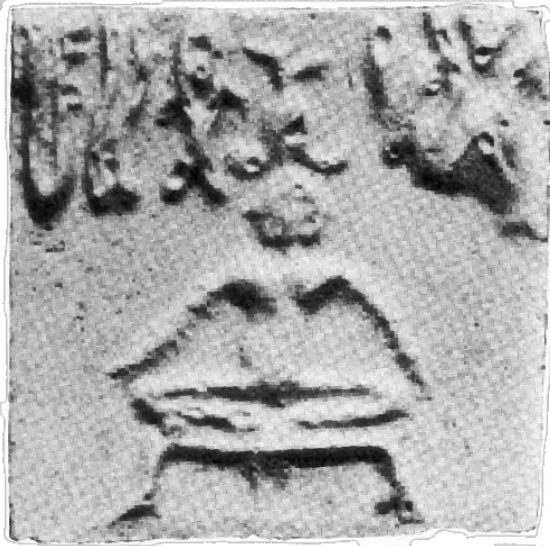


# Was ist Yoga

## Geschichte Wirkung Wissenschaftliche Studien



### Einleitung: Yoga - was ist das?

Yoga ist eine jahrtausendealte Lebensphilosophie und heute aktueller denn je. Yoga kann auf viele verschiedene Arten angewendet werden: Ein Freitaucher zum Beispiel nützt yogische Atemtechniken, um seinen Körper effektiv mit Sauerstoff zu sättigen. Auch als Stressbehandlung ist Yoga einzigartig.

Ursprünglich war Yoga ein Weg zur Selbsterkenntnis mit der Absicht, Körper, Geist und Seele zu integrieren, um dadurch einen höheren Wissensstand zu erlangen und zu halten. Die Worte „Yoga“ und „Joch“ haben den gleichen Ursprung: „Jugit“ bedeutet auf Sanskrit „Zusammenhang, Zusammenlenken“.

Um dies zu erreichen, gibt es viele sehr wirksame Werkzeuge: Atemübungen, Körperhaltungen, Konzentrationstechniken und Meditationen. Meditationen bilden einen fundamentalen Teil des Yoga Systems. Ein wesentliches Ziel ist es, dass Sie selbst Ihr Leben steuern und kontrollieren lernen. Kontrolle ist ein Schlüsselwort des Yoga: Kontrolle über Körper, Gedanken und Sinneswahrnehmungen.

### Passt Yoga in meinen Alltag?

Yoga zielt nicht darauf ab, sich von der Welt abzuwenden. Im Gegenteil: Es geht darum, mit Hilfe bestimmter Techniken besser im alltäglichen Leben klarzukommen. Zum Beispiel hilft langer tiefer Atem, in aufreibenden Situationen die Nerven zu behalten. Praktisch kann Yoga Training so aussehen, dass die eine oder andere Yoga Übung über den Tag verteilt jeweils ein paar Minuten gemacht wird als Alternative oder als Ergänzung zu einem längeren, zusammenhängenden Yoga Set.

Yoga kann in allen Momenten und Stunden des Tages integriert werden: vom ersten Aufwachen und dem ersten bewussten Atemzug am Morgen, gegen die Hektik des Alltags, während des Essens, bis hin zum Abend zum Abschalten, wenn es wieder Zeit wird, ins Bett zu gehen.

Sie sind es - und alleine Sie - der bestimmt, in welcher Intensität und in welchem Umfang Sie diese Techniken, diese Werkzeuge, annehmen wollen. Betrachten Sie Yoga als eine Art Werkzeugkasten: Die meisten Menschen haben so einen Kasten griffbereit. Einige brauchen ihn nur gelegentlich, um einen Nagel in die Wand zu schlagen und ein Bild daran aufzuhängen, und sie sind damit zufrieden. Einige hämmern und schrauben zu Hause in jeder freien Minute. Und der eine oder andere hat das Handwerk zu seinem Beruf gemacht und baut Häuser, Brücken und vieles mehr mit diesen Werkzeugen.

### **Wie wirkt Yoga?**

Jede Übung wirkt nach dem Prinzip von Winkel, Spannung und Atem. Der Körper wird in einen bestimmten Winkel bewegt, dadurch entsteht eine Spannung, und der Körper bringt vermehrt Atem (Sauerstoff) in diesen Bereich. Dies stärkt unter anderem das Nervensystem, den Blutkreislauf und die Verdauungsorgane und löst Ablagerungen an Gelenken und Muskeln.

Auf das Bindegewebe (die Faszien) wirken die Dehnungen beim Yoga. Das verklebte Gewebe führt zu Verspannungen. Wichtig ist das Dehnen der Sehnen und somit der Faszien.

Die Bewegungen im Yoga, vor allem bei Drehungen, massieren die Organen. Die lebenswichtigen Funktionen der Organe werden verbessert.

Neben den Körperübungen ist Meditation ein integraler Bestandteil des Yoga, da wir unseren Körper nie entspannen können, wenn unser Geist mit seinem permanenten inneren Radioprogramm aus Sorgen, Plänen und Assoziationen auf Hochtouren weiterläuft. Leider können wir unsere Gedanken nicht auf Befehl anhalten. Aber es gibt im Yoga bestimmte Techniken, die helfen, den Geist zu beruhigen.

Eine Übung besteht normalerweise aus fünf verschiedenen Teilen: einer Anfangsstellung kombiniert mit einem spezifischen Bewegungsmuster, einer bewussten Atmung und zwei verschiedenen Konzentrationstechniken, Fokus und Mantra.

Yoga ist Teil des ayurvedischen Gesundheitssystem und bedeutet „verbinden, zusammenführen“. Es geht darum, den Körper mit dem Geist zu verbinden. Meistens ist der Geist, sprich die Gedanken, ganz woanders: Wir machen uns Sorgen, wir denken über Vergangenes nach oder wir planen die Zukunft. Selten sind wir im Moment. Und genau das bereitet Stress und hindert uns am Abschalten. Yoga wirkt sich laut wissenschaftlicher Studien positiv auf die Gesundheit aus: Rückenschmerzen verschwinden, Wechseljahresbeschwerden werden gelindert, Herz- und Kreislauf gestärkt, Schlafprobleme behoben, Stoffwechsel und Organfunktion angeregt.

### **Philosophie**

Wer sich mit Yoga beschäftigt, wird früher oder später auf die Philosophie stoßen, die dahintersteckt. Im zweiten Jahrhundert vor Christus hat Patanjali, ein indischer Philosoph, den 8-teiligen Weg im Yoga dokumentiert: Verhaltensregeln, Selbstdisziplin, Körperhaltung, Atemführung, Sinnesbeherrschung, Konzentration, Meditation und Entspannung. Zu den Verhaltensregeln zählen unter anderem Ernährungsempfehlungen wie zum Beispiel das vegetarische Essen und der Verzicht auf Alkohol und Kaffee. Wie sehr sich jeder auf die Philosophie und Lebensweise einlässt, bleibt natürlich jedem selbst überlassen.

### **Was ist zu beachten?**

Am besten sollte man zwei Stunden vor den Yoga Übungen nichts mehr essen. Trinken ist kein Problem. Im Gegenteil: Man sollte vor, nach und sogar während des Unterrichts Wasser trinken, um die inneren Reinigungsprozesse, die das Yoga in Gang bringt, zu unterstützen. Frauen, die gerade ihre Menstruation haben, sollten sich etwas schonen: keine Übungen machen, bei denen Druck auf den Bauch entsteht (zum Beispiel Feueratem bzw., Kabalabati-Atem). Wer ein Wirbelsäulenproblem hat oder in medizinischen Behandlung ist, sollte das mit dem Yogalehrer besprechen und während der Übungen auf seine Grenzen achten. Dies gilt generell für alle: Yoga ist keine Disziplin, in der es darum geht, eine Medaille zu gewinnen. Das Ziel ist, den eigenen Körper kennen zu lernen und auch Grenzen zu erfahren. Yoga darf niemals wehtun.

### **Wissenschaftliche Forschungen über Yoga**

Seit langem wird Yoga aufmerksam verfolgt und wissenschaftlich untersucht. Die Wirkung von Yoga ist klar, spannend und genau dokumentiert - mit deutlichen und messbaren Resultaten. Schon 1910 untersuchte der deutsche Neurologe Johannes H. Schulz die verschiedenen Formen von Yoga und Hypnose; basierend auf diesen Studien erarbeitete er eine eigene Methode zur Entspannung, heute bestens bekannt und weit verbreitet unter dem Namen Autogenes Training.

In den 20er und 30er Jahren konzentrierte sich das Interesse der Wissenschaftler vor allem auf die psychologischen Effekte des Yoga. Der Schweizer Psychologe Carl Gustav Jung zeigte Interesse an Kundalini Yoga, da es viel Ähnlichkeit mit seiner Psychologie aufwies und sie vervollständigte.

Im Jahr 1932 hielt er in Zürich eine Serie von Vorträgen über Kundalini Yoga. Sie sind unter dem Titel „The Psychology of Kundalini Yoga“ bei Princeton University Press 1996 erschienen.

Im Jahre 1973 veranlasste der Yoga Biomedical Trust in Großbritannien eine Untersuchung an 2700 Personen, die an unterschiedlichen Krankheiten litten wie Alkoholismus, Asthma, Krebs, Bluthochdruck, Klimakteriumsproblemen, Rheuma-tismus, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit u. a. Die Patienten begannen, regelmäßig Yoga zu praktizieren. Zwischen 70 bis 90 Prozent der Mitwirkenden erklärten, dass das Yoga ihre Situation verbesserte.

In Arizona, USA, arbeiten seit den 80er Jahren Ärzte in „The Alzheimer Prevention Foundation“ u. a. mit Kundalini Yoga Übungen als Behandlungsmethode für Alzheimer-Patienten mit sehr guten Resultaten! Ein amerikanischer Arzt, Dr. Dharma Singh Khalsa, hat ein Buch zu dieser Forschungsreihe geschrieben, „Das lange Leben des Gehirns“.

Im Rahmen einer Pilotstudie über die Auswirkungen von regelmäßigem Yoga Training untersuchten im Jahre 1998 freie Forscher des Stockholmer Karolinska Instituts 27 Personen mit chronischen Rückenschmerzen. Das Projekt dauerte sechs Monate. Die Versuchspersonen waren aus dem Krankschreibe-Register ausgesucht worden. Das Ergebnis der Studie: Yoga kann bei Schmerzzuständen eingreifen und für Linderung sorgen, d.h., die Krankschreibungen können reduziert werden.

Eine weitere schwedische Studie beschäftigte sich im gleichen Jahr mit den Auswirkungen von Yoga auf Menschen mit chronischen Schlafschwierigkeiten. Schon nach sechs Wochen Yoga Unterricht schliefen 77 Prozent der Teilnehmer deutlich besser als zuvor. Eine Frau, die über 25 Jahre keine Nacht mehr durchschlafen konnte, berichtete von ersten Erfolgen.

Auf der Website der medizinischen Datensammlung „Medline“ findet man über 500 Forschungsprojekte, die in verschiedenen Zusammenhängen die messbaren Effekte von Yoga auf zum Beispiel Bluthochdruck, Stress, Stoffwechsel, Körpergewicht, Depressionen, Stimmungen, Rheuma und anderem zeigen.

### **Prominente schwören auf Yoga**

Viele Millionen Menschen in der ganzen Welt praktizieren heute Yoga in all seinen verschiedenen Formen. In Amerika, wo es mittlerweile an jeder Ecke ein Yoga Zentrum gibt, schwärmen heute 20 Millionen Menschen von Yoga.

Prominente wie Madonna, David Duchovny, Seal, Courtney Love, Julia Roberts und Christy Turlington bekennen sich zu der altindischen Disziplin. Deutschland verzeichnet vier Millionen Yoga Praktizierende. Darunter Barbara Eligmann, Katharina Witt, Katja Riemann und Tatortkommissar Robert Atzorn. Die deutsche Fußballnationalmannschaft erhält Yoga-Unterricht.