den Schienbeinen ruht. Die Streckung im Rücken bleibt dabei erhalten. →



IM IYENGAR-YOGA wird Pashimottanasana häufig mit Hilfsmitteln trainiert. Die Decke unterstützt das Becken dabei zu kippen; der Gurt hilft, den Rücken zu strecken und Raum zwischen den Wirbelkörpern zu schaffen



IM ASHTANGA-YOGA ist Pashimottasana Teil einer Sequenz, die Anfänger nur unter fachlicher Anleitung durchführen sollten. Aus dem „Nach unten schauenden Hund“ (1) bewegt man sich in die Vorwärtsbeuge, indem man die Beine durch die Arme führt, bis sie flach am Boden liegen (3). Was hier wie ein Sprung aussieht (2) und es am Anfang auch ist, wird mit viel Übung zu einer kontrollierten Bewegung. Lässt die Flexibilität es zu, legt man Bauch und Oberkörper auf den Beinen ab (4), die Schultern bleiben entspannt

Rein körperlich stimuliert diese Haltung die Verdauung, entspannt das Herz und dehnt vor allem die gesamte Körperrückseite – was man meist in der Unterseite der Beine (deren Muskulatur vom Sitzen häufig verkürzt ist) als ein deutliches Ziehen spürt. Je weniger Spielraum hier und im unteren Rücken besteht, desto weniger wird der Oberkörper sich nach vorn bewegen. An dieser Stelle kommt die Qualität zum Tragen, die Yoga von Gymnastik unterscheidet – die bewusste Begegnung mit sich selbst.

Denn in Pashimottasana geht es nicht darum, sich besonders weit nach vorn zu beugen. Sondern darum, bei sich selbst anzukommen, seine Grenzen zu spüren, mit jedem Einatmen in sie hineinzuatmen und mit jedem Ausatmen ein kleines bisschen mehr loszulassen, die Grenze zu erweitern. Still zu werden. Einverstanden zu sein mit dem, was ist. Pashimottasana ist eine Stellung der Hingabe. Und gerade das ist eine große Herausforderung für viele Menschen, die an schneller, höher, weiter, besser gewöhnt sind und schwierigen Situationen eher mit Ehrgeiz begegnen.

Die Körperstellungen wurden nicht um ihrer selbst willen entwickelt, sondern dienten den Yogameistern dazu, den Körper auf lange Meditationen vorzubereiten, in denen sie die Erleuchtung, die Einheit mit Gott zu finden hofften. Auch, wenn das heute nicht

jeder vorhat, kann Yoga doch ein Mittel zur Selbsterkenntnis sein. Etwa darüber, wie man auf bestimmte Umstände reagiert. Manch einer wird Pashimottasana nicht mögen, weil ihn diese Stellung mit seiner Wut konfrontiert. Wut, nicht gut genug zu sein und es „nicht weit genug“ zu schaffen. Oder er ist irritiert, weil er sich selbst selten so nahekommt. Aber genau dann ist Pashimottasana das Richtige.

GEFÜHLE KÖNNEN GRUND FÜR VERSPANNUNGEN SEIN


„Hatha-Yoga ist immer auch Psychotherapie“, sagt Patrick Broome, der Psychologie studiert hat und in München und Berlin zusammen mit Gabriela Bozic die beiden ersten deutschen Zentren für **Jivamukti-Yoga** betreibt. Diese Stilrichtung ist zwar wie etwa **Power-Yoga** körperlich fordernd, integriert aber wie eher klassische Stile auch die spirituelle Komponente des Yoga – als Weg zu mehr Lebensfreude. Broome: „Wir kommen an körperliche Verspannungen, die mit tiefsitzenden Emotionen verbunden sind. Wenn wir dort Bewusstsein hineinbringen, können wir alte Muster aufbrechen und uns so von ihnen befreien.“ Dass Gefühle, Gedanken und Sorgen die muskuläre Spannung beeinflussen, bestätigt auch der Mediziner Steiner: „Emotionale und mentale Unausgeglichenheit werden schnell zum unbewussten Begleiter, was im Körper zu Verspannungen führt. Im

Yoga erleben wir, wie die zugrunde liegenden Emotionen und Gedanken wieder an die Oberfläche des Bewusstseins kommen.“

Als „Verhaltenstraining“ bezeichnet Anna Trökes die jahrtausendealten Übungen: „Guter Hatha-Yogaunterricht bringt einem auch bei, sich nach innen zu wenden, Distanz zu gewinnen und in sich Stabilität zu finden.“ In Pashimottasana kann das bedeuten, den Frust zu spüren, aber trotzdem tief weiterzuatmen. Und mit ein bisschen Übung funktioniert das auch im Alltag. Fühlt sie sich selbst plötzlich gestresst, macht Anna Trökes den „Klesha-Check“: „Kleshas sind Hindernisse, die uns davon abhalten, entspannt im Hier und Jetzt zu sein“, sagt sie. „Also halte ich inne, prüfe, was mich gerade aus meiner Mitte bringt, denke, ah, Anna will wieder alles gleichzeitig, schnell und perfekt machen – und schon atme ich wieder tief durch.“

Yoga macht gelassener, die Haltung verbessert sich, das Auftreten. „Jemand mit vorgeschulter Schultern wirkt anders als ein Mensch, der aufrecht sitzt“, sagt Anna Trökes. „So jemandem traut man auch im Job eher etwas zu.“ Und er sich selbst ebenfalls. Ob im Job oder im Leben.

Andrea Freund

 Zum Start der emotion-Yogadatenbank verlosen wir Yogabücher aus dem Gräfe und Unzer Verlag unter www.emotion.de/yoga