

GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT DER METHODE HATHA-YOGA

- Unveröffentlichte Abschlussarbeit -

I. Selbstwirksamkeit - Einladung zur Entdeckung eigener Wirkungsmöglichkeiten

Beschreibung Fallbeispiel: Die Klientin ist 42 Jahre alt, verheiratet, Mutter zweier Kinder und in Vollzeit berufstätig als Arzthelferin. Sie berichtet, sie leide schon länger unter dem zunehmenden Druck im Berufsleben. Jetzt sei eine Kollegin seit längerer Zeit krank. Sie müsse deren Aufgaben übernehmen und Überstunden machen. Die ohnehin knappe Zeit für Ihre Familie werde noch knapper. Es bleibe kaum Zeit für sie. Sonst war sie regelmäßig schwimmen und nahm an Yogakursen teil. Sie habe einen befristeten Arbeitsvertrag, wobei noch unklar sei, ob dieser verlängert werde. Die Unsicherheit mache ihr zu schaffen, zumal sie von ihrem Chef nicht genügend Wertschätzung erfahre. Das Arbeitsklima im Team sei stressbedingt angespannt, obwohl sie sonst gut mit den Kollegen auskomme. Obwohl die Familie mit weniger Einkünften klar käme, leide sie unter Zukunftsängsten und grüble zunehmend, wie es weitergehe. Sie schlafe schlechter, sei dann tagsüber müde und erschöpft. Sie fühle sich angespannt und zunehmend gereizt, was zu Auseinandersetzungen in der Familie führe. Sie habe Verdauungsprobleme und Schulter-/Nackenverspannungen, die sich in Stresssituationen zu Nackenschmerzen verstärken.

II. Definition von Gesundheitsförderung als Unterstützung der Selbstregulation

Im Sinne des Begriffs „Saluto-Genese“ - was macht und erhält gesund? - verstehe ich Gesundheit als einen Zustand von Balance, der immer wieder reguliert werden muss. Vielleicht noch besser: als einen permanenten Prozess des Ausbalancierens. In diesem Prozess spielen viele Faktoren und deren dynamische Wechselwirkungen eine Rolle, die sich direkt oder indirekt beeinflussen lassen. Im Wissen um dieses komplexe Zusammenspiel umfasst „Gesundheit“ für mich das körperliche, geistige, emotionale, seelische und soziale Wohlbefinden. Gesundheits-Förderung heißt demnach, einen Menschen zu unterstützen, sich selbst besser regulieren zu können. Hilfreich sind in diesem Sinne keine Patentrezepte und Ratschläge, sondern vielmehr die Schulung der eigenen Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit. Indem Zusammenhänge erfahrbar werden, können Dysbalancen erkannt und eigenverantwortlich verändert werden. Das Verstehen von Zusammenhängen, verbunden mit dem guten Gefühl, darauf sinnvoll einwirken zu können, ermöglicht ein Gefühl der Kohärenz und damit die Aktivierung der Selbstheilungskräfte (nach Hüther).

Im Zustand von Stress richtet der Körper die Aufmerksamkeit auf das Überleben. In diesem Zustand laufen die normalen Abbauprozesse des Körpers weiter, aber es werden die Aufbauprozesse eingestellt und damit auch Prozesse zur Kompensation und Selbstheilung. Weiterhin hat ein dauerhafter Stresszustand Auswirkungen auf die Genexpression, so dass möglicherweise Krankheiten zum Ausbruch kommen, für die eine Prädisposition vorhanden ist. Im Gegenzug werden im Zustand der Entspannung und Kohärenz neue Proteine gebildet und Aufbauprozesse setzen wieder ein (nach Dispenza). Gesundheitsförderung heißt für mich daher auch, Zustände von Stress und Dysbalance erkennen zu lernen und ernst zu nehmen. Und aus dieser Erkenntnis heraus Einfluss zu nehmen und einen Zustand anzustreben, in dem sich Gesundheit einstellen kann.

Hilfreich finde ich hier die Definition von CRASH-State und COACH-State (nach Dilts).

Der Zustand der Dysbalance kann als „CRASH-State“ zusammengefasst werden und zeigt sich in seinen Qualitäten als zusammengezogen, re-agierend, analysierend / lähmend, sich getrennt fühlend und des sich und andere Verletzens (**C**ontracted, **R**eactive, **A**nalysis / **P**aralysis, **S**eparated, **H**urting). Ein Zustand der Balance kann als „COACH-State“ bezeichnet werden. Wenn sich dieser Zustand einstellt, ist er erkennbar an den Qualitäten zentriert, offen, gewahr, verbunden, haltend (**C**entered, **O**pen, **A**ware, **C**onected, **H**olding). Er bedeutet, sich zu entspannen, loszulassen, sich zu erden, zu zentrieren, zu öffnen und entspricht damit einem Zustand, in dem Selbstheilung geschehen kann.

III. Hatha-Yoga als Methode der Gesundheitsförderung

Im Sinne der Prävention gilt es vorsorgliche Maßnahmen zu treffen, die verhindern, dass sich Krankheiten manifestieren. Aus ayurvedischer Sicht formuliert, wäre das Ziel, Störungen des körperlichen Gleichgewichts frühzeitig wahrzunehmen und regulierend entgegenzuwirken, bevor sich Schmerzen und Krankheiten manifestieren. Hatha-Yoga ist im Rahmen der Prävention als Entspannungsverfahren anerkannt. Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass das regelmäßige Praktizieren von Yoga (Körperübungen, Atemübungen, Meditationsübungen) unter Anderem stressreduzierend, relaxierend, muskelentspannend, angstlösend, blutdrucksenkend wirkt. Entsprechend kann davon ausgegangen werden, dass Yoga geeignet ist, typischen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, spannungsbedingten Kopf- und Rückenschmerzen oder stressbedingten Schlafstörungen entgegenzuwirken (nach Kabat-Zinn).

Für mich persönlich ist der eigentliche Gewinn von Hatha-Yoga als Methode, dass der Erkenntnisprozess über die Leiberfahrung stattfindet. Das Spüren von Körperempfindungen, das Erleben von Zusammenhängen und die Erfahrung von Veränderung am eigenen Leib, halte ich für weit wirksamer als eine rein intellektuelle Aufklärung. Meist leiden gut aufgeklärte Menschen darunter, dass sie wissen was (theoretisch) zu tun wäre und fühlen sich dadurch noch hilfloser, weil sie es nicht umsetzen können. Hatha-Yoga wendet sich direkt an den Körper in seiner Sprache. Erfolgt dann noch eine „Reflexion der Reflexe“, können über die reflektierte Leiberfahrung tiefgreifende Einsichten erfolgen. Durch die komplexen Wechselwirkungen von Körper und Psyche tun sich dann über den Körper ganzheitliche Lösungen auf, die zu kreativen Umordnungen führen können. Damit meine ich, dass die Veränderung auf körperlicher Ebene eben nicht „nur“ körperlich wirkt, sondern auf das Gesamtsystem.

Die Grundidee ist also, mittels Hatha-Yoga (wieder) in einen kommunikativen Prozess mit dem Körper zu kommen. Im ersten Schritt hieße das, durch eine stärkere Körperwahrnehmung wieder vermehrt in Kontakt zu kommen mit dem Körper. Ein relativ einfacher Einstieg wäre das Wahrnehmen von muskulären Spannungs- und Entspannungszuständen. Im zweiten Schritt käme das Beobachten der Zusammenhänge zwischen Stimmungslagen und Muskeltonus. Im weiteren Prozess könnten dann die wahrgenommenen Körpersignale als „Frühwarnsystem“ verstehen gelernt werden, statt sie als „Störungen“ zu bekämpfen. D.h. die Sprache des Körpers sprechen lernen und mit Hilfe der Körperwahrnehmung zunächst Merkmale der Empfindung entdecken und zunehmend in Zusammenhang setzen lernen, indem man die dahinterliegende Logik entdeckt und verstehen lernt. Ziel ist es einerseits, die Signale ernst zu nehmen und selbst deuten zu lernen und andererseits die eigenen Grenzen besser zu erkennen und lernen diese zu akzeptieren.

IV. Allgemeine Aspekte der Psychosomatik und des Kontextes

Marmas als Wach- und Warnposten: Hatha-Yoga ist in diesem Lernprozess hilfreich, da der Körper in bestimmten Körperhaltungen in seinen Antworten beobachtet werden kann. Aus Sicht des Marma-Yoga konstruieren die Körperhaltungen eine Testsituation. Sie simulieren bedrohliche Situationen und „provozieren“ damit den Körper „zu sprechen“. Sogenannte Marmas sind sensible Stellen im Körper, die sich im Fall einer Bedrohung oder Überforderung des Körpers, als Schmerz oder Funktionsbehinderung äußern. Unser Körper ist mit solchen "Wach- und Warnposten" ausgestattet, die uns vor dem Verlust an Lebenskraft rechtzeitig warnen (nach Roque Lobo).

An diesen Warnposten scheint der Körper Bedrohungen ernst zu nehmen. Die Grenzen werden durch verschiedene Merkmale der Empfindung aufgezeigt, z. B. Veränderung der Atmung und Durchblutung, Muskelzuckungen, Gelenkschmerz. Es gibt 107 Marmas in Gelenken, Muskeln, Blutgefäßen, Sehnen und Knochen. Anhand der Reaktion der Marmas können wir unseren derzeitigen Zustand erkennen und einordnen. Nach Lobo kann z. B. „die Funktionsfähigkeit unserer Gelenke Ausdruck tiefsitzender innerer Stabilität und Lebendigkeit sein, während eine Störung allein der Beweglichkeit dieser Gelenke einen Hinweis auf tiefersitzende existentielle Ängste und schlummernde Niedergeschlagenheit und Lebensunlust geben kann.“ (Lobo, Yoga Elementarkurs Bd. 1, S. 5)

Je nach Körperhaltung kann auch geprüft werden, ob meine innere Haltung mit der äußeren Haltung vereinbar ist. Wenn ich beispielsweise eine äußere Haltung der Hingabe einnehme: kann ich damit übereinstimmen oder zeigen sich Widerstände? Wenn ich eine kraftvolle Haltung einnehme, kann ich damit die Frage stellen, ob ich innerlich bereit bin, ins Handeln zu gehen. Das Verständnis entsteht durch regelmäßiges Üben, da erst dann Unterschiede spürbar werden beim Einnehmen der Haltung in verschiedenen Lebenssituationen. Diese können dann in Verbindung gebracht werden mit der Antwort des Körpers.

Eine besonders anschauliche Beschreibung möchte ich hier zitieren (Quelle: Marma-Yoga München): *„Durch Jahrhunderte lange Erfahrungen wurden Körperübungen geschaffen, die bedrohliche Situationen nachahmen (Kopfstand, Schulterstand usw.). Sie repräsentieren außerdem Situationen, die unsere Grundhaltung zum Leben, z.B. kämpfen, fliehen, sich schützen, nachgeben, aufgeben, sich öffnen usw. thematisieren. Ein Beispiel soll dies erläutern: Das gleichschenklige Dreieck (TRIKONA-ASANA) simuliert eine zum Stillstand gekommene Fluchtbewegung. (siehe Stellung des Standbeins, des Geh-Beins und des Rumpfes). Es geht hier um die Frage, ob ich die Flucht beenden - und mich öffnen kann oder nicht. (Stellung der Arme). Die Antwort kommt von unserem Körper. Zu beobachten sind folgende Merkmale: Stehe ich fest und ruhig (Weg-Lauf-Reflex), verspüre ich eine freie Atmung bei gehobenem Brustbein, sind meine Schultern entspannt (Schutz-Reflex), sind meine Zehen, Hände und Arme entspannt, (Greif-Reflex), ist mein Gesicht, Unterkiefer entspannt (Beißreflex, Kampfreflex), sind Kopf und Hals ohne Druckgefühl (Kreislaufreflexe). Die körperlichen Merkmale geben Auskunft über unsere Stimmungslage, die wir sonst nur in bedrohlichen Situationen wahrnehmen. Dieses ermöglicht ein Nachdenken über unsere Lebensverhältnisse, sowie über das eigene Verhalten im Leben und befähigt uns, ein Gleichgewicht auf körperlicher, seelischer und sozialer Ebene zu erlangen.“*

Neben Schmerz als sehr deutliches Signal, das ein Ungleichgewicht anspricht, gibt es auch subtilere Signale, die mit zunehmender Übung wahrgenommen werden können. Die sogenannten Laksanas können hier als Elementarsprache der Erlebenssymptome verstanden werden. Diese Erlebenssymptome können nach Qualitäten beschrieben werden wie schwer/leicht, kühlend/heiß,

schleimig/klar, hart/weich, ölig/trocken und helfen bei der Einordnung der Bedeutung der Körperantworten.

Befragung des Körpers über die Bögen der Lebendigkeit: Lobo destilliert aus den verschiedenen Asanas übergreifend 6 Bögen der Lebendigkeit heraus: den Hand-Schulter-Hand-Bogen, den Bein-Becken-Bein-Bogen, den vorderen Brustbein-Schambein-Bogen, den hinteren Kopf-Steißbein-Bogen sowie die seitlichen Kopf-Fuß-Bögen. Wenn wir mit jeweils der gleichen Intensität diese Bögen versuchen zu spannen, können über einen längeren Zeitraum Schwankungen beobachtet werden. Im Üben geht es jeweils um das Wechselspiel zweier Aspekte: den Willen, den Bogen zu spannen und die Antwort des Körpers darauf. Es gilt zu beobachten, wie es sich anfühlt: wenn der Bogen richtig gespannt ist, fühlt man ein „kompaktes Gefühl in den Gelenken“. Ein starker Bogen fühlt sich lebendig an, mit elastischem Widerstand wie zum Sprung bereit. Ein schwacher Bogen fühlt sich unkoordiniert, überbeweglich, nicht durchgängig oder hart in den Gelenken an. „Das Spannen der Bögen des Leibes ist ein meditativer Akt, welcher Lebensperspektive und Lebenslust entwickeln hilft.“ (Lobo, Elementarkurs Band 1, S.5)

Hypothesen zum Beispielfall aus der Perspektive der Stressphysiologie: Im beschriebenen Fall überfordert die aktuelle Situation die Selbstregulation. Die Arbeit in einem helfenden Beruf wirkt tendenziell austrocknend, so dass ein Ausgleich erforderlich ist. Unter besonderer Belastung gilt dies umso mehr. Die bisherigen entgegenwirkenden Aktivitäten wurden jedoch zurückgefahren, so dass zu wenig ausgleichende Impulse für das vegetative Nervensystem vorhanden sind im Sinne von Ent-Spannung. Der Körper befindet sich im „Überlebensmodus“, der Sympathikus ist überaktiv. Dies äußert sich im allgemein hohen Spannungsniveau, z. B. angespannten Muskeln, hoher Reizbarkeit. Die Aktivitäten des Parasympathikus sind aus dem Gleichgewicht, was seinen Ausdruck in Schlaf- und Verdauungsproblemen findet.

Die Perspektive ist verengt, was für einen Zustand der hohen Spezialisierung spricht, in dem die Aktivität von Beta-Gehirnwellen vorherrschend ist. Das Handeln ist re-aktiv im Sinne von „funktionieren“, „Erwartungen erfüllen“, statt pro-aktiv lenkend oder kreativ gestaltend. Mögliche Auswege werden nicht gesehen. Das Handeln ist beschränkt auf Verhaltensmuster, die nicht greifen, so dass sich ein Gefühl von Hilflosigkeit und Entmutigung einstellt. Der empfundene Zeitmangel wird mit einem erhöhten Kraft- / Energieaufwand ausgeglichen, wobei energispendende Aktivitäten zurückgefahren werden. Dies resultiert auf Dauer in einen Zustand der Erschöpfung.

In der subjektiven Wahrnehmung werden mögliche Lösungen der Situation nicht erkannt, z.B. Abgrenzung innerhalb der Arbeitsstelle, andere innere Haltung zur Situation, direkte Nachfrage nach Vertragsverlängerung, Reduzierung der Arbeitszeit, Bewerbung und Wechsel der Arbeitsstelle, Kündigung der Arbeitsstelle und Zeit für sich nehmen, für die Gesundheit, die Kinder oder anderes sinnstiftendes Engagement. Die Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich könnten als eine Schutzhaltung verstanden werden. Im sozialen Kontext nicht aufzubegehren, kann eine Form von Schmerzvermeidung darstellen, um nicht aus dem sozialen Eingebundensein herauszufallen. Die Auseinandersetzung, die im Arbeitskontext nicht stattfindet, wirkt in den familiären Bereich, wo es zunehmend Reibungen gibt.

Aus der Perspektive der Stressphysiologie wäre eine Unterstützung der parasympathischen Aktivitäten sinnvoll, um der allgemeinen Stressreaktion entgegenzuwirken und in einen Zustand der Dezentralisierung zu gelangen, in dem sich Auswege aus der Situation zeigen können.

Hypothesen zum Beispielfall aus der Perspektive der Gunas: Rajas, die im besten Sinne aktive, stimulierende Kraft, wirkt zu stark und damit überaktivierend. Vor allem während der Arbeitszeit ist ein Zuviel von rajas vorherrschend, was sich zeigt in starker Aktivität, zunehmendem Tempo, erlebtem Stress ohne aber sich ausreichende Auszeiten zur Ruhe und Entspannung zu nehmen. Dieser Zustand wird verstärkt und angetrieben einerseits durch die äußeren Anforderungen im Beruf und andererseits durch eine starke persönliche Orientierung an diesem Außen, an Zielerreichung, Erfolg und Anerkennung. Es resultiert das Gefühl des Gehetzt seins, Getrieben seins und des Zeitmangels. Gefühlsschwankungen zeigen sich, zwischen Wegwollen aus der Situation und Dortbleiben, Zukunftsängste treten auf, Reibungen und Streit.

Rajas ist von seiner Natur aus ein instabiler Zustand, der sich nicht lange halten kann. Die Überaktivität von rajas kippt in einen Zustand von tamas. Abends zu Hause herrscht Kraftmangel, Energielosigkeit, Müdigkeit und Erschöpfung vor, ohne wirklich entspannen zu können. Dunkelheit in Gedanken und Gefühlen stellt sich ein, gleichzeitig ein Anhaften an der Situation ohne Aktivitäten zur Änderung. Die Trägheit führt dazu, sich nicht mehr aufraffen zu können zu ausgleichenden Aktivitäten, die gesundheitlich sinnvoll wären.

Aus der Perspektive der Gunas wäre es erstrebenswert, sich einem Zustand von sattva anzunähern. Ein sattvischer Zustand ist gekennzeichnet durch Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit sowie innerer Ruhe und Leichtigkeit. Ein sattvischer Zustand ist nicht zu erreichen durch Unterdrückung der störenden Einflüsse des physischen Körpers (nach Lobo).

Hypothesen zum Beispielfall aus der Perspektive von Kraft und Zeit: Das subjektive Zeitempfinden ist gekennzeichnet durch ein Gefühl des permanenten Zeitmangels. Das kostet Energie, weil versucht wird, der Lage trotzdem Herr zu werden, indem mehr Kraft aufgewandt wird. Dies wiederum führt zur Erschöpfung, da die Kräfte zunehmend ausgezehrt werden. Mit Lobo's Worten: „Ich weiß, wieviel Zeit mir zur Verfügung steht, um eine Handlung in meiner Umwelt zu betätigen, und ich weiß, wieviel Kraft ich zur Verfügung habe, um diese Handlung in der gegebenen Zeit zu vollenden. Die Symbole der Sprache des Körpers sind eingebettet in dieses Verhältnis von Raum und Zeit.“ (Lobo, Yoga Elementarkurs Band 1, S. 7)

Nicht nur das subjektive Zeitempfinden verschiebt sich. Der Körper signalisiert auch, dass hier etwas aus dem Lot ist. Damit zeigt er in seiner Sprache die Grenzen auf. Lobo formuliert dies so: „Durch die Verschiebung des Verhältnisses Zeit/Kraft äußert sich der Körper. ... Schmerz als physiologische Größe, die uns zeigt, wo jeweils die Grenzen des Verhältnisses Zeit/Kraft für uns liegen. Sowohl dort, wo wir uns überfordern, wie auch dort, wo wir uns zu wenig gefordert fühlen.“ (Lobo, Yoga Elementarkurs Band 1, S. 8)

Das Gefühl der Zeitnot kann aus der mehr oder weniger objektiven Einschätzung heraus entstehen, dass für die Fülle der Aktivitäten der vorhandene Zeitraum nicht ausreichend ist. Es kann aber auch daraus entstehen, dass aufgrund einer Störung der Synchronisierungsfähigkeit der binnenkörperlichen Vorgänge eine Fehleinschätzung des Verhältnisses von Kraft und Zeit entsteht, die zu lähmender Angst führt, statt vorhandene Möglichkeiten zu nutzen (nach Lobo).

V. Kriterien zur Gestaltung von Prozessen salutogener Selbstorganisation im Hatha-Yoga

Der Weg des Hatha-Yoga soll eine leibliche Erfahrung ermöglichen, am konkreten Körper orientiert sein. Wichtig ist das Gestalten einer entspannten Atmosphäre, eines sicheren gehaltenen Raums und

das Fördern einer bewussten Entkoppelung von interner und / oder externer Leistungsorientierung. Vielmehr soll die Förderung der Selbstakzeptanz und die Orientierung an den eigenen Möglichkeiten im Vordergrund stehen. Hilfreich dafür ist die Einladung zu einer forschenden Haltung, zum Experiment und zur Körperwahrnehmung. Damit das Aufspüren der Referenz im Eigenen, die Antwort des Körpers möglich ist, braucht es eine langsame Durchführung und genügend Zeit zum Spüren und Nachspüren. In der Konsequenz bedeutet das für mich, als Yoga-Lehrende vor allem:

1. Die eigene Haltung selbstkritisch zu hinterfragen: Habe ich Ziele, die ich erreichen möchte, z.B. eine bestimmte Wirkung? Wie festgelegt bin ich darauf, wie offen für eine andere Erfahrung? Bin ich erwartungsfrei und losgelöst von „Erfolg“ und „Anerkennung“. Ist der Prozess tatsächlich ergebnisoffen?
2. Die eigene Sprache achtsam zu durchleuchten: Welche Wortwahl lädt ein zu forschen? Welche Worte suggerieren möglicherweise Leistungsanforderungen oder bestimmte erwartete Ergebnisse? Welche Worte entspannen hin zu den eigenen Möglichkeiten und weg von möglicherweise verinnerlichten „Idealzielen“?
3. Vertrauen in den Prozess zu haben: Raum zu geben für die körperliche Erfahrung: Im Vertrauen, dass der / die Andere selbst spürt, weniger reden und genügend Zeit lassen für die leibliche Erfahrung.
4. Achtsam zu forschen, aus welchem inneren Raum ich handle: Wo begegne ich auf Augenhöhe, von Subjekt zu Subjekt? Wo mache ich den Anderen zum Objekt meiner Erwartungen oder narzistischer Bedürfnisse des Egos? Wo lasse ich mich instrumentalisieren, z.B. in die Rolle des Guru drängen, der die Probleme lösen soll?

VI. Zielsetzung der Yogastunde

Bezogen auf das beschriebene Fallbeispiel soll zunächst Entspannung ermöglicht werden, damit ein Umschalten auf Gamma/Theta Gehirnwellen möglich wird und damit eine Dezentralisierung und Öffnung des Blickes für potentielle Lösungen. D.h. in einen Zustand einzuladen, in dem sie selbst lösungsfähig werden kann. Im zweiten Schritt käme eine Provokation im gehaltenen Raum: das Angebot einer Körperhaltung, die die eigene Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit betont.

VII. Kernasana: Virabhadrasana 1

Virabhadrasana 1 wird auch Krieger I, Stehender Held 1 oder Heldenhaltung 1 genannt. Der Name bedeutet soviel wie „mutiger Held“ Virabhadra und trägt den Namen eines weisen Kriegers bzw. Helden. Die Haltung ist eine asymmetrische rückwärtsgebeugte Balancehaltung im Stehen. Sie basiert auf einem Ausfallschritt nach vorn, wobei der Rumpf gestreckt und der Brustkorb geöffnet wird. Die Rumpfstreckung und Weitung des Brustkorbes kann ein Gefühl von Zuversicht und Öffnung für Neues hervorrufen sowie innere Klarheit und Ausrichtung. Die Brustöffnung und Aufrichtung der Wirbelsäule kann auch eine angstlösende Wirkung haben. Vor allem in Verbindung mit dem körperlichen Erleben von Halt, Kraft und Stärke durch einen starken Bein-Becken-Bein-Bogen und das Getragen sein durch die vorderen, hinteren und seitlichen Körperbögen. Empfindungen von Kraft, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit können sich zeigen. Dadurch verleiht die Haltung innere Vitalität und stärkt die Willenskraft. Die Haltung fordert die Beinmuskulatur, sie kräftigt Knie und Oberschenkel. Sie stärkt auch die Wirbelsäule indem sie die Rückenmuskulatur kräftigt und die Bauchmuskeln trainiert. Die Haltung arbeitet einem Rundrücken entgegen, wodurch Steifheit in Schultern, im Rücken und Nacken entgegengewirkt wird. Durch die

intensive Dehnung der Atemräume und des gesamten Brustkorbes, kann die Atmung vertieft werden. Der Kreislauf wird aktiviert und angestaute Energie kann abgebaut werden. Weiterhin fördert die Haltung den Gleichgewichtssinn.

Ausführungsbeschreibung des Kernasanas: Es gibt verschiedene Varianten, die Haltung aufzubauen. Zum Beispiel aus Tadasana (Berghaltung) über einen kraftvollen Sprung in die Grätsche und aus dieser Haltung dann die Ausrichtung des Körpers. Oder die Aufrichtung aus Adho Mukha Svanasana (Nach unten schauender Hund) über Ashta Chandrasana (Ausfallschritt). Ich habe mich für eine „sanfte“ Variante entschieden: die Berghaltung als Ausgangsstellung und nach einem Vorwärtsschritt ein systematischer Aufbau der Haltung von unten nach oben, in dem jedes Körperteil bewusst ausgerichtet wird. Es geht mir hier auch darum, von der inneren Haltung her symbolisch einen Schritt nach vorn zu gehen.

Berghaltung. Ein Fuß dreht 45° nach außen (Standbein bzw. hinteres Bein), das andere Bein macht einen Schritt nach vorn (Gehbein). Nach diesem Schritt ist der vordere Fuß nach nach vorn (in Gehrichtung) ausgerichtet. Zunächst sind beide Beine gestreckt. Dann wird das vordere Bein gebeugt. Dabei ist zu beachten, dass Knie und Knöchel in einer Linie stehen, Wade und Oberschenkel im 90° Winkel. Die Arme bleiben noch unten, um bewusst einen starken Bein-Becken-Bein-Bogen aufzubauen. Beide Füße sollen gleichmäßig belastet werden, um das vordere Knie zu entlasten, dabei die Außenkante der hinteren Ferse betonen. Der hintere Oberschenkel dreht einwärts. Das vordere Knie tendiert nach außen, das heißt, es soll nicht nach innen einbrechen.

Die Hüfte auf Seite des hinteren Beines dreht nach vorn. Hilfreich ist es, mit dem Daumen die Hüfte nach vorn auszurichten (in Gehrichtung) und dadurch die Hüfte des vorderen Beins nach hinten zu schieben. Der Oberkörper zeigt nach vorn. Das Becken wird nach vorn gekippt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden, der Bauchnabel zieht nach innen oben. Der Oberkörper / die Wirbelsäule wird lang nach oben aufgerichtet, dabei beide Körperseiten gleichmäßig strecken. Das Brustbein hebt sich, der Brustkorb öffnet sich. Der Nacken ist lang, der Blick bleibt geradeaus bei Nackenbeschwerden. Sonst folgt der Blick den Armen und der Körper geht in eine leichte Rückbeuge. Die Arme gehen gestreckt über vorn nach oben über den Kopf. Die Handflächen zeigen zueinander. In vielen Beschreibungen berühren sich die Handflächen oder die Arme sind parallel zueinander. Bezogen auf mein Fallbeispiel sollen die Hände einen angenehmen Abstand zueinander haben, da dies entspannter für den Nacken ist. Die Fingerspitzen ziehen nach oben zur Decke. Die Schultern ziehen nach hinten unten, weg von den Ohren. Die Schulterblätter ziehen aufeinander zu. Zum Auflösen der Haltung werden zunächst die Arme gesenkt, das vordere Bein wieder gestreckt und zurück in die Berghaltung geführt.

Kontraindikation: Bei starkem Bluthochdruck (Hypertonie), Herzbeschwerden und Herzkreislaufproblemen soll die Haltung nicht ausgeführt werden. Ebenso bei starken Gleichgewichtsstörungen. Bei Schilddrüsenüberfunktion soll der Kopf nicht nach hinten genommen werden. Allgemein sollte nach einer Operation eine Zeitlang nicht geübt werden.

Anpassungen bei körperlichen Einschränkungen: Bei Problemen in der Halswirbelsäule kann die Haltung ohne Rückbeuge eingenommen werden und ohne den Kopf in den Nacken zu nehmen. Der Blick bleibt nach vorn gerichtet. Bei Problemen im Schultergürtel können die Arme statt nach oben, in eine Winkelhaltung neben dem Körper gebracht werden oder die Hände im Anjali-Mudra vor der Brust bleiben. Bei Problemen im Bereich der Lendenwirbelsäule wird die Haltung ohne Rückbeuge durchgeführt. Bei Problemen mit dem Knie kann man die Schrittstellung verkleinern, die Füße

näher beieinander lassen. Bei Problemen mit dem Gleichgewicht kann die Schrittstellung zweigleisig statt eingleisig eingenommen werden. Man kann auch die Schrittstellung verkleinern und die Arme vor der Brust in Anjali-Mudra lassen.

Anatomie - Fokus Bewegungsapparat: Die wichtigsten Gelenkaktionen in dieser Haltung (nach Kaminoff): Die Wirbelsäule befindet sich in der Extension und einer leichten Rotation, damit die Brust nach vorn zeigt. Das Becken ist waagrecht. Das Schulterblatt befindet sich in der Abduktion und Aufwärtsrotation. Die Schulter ist in einer Abduktion und rotiert nach außen. Die Ellenbogen sind leicht geflext, der Unterarm in der Supination. Beim vorderen Bein (Gehbein) befindet sich das Iliosakralgelenk in Nutation, die Hüfte in Flexion, das Knie in Flexion und das Fußgelenk in Dorsalflexion. Die Knochen von Oberschenkel und Unterschenkel stehen im 90° Winkel. Beim hinteren Bein (Standbein) ist das Iliosakralgelenk in Gegenrotation und die Hüfte in Extension und Adduktion. Das hintere Knie geht in die Extension, das Fußgelenk in die Dorsalflexion, der Fuß in Supination in der Ferse und Pronation im Vorderfuß. Die Knochen von Unterschenkel, Oberschenkel und Becken bilden eine klare Linie vom Fuß bis zur Wirbelsäule.

Die wichtigsten beteiligten Muskeln (nach Long): Standbein: Der große Gesäßmuskel streckt das Bein und dreht die Hüfte auswärts. Der Schenkelbinnenspanner und der mittlere Gesäßmuskel drehen den Oberschenkel einwärts. Der große Schenkelanzieher streckt den Oberschenkel und zieht ihn zur Mitte. Der Quadrizeps streckt das Knie. Der vordere Schienbeinmuskel zieht den Spann zum Schienbein. Die Wadenbeinmuskeln werden gedehnt.

Gehbein: Der Lendendarmbeinmuskel und der Kammmuskel beugen die Hüfte, der Schneidermuskel dreht den Oberschenkel nach außen. Der Quadrizeps kontrahiert, um das Körpergewicht tragen zu können. Die Wadenbeinmuskeln drehen das Fußgelenk leicht auswärts und drücken den Fußballen in die Matte. Der zweiköpfige Wadenmuskel presst den Fuß auf den Boden.

Rumpf: Die Rückenstrecker und die quadratischen Lendenmuskeln richten den Rücken auf und wölben ihn leicht nach innen. Die geraden Bauchmuskeln kontrahieren leicht, um den unteren Rücken zu schützen.

Schultern und Arme: Der Trapezmuskel zieht die Schultern nach unten, so dass der Nacken frei wird. Die vorderen Sägemuskeln drehen den unteren Teil der Schultern auswärts und ziehen die Schultergelenkpfanne unter den Oberarmkopf. Die Untergrätenmuskeln und die kleinen runden Muskeln drehen die Oberarme auswärts und weiten die Brust. Die vorderen Deltamuskeln heben die Arme. Die Trizeps strecken die Ellenbogen und unterstützen die vorderen Sägemuskeln bei der Rotation der Schulterblätter.

Besonderheiten im Zusammenspiel der Muskeln (nach Kaminoff): Die Muskeln des vorderen Beins kontrahieren exzentrisch, sie sind aktiv, um eine zu starke Beugung zu vermeiden (90° Winkel). Die Abduktoren des vorderen Beins sind ebenfalls aktiv, um das Becken waagrecht und im richtigen Winkel zum Bein auszurichten sowie das Gleichgewicht zu halten. Wenn diese verkürzen, bricht entweder das vordere Knie zu sehr zur Seite aus oder das Becken verliert seine Ausrichtung. Das vordere Knie sollte nicht über die Ferse hinaus nach vorne ragen, da dann zu viel Druck auf das vordere Kreuzband kommt. Wenn das hintere Bein wie oben beschrieben in einer klaren Linie vom Fuß bis zum Becken angeordnet sind, sind die Gelenke ausbalanciert und das Bein bildet eine Stütze für das Gewicht des Oberkörpers. Dadurch wird das vordere Bein weniger belastet.

Beim hinteren Fuß ist die Ferse auswärts gedreht und das Fersenbein hat Bodenkontakt. Gleichzeitig ist der Vorderfuß einwärts gedreht und die Zehen haben Bodenkontakt. Dafür ist eine hohe Beweglichkeit im Sprunggelenk und in den Gelenken zwischen Fußwurzelknochen und Mittelfuß erforderlich. Andernfalls kann das Fußgelenk an der Außenseite überdehnt werden. Wie

weit die Wirbelsäule rotiert, hängt davon ab, wie beweglich die unteren Gelenke sind. Wenn Iliosakralgelenk und Hüfte weniger beweglich sind, ist mehr Rotation durch die Wirbelsäule nötig, damit die Ausrichtung des Brustkorbs nach vorn gelingt. Die Kippbewegung nach vorn in der Hüfte und die Öffnung des Brustkorbs im Zusammenspiel kann herausfordernd sein, wenn der Körper sich in einer Schutzhaltung befindet. Versucht man den Brustkorb zu öffnen, gerät man im unteren Rücken ins Hohlkreuz. Stellt man das Hohlkreuz gerade, gelingt ggfs. die Öffnung des Brustkorbs nicht.

Variationen und deren Auswirkungen: Wenn sich die Handflächen nicht über dem Kopf berühren, sondern Hände und Arme nach oben ausgestreckt sind, verringert sich die Belastung in Schultern und Nacken. Ist die Schrittstellung der Füße kürzer, erfordert die Haltung weniger Beweglichkeit in der Hüfte, es ist aber ggfs. schwieriger, die Balance zu halten. Ein breiterer Stand (zweigleisig) wiederum erleichtert es, das Gleichgewicht zu halten. Auch die längere engere Fußstellung kann das Gleichgewicht erleichtern, da der Schwerpunkt des Körpers tiefer liegt. Sie erfordert aber mehr Beweglichkeit in den Gelenken und mehr Länge in den Muskeln, die der Flexion entgegenwirken. Auch dies kann die Standsicherheit beeinträchtigen.

Physiologie – Fokus Kreislauf und Atmung: Beim Einnehmen der Haltung ist zunächst die Arbeitsmuskulatur erforderlich. Das erfordert einen höheren Energieaufwand. In der Haltung stehend kommt es darauf an, wie gut die Synchronisierung mit der Stützmuskulatur funktioniert. Sind Arbeits- und Haltemuskulatur beide gut ausgeprägt und spielen gut zusammen, kann man sich in die Haltung entspannen. Die Atmung ist ruhig und ein Gefühl von Gelassenheit stellt sich ein. Ist die Haltemuskulatur zu schwach ausgeprägt, übernimmt die Arbeitsmuskulatur die Haltearbeit. Es ist spürbar, dass der Puls steigt, das Herz klopft, der Blutdruck steigt, die Wangen sich röten. Für die Versorgung der Muskeln ist mehr Sauerstoff nötig. Die Kraftanstrengung kurbelt den Kreislauf an, woraus sich die Kontraindikationen ergeben.

Der Unterkörper muss einerseits beweglich, aber auch stark sein, um den Oberkörper in der Haltung zu unterstützen. Nur dann kann der Atem frei fließen. Gelingt die Öffnung des Brustkorbs, ist hier Raum für die Atmung. Die Bauchmuskeln sind in der Haltung angespannt, um den unteren Rücken zu schützen. Sind sie leicht angespannt, lässt es sich noch in den Bauchraum atmen. Bei zu starker Anspannung ist dies nicht mehr möglich. Es können beim Üben zunächst Ermüdungserscheinungen auftreten. Wenn die Anstrengung groß ist, wird die Atmung flacher. Es kommt auch darauf an, ob es eine innere Bereitschaft für die Anstrengung gibt (Wille) und ob genügend Kraft für die Ausführung da ist (Antwort des Körpers). Beim Einnehmen der Haltung zeigt sich dann, ob der Wille von innen heraus getragen ist oder ob eine Überforderung da ist. Bei Stimmigkeit wird die Atmung ruhiger, der Blutdruck sinkt.

Marmas und psychosomatische Aspekte in Virabhadrasana 1: Virabhadrasana 1 ist eine komplexe Haltung, die viele Marmas anspricht. Bei den Gelenkmarmas sind die Fußgelenke (Gulpa), vor allem das des hinteren Beines, das Kniegelenk (Janu), vor allem des Gehbeines, das Hüftgelenk (Kukundara) vor allem des Standbeines angesprochen. Bei den Muskelmarmas könnten aufgrund der Brustöffnung die Stanarohita aufleuchten. Da es sich um eine Haltung handelt, die die Kampf- und Fluchtreflexe provoziert, könnten auch Talahridaya an Füßen und Händen angesprochen sein. Durch die Stellung des hinteren Beines könnte sich auch Indrabasti melden. Aus der Kontraindikation lässt sich ableiten, dass bei den Blutgefäßmarmas Hridaya provoziert wird. Darüber hinaus kann Brihati aufleuchten.

Aus psychosomatischer Sicht antworten die Marmas in Virabhadrasana 1 auf die Fragen: Kann ich diese kraftvolle Haltung in meiner aktuellen sozialen Situation einnehmen? Stehen mir körperlich und psychisch die Kraftreserven zur Verfügung für diese Haltung? Kann ich die Anstrengung regulieren und mich in diese Haltung als bedrohliche Situation entspannen? Die Gelenkmarmas in Verbindung mit den Bögen der Lebendigkeit können zeigen, wieviel Vitalität im Körper und der inneren Haltung vorhanden sind. Brüche in der Durchgängigkeit der Bögen oder Schwäche beim Versuch die Bögen zu spannen, können auf existenzielle Ängste oder einen momentanen Zustand der Erschöpfung hinweisen. Die Muskelmarmas sind aufgrund der Provokation des Kampf- / Fluchtreflexes angesprochen. Hier kann sich zeigen, ob die innere Bereitschaft vorhanden ist, „in den Kampf zu ziehen“ und die anstehende Probleme zu lösen. Dann würden sich in der Haltung Elastizität und eine vitale Grundspannung zeigen bei einer insgesamt entspannten Standfestigkeit. Wenn der Fluchtreflex überwiegt, würde sich die Haltung eher unsicher, wackelig, verkrampft und schwach anfühlen. Brihati wird in Verbindung gebracht mit Themen wie Mut, Stärke und Aufrichtigkeit. Dieses Marma kann aufleuchten, wenn die Last des Lebens als zu groß empfunden wird oder das Selbstvertrauen fehlt. Auch Hridaya verbindet man mit den Themen Mut, Selbstvertrauen, Liebe und inneren Frieden, die sich zeigen, wenn Hridaya im harmonischen Gleichgewicht ist.

VIII. Erläuterung und Begründung der hinführenden Übungen

Zu Beginn der Stunde gilt es, die Klientin dort abzuholen, wo sie gerade ist (erschöpft, müde) und sie dann langsam zu mobilisieren. Das allgemeine Spannungsniveaus soll verringert, eine Zentrierung ermöglicht werden. Die Stunde beginnt daher im Liegen mit Übungen zur Wahrnehmung von Körper und Atem, die eine entspannende Wirkung haben sollen, gefolgt von einer sanften Aufrichtung ins Sitzen. Die Übungen laden ein zu einer stärkeren Körperwahrnehmung und helfen, die Lenkung der Aufmerksamkeit zu üben. Es folgen zentrierende, beruhigende Lockerungsübungen im Sitzen. Am Anfang steht die Wahrnehmung des Atems, in dessen Rhythmus die Übungen ausgeführt werden sollen. Dies führt den Blick nach innen und soll beruhigend und ausgleichend wirken. Katze / Kuh im Sitzen dient der ersten Mobilisierung der oberen Wirbelsäule und bereitet schon auf die spätere Brustöffnung vor. Das Beckenkreisen betont die Zentrierung, mobilisiert sanft die untere Wirbelsäule und bringt erste Bewegung in die Hüftgelenke. Schulterkreisen und Armkreisen lockern den Schulter-Nacken-Bereich, bereiten auf das spätere Heben der Arme vor und wirken aktivierend.

Dann beginnen spezifisch vorbereitende Übungen auf Virabhadrasana 1, zunächst im Sitzen zur Unterstützung der Zentrierung und Aufrichtung der Wirbelsäule und für das Gefühl des Getragen-werdens durch die seitlichen Körperbögen (Arme lang nach oben strecken, Seitbeuge, Brustöffner, Brustbein heben) sowie zur Vorbereitung der Standfestigkeit durch einen starken Bein-Becken-Bein-Bogen (bewusste Aktivierung des Bein-Becken-Bein-Bogens und Aufrichtung erleben). Über Ashta Chandrasana sollen dann die Hüftbeuger und Leisten aktiviert, die Leisten gedehnt werden, um den Stand vorzubereiten. Es wird geübt, den Bein-Becken-Bein-Bogen zu aktivieren, die Ausrichtung des Knies über der Ferse zu beachten, das Brustbein zu heben, den Brustkorb zu öffnen, die Schulterblätter nach hinten zu ziehen, die Wirbelsäule lang zu dehnen. D.h. Aktivierung der seitlichen, vorderen, hinteren Bögen sowie des Bein-Becken-Bein-Bogens im Stehen. Es folgt noch eine hüftöffnende Beinrotation nach außen. Über diesen Prozess werden Oberkörper und Unterkörper auf die Ausführungsdetails in der Hauptübung systematisch vorbereitet und können separat geübt werden, bevor sie zu einer Haltung zusammengesetzt werden. Das Hauptasana erfolgt zunächst als „technischer Durchgang“, dann ein weiteres Mal zum Erspüren der Wirkung.

Als ausgleichende Haltung gehen wir danach in eine Stehende Vorbeuge sowie in die Kindhaltung. Da die Aufrichtung und Rückbeuge in Virabhadrasana 1 die Rückenmuskulatur stark beansprucht, folgt durch die Vorbeuge eine Dehnung der Rückenmuskulatur und eine Entspannung des Brustkorbes. Diese erste Entspannung kann in der Kindhaltung weiter verstärkt werden. Auch psychologisch wirken die Ausgleichshaltungen entspannend. Man braucht nicht mehr stark und mutig zu sein, sondern kann sich „hängen“ lassen, loslassen und ausruhen von dem kraftvollen Asana. Zuletzt folgt ein Nachspüren in Savasana, das weiter die Körperwahrnehmung schulen soll, dem Körper Ruhe gibt und die Übungen nachwirken lässt. Schließlich erfolgt mit dem abschließenden Sitzen der Ausklang zum Übergang in den Alltag. Siehe auch Ablaufübersicht.

Nachtrag - Ergänzung weiterer Gedanken:

In den Yoga-Haltungen wird die Lebendigkeit und Stabilität des Körpers getestet, indem bedrohliche Situationen inszeniert werden. In den Gelenkmarmas zeigt sich die Beziehung zwischen dem Willen zur Spannung der Körperbögen und der inneren Bereitschaft des Körpers, die Bögen zu spannen. In den Muskelmarmas findet die feine Abstimmung statt zwischen der willkürlichen Aktivität und den Reserven des Körpers. Zum Beispiel in der Aufrichtung des Körpers werden die großen Brustmuskeln willkürlich gesteuert (weiße Arbeitsmuskeln), die kleinen Brustmuskeln in den tieferen Schichten erhalten Hinweise aus der Atmung, d.h. werden unwillkürlich gesteuert (rote Haltemuskulatur). Am Schnittpunkt der Muskeln findet der Versuch der Synchronisierung der willkürlichen und unwillkürlichen Prozesse statt. Ist der Anspruch auf Leistungsbereitschaft größer als die Reserven des Körpers, schlagen die Schmerzrezeptoren an den Marmas an.

Im Zusammenspiel: Wird die Aufrichtung des Oberkörpers nicht durch die Atmung und die Tiefenschichten der Muskulatur unterstützt, fällt das Brustbein nach unten. Trapezmuskel und Kopfnicker versuchen trotz Sog der Atmung nach unten, den Kopf aufzurichten, werden aber durch die Dauerbelastung überstrapaziert, da sie schnelle Arbeitsmuskeln sind und keine Haltemuskeln.

Wenn dann noch die Arme belastet werden, wirken die Kräfte über den großen Brustmuskel auf das Brustbein. Die Gelenkmarmas am Kopf, vor allem das Atlanto-Axial-Gelenk und die Marmas an den Schnittstellen der Brustmuskeln schlagen Alarm bis dahin, dass sie durch Schmerz zur Ruhe zwingen. Bezogen auf das Fallbeispiel: Wenn im Krieger 1 die Synchronisierung zwischen den beiden Muskelschichten gelingt, fühlt sich der Körper lebendig und stabil an. Der Oberkörper fühlt sich getragen durch den Bein-Becken-Bein-Bogen. Die Aufrichtung und Brustöffnung gelingt ohne große Anstrengung oder gar Schmerzen. Der Brustbein-Schambein-Bogen lässt sich leicht spannen. Das Ileosakralgelenk wird entlastet. Die Arme fühlen sich vom Rumpf getragen an. Die Atmung fließt frei. Sind jedoch Müdigkeit und Schlappeit spürbar, Steifheit und ein Gefühl des Drucks, zeugt dies davon, dass mehr Leistungsfähigkeit des Körpers verlangt wird, als er Reserven hat. Die tieferliegenden Muskeln gehen nicht konform mit der durch die Willkürmuskeln auferlegten Tätigkeit. Dann sollte alles unternommen werden, was zur Aufatmung beiträgt und Entlastung bringt. Im Krieger 1 wird auch der Übergang vom Gehbein zum Standbein getestet und damit ob der Weg-Lauf-Reflex gestoppt werden kann. Wenn ja, fühlt sich die Haltung stabil und kraftvoll an. Wenn nicht, fühlt sich die Haltung wackelig und unsicher an. Während der Flucht vor Bedrohung kann keine Aufatmung erfolgen. Erst wenn eine Aufatmung erfolgt, ist das ein Zeichen, dass der Körper sich innerlich wohl fühlt und die Bedrohung vorbei ist.

*Autorin: Dipl.-Psych. Nicole Hüttner
Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yogalehrender (BUGY)
Januar 2018*