



# Die Wirkungen von Yoga

Yoga hat die Kraft der ganzheitlichen Heilung. Doch es ist viel mehr als Körperübungen und Atmung. Durch Yoga erkennst du deine Bedürfnisse, es gibt dir die Kraft für Entscheidungen und hilft dir, den Zugang zu dir selbst zu finden.



# Yoga als ganzheitliches Konzept

Yoga hilft manchmal besser als jede Pille, das zeigen viele Studien beispielhaft. Aber woran liegt die Wirksamkeit dieser über 5 000 Jahre alten Technik aus Indien?

Viele Studien belegen es eindeutig: Yoga hilft. Im In- und Ausland wurde die Wirkung von Yoga vielfach untersucht. Es gibt Studien, die sich auf spezielle Krankheitsbilder beziehen, aber auch Studien zum Allgemeinwohlbefinden. Hier konnte durchweg eine positive Bilanz gezogen werden. So kann auch z. B. Dr. Cramer mithilfe seiner Meta-studie belegen: »In nur wenigen Jahrzehnten hat Yoga sich von einer belächelten esoterischen Modeerscheinung zu einer vielversprechenden verhaltensmedizinischen Therapieform entwickelt. Yoga als Trendsport oder esoterisches Hobby abzutun, wird also der Realität nicht gerecht.«

Die therapeutischen Wirkungen von Yoga lassen sich nur schwer

zusammenfassen. Fakt ist, in diesen Studien wurden positive Effekte auf chronische Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bei psychischen Belastungen festgestellt. Außerdem wurde die unterstützende Wirkung bei einer Krebstherapie, bei Erschöpfung, Angst und Depression aufgezeigt. Yoga erhöht also nachweislich die Lebensqualität.

Bei diesen Studien wurde Yoga oft in drei bis vier Teilbereiche aufgliedert: die körperlichen Übungen (Asanas), Atmung, Meditation und/oder Entspannung. In dem vorliegenden Buch haben wir alle Bereiche zusammengeführt und darüber hinaus noch vieles mehr ergänzt.

Dieses Buch soll keinen Besuch beim Arzt oder Physiotherapeuten

ersetzen. Aber es kann dir als Ergänzung dienen und dich anleiten, neue Dinge auszuprobieren und über andere nachzudenken und zu meditieren.

Natürlich könnte über jede Erkrankung und jeden therapeutischen Ansatz ein eigenes Buch geschrieben werden. Aufgrund der Ganzheitlichkeit ist es aber auch immer ein guter Ansatz, über den Tellerrand hinauszuschauen. Eine Erkrankung – eine Asana? Diese Zuordnung ist nicht möglich. Auch leiden nach unserer Erfahrung die Teilnehmer und Patienten meistens nicht an einer Krankheit.

Bitte lies dieses Buch mit Offenheit und mit Neugierde. Probiere gerne auch eine Übung weiter vorne oder

die Meditation ganz hinten aus. Die verschiedenen Yogaübungen, Meditationen, Atemübungen und Tipps helfen nicht nur bei einer Erkrankung, sondern haben darüber hinaus viele weitere therapeutische Wirkungen. Finde deine Yogapraxis. Wir laden dich dazu herzlich ein, auf deinem Weg zur Ganzheitlichkeit.

In diesem Buch haben wir viele Pranayama-Übungen, Yogaübungen und Meditationen sowie viele Tipps zu einem ganzheitlichen Konzept miteinander verbunden. Diese wirken vielfältig. Zu besonders wichtigen Verzweigungen haben wir Verweise in den einzelnen Kapiteln untergebracht. Allerdings ist die Wirkung immer ganzheitlich zu sehen. So sind die genannten

Zuordnungen und Wirkungen nicht vollständig, sondern unserer Ansicht der Wichtigkeit nach geordnet und zueinander in Verbindung gebracht. Nutze zuerst die Kapitel, die dich direkt betreffen. Gehe dann aber auch gerne weiter in die anderen Kapitel und praktiziere die dort genannten Übungen für ein ganzheitliches Heilsein. Folge deinem Gefühl und den inneren Impulsen. Viel Freude beim Stöbern und Ausprobieren.

Yoga hilft manchmal besser als jede Pille, das zeigen viele Studien beispielhaft. Aber woran liegt die Wirksamkeit dieser über 5 000 Jahre alten Technik aus Indien?

Yoga bringt Körper, Geist und Seele wieder näher zueinander. Im Alltag verlieren wir manchmal den Kontakt zu uns selbst. Unsere Wünsche, Gedanken und Ziele werden überlagert von äußeren Einflüssen. Sobald unsere Energie nicht mehr im Einklang ist, entsteht Krankheit: körperlich und psychisch. Eine Trennung ist hier nicht möglich, denn Körper und Geist wirken aufeinander.

Sind wir körperlich krank und leiden an Schmerzen, bleibt die psychische Folgeerscheinung nicht aus, genauso ist es auch andersherum.

Nehmen wir beispielsweise das Knorpelgewebe. Wie wir mittlerweile wissen, ist dieses Gewebe hormongesteuert und direkt abhängig von vielen äußeren Faktoren.

Nicht nur unser Bewegungsverhalten, unsere Ernährung und das Körpergewicht, sondern gerade auch ein ausgeglichener psychomotionaler Stresspegel sind für gesunde Gelenke verantwortlich. Lange Zeit wurde dieser Zusammenhang in der Diagnostik bedauerlicherweise völlig vernachlässigt. Zum heutigen Zeitpunkt wissen wir, dass durch Stress im Körper vermehrt Cortisol ausgeschüttet wird und dieser Anstieg zu einem Ungleichgewicht unseres Hormonhaushaltes führen kann. Der Cortisolanstieg hemmt die Bildung der Chondrozyten, wichtiger Zellen des Gelenkknorpels. Dadurch wird der Knorpel instabiler und schlechter versorgt, was zu einer Schädigung des Knorpels führt.

Anhand von diesem Beispiel sollte dir klar geworden sein, welche erstaunliche Wechselwirkung zwischen Physis und Psyche vorhanden ist. Du wirst nur dann eine dauerhafte Linderung deiner Beschwerden erreichen, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind. In diesem Buch möchten wir dir ganz unterschiedliche Wege und Möglichkeiten zeigen.

## Einige Studienergebnisse

Wir möchten dir hier einige Studienergebnisse vorstellen, die die Wirksamkeit von Yoga deutlich belegen:<sup>1</sup> Die Charité Berlin veröffentlichte eine Studie zu Nackenschmerzen. Ein Teil der Probanden absolvierte über zehn Wochen einmal pro Woche 90 Minuten Yoga-Unterricht, ein anderer ein Rücken-schulprogramm in Eigenregie. Es zeigte sich, dass die Probanden, die Yoga praktizierten, eine deutlichere Abnahme der Beschwerden angaben.

Die University of Washington in Seattle stellt eine Rückenschmerzstudie vor. Die Teilnehmer praktizierten für ein halbes Jahr mindestens einmal pro Woche Yoga. Fast 80 Prozent von ihnen konnten bald auf Schmerzmittel verzichten

Die Ergebnisse vieler Studien legen nahe, dass Yoga die positive Wirkung von Sport gegen Stress und Stimmungsschwankungen übertrifft. Auch zeigte eine Schlafstudie der Harvard University in Boston eine deutlich bessere Schlafqualität bei Personen, die Yoga praktizierten, innerhalb von nur 8 Wochen. Diese stressreduzierende Wirkung

<sup>1</sup> „Wie und warum wirkt Yoga? Das sagt die Wissenschaft“, GEO Nr. 06/13, <https://www.geo.de/magazine/geo-magazin/903-rtkl-alternativmedizin-wie-und-warum-wirkt-yoga-das-sagt-die-wissenschaft> (Zugriff 24.03.2021)

wurde durch Studien der Yale University bestätigt. So konnten auch Bluthochdruck-Patienten die Medikamente reduzieren.

Zudem konnte die Boston University School of Medicine in einer Pilotstudie zu Yoga und der Konzentration des Botenstoffs Gamma-Aminobuttersäure (GABA) im Gehirn mit Magnetresonanztomografie zeigen, dass Yoga-Stunden den Spiegel des beruhigenden Botenstoffs GABA im Gehirn anheben können. Depressive und an Angst erkrankte Menschen weisen meist deutlich weniger GABA auf als Gesunde.

Neben der allgemeinen Wirksamkeit auf das Wohlbefinden ist auch eine Wirkung von Yoga auf die Genaktivität nachgewiesen. Die University of California hatte in einer Prostata-Krebs-Pilotstudie 30 erkrankte Männer mit einer Kombinationstherapie behandelt: täglicher Spaziergang, eine Stunde Yoga und vegetarisches Essen. Nach drei Monaten wurde aus der Vorstehdrüse der Männer Gewebe entnommen und deren Genaktivierungsmuster mit älteren Proben verglichen. Fazit: Viele Gene waren stumm geschaltet, die vor der Kur aktiv waren – einige davon »Krebs-Gene«. Somit trägt Yoga offenbar zum An- und Ausschalten von Erbanlagen bei.

## Yoga bringt Körper und Geist zusammen

Es geht nicht darum, alte Gewohnheiten vollkommen abzulegen, sondern zu erweitern. Du gehst gerne Schwimmen, Radfahren oder Laufen? – Wunderbar. Verbinde deinen bisherigen Tagesablauf mit den gezeigten Yogatechniken und Tipps und finde so jeden Tag deinen Ausgleich.

Yoga bringt Körper, Geist und Seele wieder näher zueinander. Im Alltag verlieren wir manchmal den Kontakt zu uns selbst. Unsere Wünsche, Gedanken und Ziele werden überlagert von äußeren Einflüssen. Sobald unsere Energie nicht mehr im Einklang ist, entsteht Krankheit: körperlich und physisch. Eine Trennung ist hier nicht möglich, denn Körper und Geist wirken aufeinander.

In diesem Buch geht also darum, Körper, Geist und Seele zu heilen bzw. dir Anregungen zu geben, wie du positiv auf dein Energielevel einwirken kannst. Dazu stellen wir Techniken und Übungen aus vier Bereichen vor:

- Asanas (Seite 15), die yogischen Körperübungen
- Pranayama (Seite 22), die yogischen Atemübungen
- Mudras (Seite 28), sanfte Hand- und Fingerübungen
- Meditationsübungen (Seite 30)

Wenn es sich anbietet, geben wir ergänzend noch Tipps zu Teezubereitungen, Bädern oder anderen Möglichkeiten der Hilfe.

## Asanas, die yogischen Körperübungen

Durch die Asanapraxis wird der Körper bewegt. Dies hilft bei Bewegungsmangel, da es oft Bewegungen sind, die wir im Alltag nicht ausführen. Außerdem wird die Körperwahrnehmung geschult. Dies schützt vor einer falschen Art der Bewegung, die auf Dauer zu Schmerz und einseitiger oder Überbelastungen führen kann.

Den yogischen Körperübungen werden folgende therapeutische Wirkungen nachgesagt:

- Rotationen wirken entgiftend. Sie massieren die inneren Organe und regen dadurch Verdauung, Durchblutung und den Fluss von Prana an. Durch die Drehbewegungen werden Wirbelsäulen-, Hüft- und Leistenprobleme gelindert. Die Wirbelsäule wird geschmeidiger und Blockaden werden gelöst.
- Rückbeugen bewirken, dass der Organismus angeregt wird. Sie stimulieren das Herz und sorgen für gute Laune. Körper, Geist und Nervensystem werden stimuliert. Dabei wirken sie aktiv gegen Stress.

- Umkehrhaltungen wirken trocknend. Da im Yoga Krankheit immer im Zusammenhang mit Schleim steht, sind sie sehr gesundheitsförderlich. Gehirn, Herz und Lunge werden besser durchblutet. Sie wirken aktiv auf das Herz-Kreislauf-System. Dabei wird ihnen eine beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem nachgesagt. Der Beckenboden wird entlastet, alles wird einmal auf den Kopf gestellt.
- Vorbeugen helfen loszulassen. Sie entlasten und regulieren den Blutstrom im Gehirn. Der Pulsschlag wird verlangsamt und der Blutdruck stabilisiert. Positiv wirken sie auf die Drüsen und das Herz. Wirbelsäule und Gelenke werden gestreckt.
- Seitneigungen öffnen die Flanken. Die Zwischenrippenmuskulatur wird gedehnt und das Atmen erleichtert. Das ganze System wird in Harmonie gebracht und neue Blickwinkel eröffnet.
- Liegende Positionen wirken beruhigend und regenerierend. Die Gelenke werden gestärkt und der Atem wird tief und frei.
- Sitzende Positionen wirken auf die Beweglichkeit von Hüfte, Knie und Knöchel. Sie lösen Verspannungen im Zwerchfell und stabilisieren die Wirbelsäule. Die Durchblutung wird gefördert und der Herzmuskel aktiviert.
- Durch stehende Positionen werden Beine und Gelenke gekräftigt.

Das Körperbewusstsein für eine aufrechte Haltung wird geschult. Die Durchblutung wird bis in die Beine angeregt.

Mittlerweile gibt es mehr als 2 000 Yogaübungen. Je nach Tradition differieren die Asanabezeichnungen sowie deren Schreibweisen. Dies ist bei einer Tausende von Jahren alten Lehre, die anfangs nur mündlich weitergegeben wurde, ganz natürlich.

### Starte mit dem Aufwärmen

Doch egal, welche Asana du üben möchtest, es ist sinnvoll vor jeder Praxis eine kleine Erwärmung zu machen. Diese bereitet dich physisch und mental auf die Übungen vor. Der Körper wird sanft erwärmt und der Stoffwechsel in Schwung gebracht. Gelenke, Sehnen und Bänder werden mit Flüssigkeit versorgt und das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert. Die Muskulatur wird mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, was eine zusätzliche Verletzungsprophylaxe darstellt.

Auch der Sonnengruß ist als Erwärmung möglich. Da er einiges an Erfahrung und Anleitung erfordert, haben wir uns in diesem Buch dafür entschieden, ihn wegzulassen. Falls du ihn kennst und er sich gut anfühlt, praktiziere ihn aber gerne vor jeder Praxis.

## Aufwärmen

» Im Sitzen auf Matte oder Stuhl

**1.** Komme in eine aufrechte Sitzposition. Schau, dass sie dir angenehm ist und sich alles wohlig anfühlt. Spüre die Sitzbeinhöcker auf deiner Unterlage. Lass die Wirbelsäule sich Stück für Stück aufrichten, als wolltest du Bauklötze aufeinanderstapeln. Der Kronenpunkt zieht nach oben Richtung Decke. Lass dein Kinn stolz, aber leicht nach hinten gezogen, sodass auch die Halswirbelsäule bewusst lang wird. Lege die Hände auf deine Oberschenkel ab, ohne dass die Schultern nach vorne fallen. **1**

**2.** Oberkörper kreisen: Beginne jetzt, den Oberkörper zu kreisen. Zuerst mit ganz kleinen Kreisen. Lass die Sitzbeinhöcker dabei fest und geerdet. Wie eine Spirale lässt du die Kreise größer werden. Nimm Oberkörper, Schultern und Kopf mit in die Bewegung. Dann wechsele die Richtung.

**3.** Schultern kreisen: Hebe die Arme etwas zu den Seiten an, flexe die Hände sanft und beginne, die Schultern nach hinten unten zu kreisen. Variiere die Geschwindigkeit von ganz langsam und

achtsam hin zu aktivierend. Spüre den Unterschied. Ändere die Bewegungsrichtung von hinten nach vorne. Was fühlt sich anders an? Jetzt kreise noch 3–5 Mal von vorne nach hinten, um dich bewusst aufzurichten. **2**

**4.** Kopf-Seitneigung – Nackenstretch: Die Arme bleiben neben dem Oberkörper. Lege zunächst das rechte Ohr zur rechten Schulter. Wenn es sich gut anfühlt, mache kleine Bewegungen mit deinem Kinn nach oben und unten. Dann löse und wechsele zur linken Seite. Zur Intensivierung ziehe die Fingerspitzen zu dir heran und schiebe die Handballen Richtung Boden. Die Fingerspitzen ziehen nach oben Richtung Decke. **3**

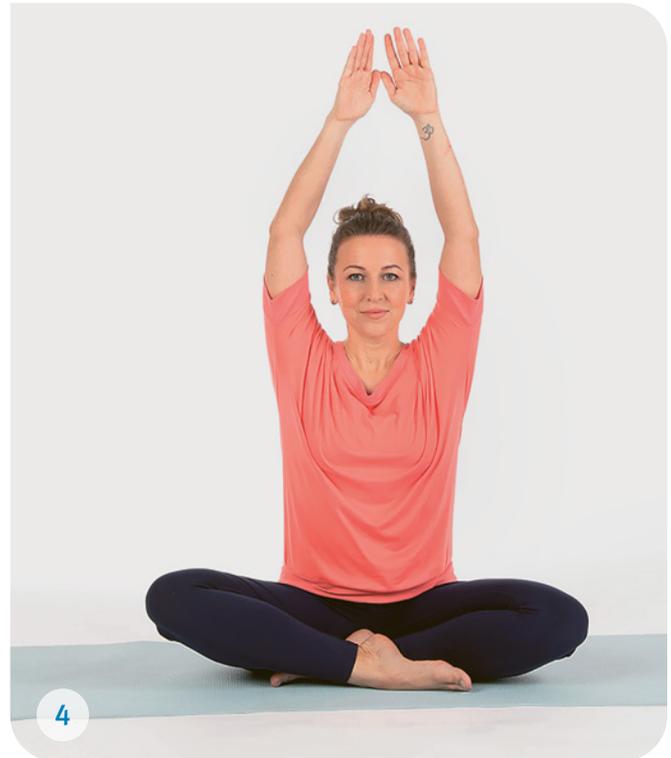
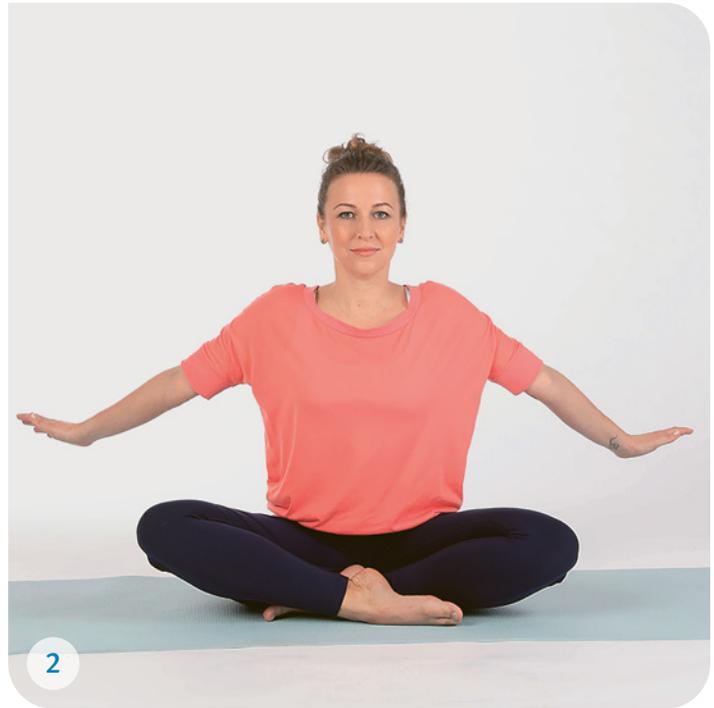
**5.** Handgelenke kreisen: Strecke die Arme locker nach vorne aus. Halte die Finger entspannt, während du die Handgelenke kreist. Bewege sie gerne nach innen und außen, aber auch gerne auf und ab.

**6.** Arme kreisen: Lass die Bewegungen größer werden und kreise jetzt die ganzen Arme aus dem

Schultergelenk heraus. Bewege die Arme vorwärts und rückwärts. Flexe dabei deine Hände, um auch die ganzen myofaszialen Strukturen bis tief ins Gewebe zu erreichen. Beende die Bewegung mit einigen Kreisen von vorne nach hinten. **4**

**7.** Räuberleiter und Oberkörper neigen: Verbinde die Hände hinter dem Rücken zu einer Räuberleiter. Die Finger sind ineinander verzahnt. Für eine sanftere Variante halte die Hände zu einem Korbchen, für mehr Dehnung versuche, die Handballen aneinanderzulegen. Lasse den Oberkörper dann sanft nach vorne sinken. Die Halswirbelsäule bleibt in Verlängerung der Brustwirbelsäule. Die Bewegung erfolgt aus Hüfte und Rücken, nicht mit dem Kopf zu sehr nach vorne und hinten gehen.

**8.** Arme über das gestreckte Bein rotieren: Stelle den rechten Fuß leicht nach rechts ausrotiert auf. Mit der nächsten Einatmung hebst du die Arme, ausatmend drehe dich nach links und lass die Arme sinken. Wiederhole dies 6 Mal und wechsele dann die Seite. **5**



**9.** Seitneigung zum aufgestellten Bein: Beginne mit dem aufgestellten rechten Fuß. Hebe jetzt erneut mit der Einatmung die Arme, ausatmend neige dich nach rechts. Setze die rechte Hand neben dir auf und ziehe den linken Arm sanft über den Kopf. Schau, dass die rechte Schulter tief und weg vom Ohr bleibt. Wiederhole dies 6 Mal und wechsle dann die Seite.

**10.** Rotation und Seitneigung kombinieren: Der rechte Fuß ist aufgestellt. Mit der Einatmung hebst du die Arme, mit der Ausatmung rotiere nach links und lass die Arme sinken. Das Einatmen bringt die Arme wieder nach oben und den Oberkörper zurück in eine aufrechte Position. Dein nächstes Ausatmen

lässt dich zur rechten Seite sinken. Wiederhole dies 6 Mal und wechsle dann die Seite.

**11.** Sprunggelenk kreisen: Strecke im Sitzen das rechte Bein nach vorne. Beuge das linke Knie und lege es auf den rechten Oberschenkel. Beginne das Sprunggelenk zu kreisen. Variiere in Größe der Kreise und Geschwindigkeit. Dann wechsle die Seite. **6**

**12.** Einrollen: Dann stelle beide Füße auf. Erde die Fußsohlen. Richte die Wirbelsäule auf und lege die Hände an die Oberschenkel. Mit der Einatmung hebst du den Brustkorb an und ziehst dich lang nach vorne. Ausatmend rollst du Kopf und Wirbelsäule ein. Der Blick geht dabei

Richtung Bauchnabel. Fließe mit der Atmung. **7**

**13.** Vierfußstand oder bequeme Standposition: Der linke Fuß kommt nach vorne an den Matten-anfang. Der rechte Fuß wird weit nach hinten auf die Matte gesetzt. Optional kann das rechte Knie auf die Matte abgelegt werden. Lass die Hüfte entspannt Richtung Boden sinken. Ziehe den Bauchnabel dabei leicht nach innen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Bewege den Kiefer vor und zurück oder mache eine Kaubewegung mit geöffnetem Mund, um den Kiefer zu entspannen. Dieser ist energetisch und anatomisch mit der Hüfte verbunden. **8**

