

HARRY WAESSE | MARTIN KYREIN

YOGA FÜR EINSTEIGER



Das meist-
verkaufte Buch
zum Thema

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U

möglich. Führen Sie beispielsweise eine Hand zur Schulter, zieht sich der Bizeps an der Vorderseite des Oberarms zusammen und der Trizeps an seiner Rückseite dehnt sich so kontrolliert, dass Bewegung, Anspannung und Tempo der gewünschten Ausführung entsprechen.

Die Muskulatur fordern und fördern

Je seltener ein Muskel belastet wird, um so mehr Muskelbündel schaltet die Körperintelligenz aus ökonomischen Gründen ab. Kein Wunder: Schließlich versucht sie - wie an anderen Stellen auch - mit einem Minimum an Aufwand ein Maximum der geforderten Leistung zu erbringen. Lässt sich diese Balance durch mangelndes Training nicht aufrechterhalten, entstehen Verspannungen, Verkrampfungen und Schmerzen.

INFO

STETER KREISLAUF

Durch feinste Blutgefäße werden der Muskulatur ständig Sauerstoff, Wasser und hochwertige Substanzen aus der Nahrung zugeführt. Lymphe und Blut sorgen für ein gesundes Milieu. Schlackenstoffe werden abtransportiert und Kohlendioxid über die Lungen ausgeatmet.

Der erfolgreichste Weg Muskeln aufzubauen und zu stärken ist ein dynamisches Üben. Durch den Wechsel von An- und Entspannung nach jeweils drei bis vier Atemzügen nimmt der Muskel an Umfang zu, wird elastischer und entwickelt mehr Kraft. Inaktive motorische Einheiten werden aktiviert, Koordination, Versorgung und Entsorgung der Muskelbündel verbessern sich.

Durch die vielfache Wiederholung einer Übung gegen geringen Widerstand wächst die Ausdauer, ohne eine Überforderung des Körpers. Halten Sie sich in Ihrer Yoga-Praxis an das biologische Grundgesetz des Psychiaters Rudolf Amdt und des Pharmakologen Hugo Schulz: Kleine Reize fördern, große hemmen, größte lähmen.

Den Beckenboden kräftigen

Viele Therapien und Übungsprogramme berücksichtigen die Muskulatur des Beckenbodens nicht im ausreichenden Maße. Ein Nachteil, der zum Teil gravierende Folgen nach sich zieht: Die Beckenbodenmuskeln befinden sich häufig in einem Über- oder Untertonus, das heißt sie sind verspannt oder erschlafft und nur selten in der natürlichen Spannung. In den Praxiskapiteln ab Seite 36 erfahren Sie, wie Sie durch intelligentes Üben sowohl das eine als auch das andere Problem lösen können. Als Beispiel gilt die Schließmuskelübung siehe >: Bei einer erschlafften Beckenbodenmuskulatur ist es sinnvoll, mit etwas Kraft

zu üben und rund zehn Sekunden in der jeweiligen Position zu verweilen. Bei verspannten Muskeln dagegen sollten Sie vor allem mithilfe innerer Bilder und minimaler Kraft zu großen Bewegungen kommen.

Mit vielen anderen asanas, die bewusst auf die Erfordernisse abgestimmt werden, erreichen Sie die gleiche Wirkung, etwa mit der Gesäßbalance siehe > oder der Stirn-Knie-Stellung siehe >. Nicht zuletzt harmonisiert sich durch die Übungspraxis mit der aktiven Dehnung siehe > ff. der Muskeltonus, während gleichzeitig die Kraft im Unterbauch wächst, die für elastische kraftvolle Beckenmuskeln sorgt.

INFO

TRINKEN FÜR DIE MUSKELN

Unsere Muskulatur besteht zu 75 Prozent aus Wasser, zu 20 Prozent aus Eiweißbausteinen und zu 5 Prozent aus Elektrolyten. Nehmen Sie nach dem Üben immer ausreichend Flüssigkeit zu sich, um dieses Gleichgewicht wiederherzustellen.

Mit Yoga Verspannungen lösen

Jede Körperbewegung - egal ob Sie gehen, etwas heben, kauen oder lachen - beeinflusst die Länge der betroffenen Muskelpartien und verändert ihre Spannung (Tonus). Befinden wir uns im Wachzustand, sollte sich jeder Muskel in einer natürlichen Grundspannung befinden, dem sogenannten Normaltonus, damit wir jederzeit reaktionsbereit sind. Jede körperliche Tätigkeit erhöht diesen Grundtonus der Muskulatur und lässt ihn nach getaner Arbeit wieder zurücksinken. Oft sind die Muskeln aber überaktiv und können sogar in Ruhephasen nicht abschalten, sodass zwischen An- und Entspannung kaum mehr ein Unterschied besteht.

Eine Verspannung kann durch unterschiedliche Faktoren ausgelöst werden: Ungünstige Körperhaltungen am Arbeitsplatz, einseitige Belastungen durch Arbeitsgeräte, falsche Bewegungen beim Sport oder schwache Muskeln, in denen die Bündel eines Muskels nicht synchron arbeiten, können die Ursache dafür sein. Wenn ein verspannter Muskel nicht zu seinem natürlichen Tonus zurückfindet, liegt die Ursache meist bei seinem Gegenspieler (Antagonist). Ist dieser schwach und überdehnt, kann er den verspannten Muskel nicht aus seiner verkürzten, verkrampften Haltung befreien. Die Verspannung bleibt. Mit Folgen: Jeder Übertonus des Muskels behindert alles Fließende und Strömende im Körper, zum Beispiel den Energiefluss in den Nerven und Meridianen, den Blutstrom oder den Fluss der Lymphe.

Neben den genannten Auslösern können auch biochemische Ursachen für eine

starke Belastung der Muskeln verantwortlich sein, etwa Übersäuerung, Wasser- oder Nährstoffmangel durch falsche Ernährung. Zudem ist in dem ganzheitlichen offenen System Mensch die psychische Struktur an allen Vorgängen beteiligt. In einer positiven Wechselwirkung beeinflusst sie den Körper und umgekehrt - die Asana-Praxis ist der beste Beweis dafür. So können Verspannungen durch die enge Vernetzung von Muskeln und Nervensystem auch psychosomatische Prozesse sein, die durch ungenügend verarbeitete Reize aus der Außen- oder Innenwelt ausgelöst werden. Während Gefühle und Gedanken von einer Situation zur anderen springen, trägt der langsamer arbeitende Körper die Anspannungen noch nach vielen Stunden in den Muskeln. Falsche Bewusstseinshaltungen wie Unsicherheit, ein Mangel an Selbstvertrauen, Angst oder Wut sind häufig solche Auslöser. Die Spannungen psychischer Probleme, ob unverarbeitet, verdrängt oder unterdrückt, sammeln sich im Körper, der sie auch während des Schlafs nur ungenügend abbauen kann.

INFO

WEITREICHENDE VERKNÜPFUNGEN

Wenn ein Muskel in Aktion tritt, beeinflusst dies nicht nur das Skelett. Die Verbindungen zwischen Muskeln und inneren Organen durch Nerven, Meridiane (Energiebahnen), Faszien, Lymphbahnen und Blutgefäße sind vielfach nachgewiesen und ein wichtiger Teil verschiedener alternativer Heilmethoden.

Letztendlich ist also unsere eigene Bewusstseinshaltung für die körperliche, seelische und geistige Verfassung verantwortlich. Muskelverspannungen können somit durchaus ein Impuls dafür sein, bewusst im psychischen Bereich Altes, Überholtes und Ein-engendes loszulassen und stattdessen neue Erfahrungen zuzulassen.

Zu innerer Harmonie finden

Mit der Yoga-Praxis gehen Sie einen Weg, der Sie durch die systematische Zusammenführung von Bewegung, Atmung und Konzentration an der Fülle des Lebens teilhaben lässt und so Anspannungen - nicht nur in den Muskeln - auflöst. Die gezielten Bewegungen, verbunden mit der aktiven Dehnung, verbessern die Feinmotorik, lösen schmerzhafte Verspannungen und Verkürzungen der Muskeln, steigern ihre Dehnbarkeit und Kraft und verfeinern die natürliche Reaktion auf Belastung und Entspannung.

Die Konzentration im asana ist ein hervorragendes Mittel, um ganz in der Gegenwart, im Augenblick zu leben. Sie verfeinert die Selbstwahrnehmung, aus der sich neue, positive Verhaltensweisen entwickeln - beim Üben ebenso wie im Alltag.

Die genau ausgeführten Bewegungen, der frei fließende Atem und die Begleitung

durch die Achtsamkeit: Diese drei Elemente eines asanas geben jeder Yoga-Übung gleichzeitig Stabilität, Lockerheit und Bequemlichkeit. Daraus entwickeln sich im Laufe des Übens Ruhe und Gelassenheit, die aus dem tragenden Grund kommen. Diese Ruhe ist weit entfernt von Rückzug oder Erschlaffung. Sie ist vielmehr erfüllt von Weichheit, Kraft, Präsenz, Achtsamkeit und innerer Harmonie.

INFO

MIT SICH SELBST EINS SEIN

Yoga-Praxis bedeutet neben dem Üben der asanas auch äußere und innere Reinheit, Zufriedenheit, Selbststudium, Hingabe und Achtsamkeit im Denken, Fühlen und Handeln.

Yoga und Ernährung

Als ganzheitliches System ist Yoga mehr als ein reines Fitness- und Entspannungsprogramm. Er ist ein Konzept fürs Leben. Und dazu zählt auch, wie wir uns ernähren.

Wie wichtig es ist, den Speiseplan von Zeit zu Zeit kritisch zu überprüfen, zeigen Untersuchungen, nach denen über 20 Prozent aller gesundheitlichen Störungen auf eine Fehlernährung zurückzuführen sind. Kein Wunder: Die Werbung lockt immer stärker mit einfach und schnell zuzubereitenden Fertigprodukten. Viele davon haben jedoch einen zu hohen Kohlenhydrat- und einen zu geringen Eiweißanteil. Die meisten Gerichte enthalten außerdem zu wenige Wirkstoffe für die biochemischen Aufbauprozesse des Körpers, dafür aber umso mehr belastende Konservierungsmittel, künstliche Aromastoffe und zu viele Kalorien. Soweit es möglich ist, sollten Sie daher frische Lebensmittel essen. Sie sind wichtige Prana-Spender (prana = Lebenskraft), weil sie reich an Nährstoffen, Ballaststoffen und anderen Substanzen sind, die Körper und Psyche stärken. Darüber hinaus decken sie vielfach den Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen. Die mitunter hitzige Diskussion darüber, ob Gemüse roh oder gekocht gegessen werden sollte, scheint kein Ende zu finden. Vieles spricht dafür, dass pro Tag 10 bis 15 Prozent Rohkost ausreichen, wenn gekochtes Gemüse nicht zerkocht, sondern mit »Biss« serviert wird. Das »Element Feuer« sorgt beim Kochen sogar dafür, dass die Nahrung zusätzlich mit Energie aufgeladen wird - heiße Suppen oder Tees sind überzeugende Beispiele dafür. Es ist nicht unbedingt erforderlich, sich wegen der Yoga-Praxis rein vegetarisch zu ernähren. Allerdings empfiehlt es sich, Fleisch nur ab und an auf den Tisch zu bringen. Entscheiden Sie sich in diesem Fall für hochwertige Produkte aus artgerechter Haltung und aus der Region.

TIPP

NEHMEN SIE IHREN SPEISEPLAN UNTER DIE LUPE!

Erfahrungen in der eigenen Praxis zeigen, dass hinter therapieresistenten Schmerzen oder Krankheiten oft dem Patienten nicht bekannte Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien stehen. Dadurch können zum Beispiel Asthma, Migräne, Rücken-, Glieder-, Muskelschmerzen, Hautprobleme und Verdauungsstörungen auftreten, ebenso wie Hyperaktivität und Unkonzentriertheit bei Kindern. Sollten Sie in Ihrer Nahrung Allergene vermuten, streichen Sie von diesen Lebensmitteln eins nach dem anderen für zwei Wochen aus Ihrem Speiseplan. Die vorübergehende Abstinenz kann Ihnen wertvolle Erkenntnisse zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens liefern.

Lebensmittel Wasser

Gesundheitspflege bedeutet auch, auf einen ausgeglichenen Wasserhaushalt zu achten. Schließlich besteht der menschliche Körper zu etwa 60 Prozent aus Wasser - bei einem Körpergewicht von 65 Kilogramm sind das ungefähr 39 Liter. Alle unsere Körperzellen enthalten Wasser und sind in Flüssigkeit eingebettet. Alle Stoffwechselfvorgänge im Körper sind nur mit Wasser möglich, etwa die Umwandlung von Kohlenhydraten in Kraft und Wärme.

Weil der prozentuale Wasseranteil so wichtig ist, melden Rezeptoren in den großen Blutgefäßen, im Herzen und im Zwischenhirn frühzeitig einen Wassermangel. Haben Sie erst einmal richtig Durst, ist das bereits ein Zeichen für ein großes Wasserdefizit; ein trockener Mund ist ein Alarmsignal. Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen.

Die Mangelerscheinungen bei Wasserknappheit sind sehr vielfältig. Der Körper stellt - meist vorübergehend - solche Funktionen ein, für die der Wasservorrat nicht ausreicht. Besonders betroffen ist dabei das Gehirn mit seinen vielen Aufgaben. Es kommt nicht nur zu Konzentrationsstörungen, auch wichtige Botenstoffe für die Organsteuerung und Glückshormone können nicht mehr hergestellt werden. Flüssigkeitsmangel bedeutet außerdem: den verlangsamten Transport von Nährstoffen, die mangelnde Ausleitung von Schlackenstoffen sowie die Übersäuerung des Körpers. Bleiben die Giftstoffe im Körper, wächst die Gefahr von Immunschwäche, es können Allergien, chronische Müdigkeit, Herz-Kreislaufschwäche, Atembeschwerden, Hautleiden und Knorpelschäden an den Gelenken und der Wirbelsäule entstehen. Doch so belastend ein Flüssigkeitsmangel für die Gesundheit auch ist: In vielen Fällen lässt sich das Versäumte nachholen. Eine ausgeglichene Wasserbilanz kann sogar zu spürbaren Erfolgen bei chronischen Krankheiten führen.