

Altern und Yoga

Version 2.01, Mai 2018

Khun Reinhard

<https://www.khunreinhard.com>
KR.emailcontact@gmail.com

INHALT	Seite
1. Einführung	2
2. Altersbedingte Veränderungen von Körper und Geist	2
2.1 Körperliche Veränderungen und Probleme	2
2.2 Intellektuelle und emotionale Veränderungen und Probleme	2
3. Wie Yoga helfen kann	3
3.1 Der vorbeugende Aspekt von Yoga	3
3.2 Der heilende Aspekt von Yoga	5
3.3 Altern, spirituelles Wachstum und Yoga	7
4. Zusammenfassung	8
5. Atem- und Entspannungsübungen	9
5.1 Atemübungen	9
5.2 Entspannung in der Rückenlage	11
6. Literatur	12
7. Über den Autor	13



1. Einführung

Dieser Artikel ist ein Auszug aus einem Text, den ich im Rahmen meiner Ausbildung zum Yogalehrer im Vivekananda Ashram bei Bangalore im Jahre 2000 präsentiert habe. (Übersetzung aus dem Englischen vom Autor). Die Atem- und Entspannungsübungen in Kapitel 5 waren nicht Teil jener Arbeit.

Menschen werden geboren, wachsen auf, altern und sterben schließlich. Nachdem sich Körper und Geist zu ihrer größten Leistungsfähigkeit entwickelt haben, meist bei guter Gesundheit, setzt ein langsamer Abbau ein. Die körperlichen Abwehrkräfte gegenüber Krankheiten sowie sein Regenerationsvermögen nehmen ab und schließlich wird er sterben. Der Alterungsprozess verändert die physischen, intellektuellen, emotionalen und spirituellen Fähigkeiten.

Dieser Artikel beschäftigt sich mit möglichen Veränderungen auf der körperlichen und geistigen Ebene und wie Yoga helfen kann, ein gesünderes und zufriedeneres Leben zu führen. Der Schwerpunkt wird auf dem körperlichen Bereich liegen während die Artikel bezüglich Meditation (siehe Kapitel *Über den Autor* auf Seite 13) Hilfestellungen für den geistigen Bereich zur Verfügung stellen.

2. Altersbedingte Veränderungen von Körper und Geist

2.1 Körperliche Veränderungen und Probleme

Aufgrund von im Alter auftretenden Veränderungen im Stoffwechsel wird Muskelgewebe langsamer erneuert und auch zunehmend in Fettgewebe umgewandelt. Die Elastizität der Fasern sowie der Tonus der Muskeln sind reduziert. Jahrzehntelange falsche Ernährung sowie der „Genuss“ von Tabak und übermäßiger Konsum von Alkohol mögen zu Verengungen der Blutgefäße (Arteriosklerose) geführt haben. Dadurch ist der Blutkreislauf vermindert, der Blutdruck erhöht.

Ablagerungen mögen die Gelenke beeinträchtigen und sich in Unbequemlichkeiten, Schmerzen und verringertem Beweglichkeit äußern. Unfälle und Verletzungen nehmen zu. Das Immunsystem ist häufig weniger leistungsfähig und der Mensch dadurch anfälliger für Krankheitserreger.

Die folgenden Beeinträchtigungen und Erkrankungen treten vermehrt im Alter auf:

- Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Schlaganfall;
- Arthritis, Arthrose, Rheuma;
- Bewegungseinschränkungen der Gelenke (bis zur Versteifung);
- Rückenprobleme;
- Verminderte Leistungsfähigkeit innerer Organe, Verstopfung;
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ II);
- Atemprobleme;
- Probleme mit Augen, Ohren, und andere.

2.2 Intellektuelle und emotionale Veränderungen und Probleme

Eine Degeneration von Nervenzellen im Gehirn, verminderte Durchblutung des Gehirns, Veränderungen der Transmittersubstanzen (Botenstoffe) im Gehirn, Veränderungen des Hormonhaushalts, ungenügende Flüssigkeitsaufnahme usw. können zu

- Konzentrationsmangel;
- Gedächtnisschwäche;
- Parkinson und Alzheimer Krankheit;
- Depressionen, Neurosen und anderen führen.

Zusätzlich können sich ältere Menschen einsam fühlen und/oder Schwierigkeiten haben, etwas Interessantes und Forderndes im Ruhestand zu tun. Es wird gesagt, sie seien lediglich von nur noch geringem Nutzen für die Gemeinschaft und ihre Anerkennung sinkt in den westlichen Gesellschaften. Dies mag dann zusätzlich in Zweifeln, Ängsten, (Selbst-) Isolation, Depressionen oder auch Aggressionen resultieren, die zur Entwicklung von körperlichen und geistigen Verspannungen und Störungen führen können. Vermindertes Selbstvertrauen und Unglücklichsein sind nicht selten.

3. Wie Yoga helfen kann

Yoga hat positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit der Menschen. Obwohl der Schwerpunkt im Yoga mehr auf der Vorsorge denn auf der Heilung liegt, wird Yoga-Therapie bei chronischen und stressbedingten Erkrankungen wie Durchblutungsstörungen, Verdauungs- und Schlafproblemen, bei Atembeschwerden und Rückenproblemen erfolgreich angewandt.¹

3.1 Der vorbeugende Aspekt von Yoga

In den vergangenen Jahren wird auch in den industrialisierten Ländern wieder ein mehr ganzheitlicher Lebensansatz in Betracht gezogen. Viele haben erkannt, dass das Leben ein komplexes Zusammenwirken zwischen Körper, Geist, sozialer und natürlicher Umgebung ist, und dass Gesundheit oder Krankheit in Zusammenhang mit allen diesen Faktoren gesehen und behandelt werden muss. In der Therapie von Krankheiten müssen die körperlichen, emotionalen, intellektuellen und spirituellen Facetten des Menschen, wie auch ihre/seine Vergangenheit, Herkunft, Kultur und derzeitigen Lebensbedingungen berücksichtigt werden.

Das bloße Verabreichen von Medikamenten, die oftmals lediglich die Symptome verschwinden lassen, nicht aber die zugrundeliegenden Ursachen beseitigen, wird nur vorübergehende Erleichterung bringen.

Die Anwendung des Yoga hilft den Körper zu reinigen, die Gesundheit zu verbessern, den Geist zu kräftigen, das spirituelle Wachstum zu fördern, die Emotionen ins Gleichgewicht zu bringen und damit zu einem erfüllten, zufriedenen und gesunden Leben zu verhelfen. Swami Vivekananda² klassifiziert diese Methoden wie folgt:

1. **“Karma Yoga** oder der Pfad der [selbstlosen] Arbeit beinhaltet Aktionen, die mit einem gewissen Abstand zu ihren Früchten [Ergebnissen] ausgeführt werden. Dies befreit den Menschen von starkem Anhaften und führt zu einem ruhigen, stillen Geist, was wahrhaftig Yoga ist.
2. **Bhakti Yoga**. Die Kontrolle der Emotionen geschieht durch den Pfad der Verehrung [oder der selbstlosen Liebe]. In der modernen Welt wird der Mensch durch unterschiedliche emotionale Attacken hin- und hergerissen. Der Pfad von Bhakti ist ein Segen, der eine Kontrolle der emotionalen Instabilität durch die richtige Nutzung der darin liegenden Energie erreicht.
3. **Jnana Yoga**. Yoga. Das Zeitalter der Wissenschaften hat den Menschen zu einem rationalen Wesen gemacht. Intellektuelle Schärfe ist erforderlich. Detaillierte Untersuchung ist das Werkzeug.

¹ Näheres zur Yoga Therapie z.B. in Literatur / 1 /

² Mit leichten Veränderungen gemäß Literatur / 2 /, Seiten 69/70

Der Pfad der Philosophie ist passend für begeisterte Intellektuelle und ist ausgerichtet auf die Analyse von "Glück", diesem entscheidenden Beitrag der Upanishaden. Auch andere fundamentale Fragen bezüglich des Geistes, der äußeren und inneren Welt und von Realität werden aufgegriffen. Grundlegende Fragen bezüglich des Intellektes selbst werden aufgeworfen, um an die Basis eben dieses Intellekts zu gelangen.

4. **Raja Yoga.** Die Kultivierung des Geistes ist der Schlüssel zu praktisch all unseren Unternehmungen. Der Yoga der geistigen Kultivierung oder psychischen Kontrolle stellt einen praktischen und einfachen Zugang zu höheren Bewusstseinszuständen dar."

(Übersetzung aus dem Englischen vom Autor dieses Artikels. Worte in [] sind vom Autor eingefügt.)

Der Yoga durch geistige und körperliche Kontrolle geht in seiner heutigen Form auf Patanjali (ca. 2. Jahrhundert v. Chr.) zurück. Es ist bekannt als *Die acht Glieder des Yoga* oder als *Astanga Yoga* und besteht aus Disziplinen wie

- Asanas (Körperliche Übungen);
- Pranayama (Die Kontrolle der Lebenskraft durch Atemübungen);
- Pratyahara (Die Kontrolle oder Beherrschung der Sinne);
- Dharana (Konzentration);
- Dhyana (Meditation).

Im Westen denken wir bei dem Wort Yoga meistens an die körperlichen Übungen oder Asanas, die auch als Hatha-Yoga bekannt sind.

Hatha-Yoga bietet eine große Bandbreite von Übungen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Es gibt etwas Passendes für jede(n) in jedem Alter. Abhängig von der eigenen Gesundheit und Fitness kann mit sehr einfachen, vorbereitenden Übungen begonnen werden, die dann weiterentwickelt werden können. In der richtigen Art und Weise geübt, werden positive Effekte auf jedem Niveau praktisch sofort spürbar.

Mit fortgesetztem Training wird der Körper dann flexibler und gesünder. Das Training des Körpers, die Atemübungen und die Meditationsübungen haben auch auf den Geist ausgesprochen positive Auswirkungen. Durch das „In sich kehren“ wird er ruhig und friedvoll, die Willenskraft wird zunehmen, Unruhe und Ängste lassen nach, die Konzentrationsfähigkeit entwickelt sich und wird kraftvoll, ein spirituelles Wachstum findet statt und wird zu gesteigertem und länger andauerndem Glücklichein führen. Diese Glücksgefühle werden durch die Abkehr des Geistes von äußeren Sinnesfreuden und der Hinwendung zu innerem Frieden bewirkt.

All die beschriebenen Auswirkungen mögen zu einer veränderten Einstellung zum Leben führen. Menschen, die Yoga praktizieren, werden sich vielleicht mehr vegetarisch ernähren, sogenannte Genussgifte vermeiden, und achtsamer werden auf sich selbst sowie die Personen und Natur in ihrer Umgebung. Ihr geändertes Verhalten wird ein positives Beispiel für andere sein und mag diese inspirieren, ebenfalls ihr Leben zu ändern und mit Yoga zu beginnen. Vielleicht werden sie ihre (wieder-)gewonnene Energie dann zum Wohle Anderer, der Gesellschaft und Umwelt einbringen und damit auch Einsamkeit und Sinnleere vermeiden.

Auch wer Yoga praktiziert, kann den Tod nicht vermeiden, doch ein Leben in einem gesunden Körper mit einem gesunden und zufriedenen Geist kann verlängert werden; Altern und Tod verlieren ihre Schrecken. Ein trainierter Körper ist weniger anfällig für Verletzungen und selbst wenn körperliche Schwäche, Krankheit und Schmerzen nicht immer vermieden werden können, wird das spirituelle Wachstum bewirken, damit weiser und mit weniger geistigem Leid umzugehen.

Dies sind einige der Methoden und daraus resultierenden Vorteile, die die Praxis des Yoga auf den Alternungsprozess des Menschen haben kann.

3.2 Der heilende Aspekt von Yoga

Sind Gebrechen und Defizite auf körperlichem oder geistigem Gebiet bereits aufgetreten, sollten wir versuchen sie zu heilen, zumindest aber zu bessern. Yoga-Therapie hat sich insbesondere bei der Behandlung von chronischen Gesundheitsproblemen wie Asthma, chronischer Bronchitis, zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck, chronischem Durchfall oder Verstopfung, Schwäche des Immunsystems usw. erfolgreich bewährt.

Die wesentlichen Prinzipien beim integrativen Ansatz der Yoga-Therapie sind:

- Tiefe Entspannung;
- Stärkung von Ausdauer und Geduld;
- Wecken und Stärken innerer Achtsamkeit.

Durch die Annahme dieses integrativen Ansatzes werden die betroffenen Organe, wie der gesamte Körper, sich normalisieren, gestärkt und neu belebt. Ausgewählte körperliche Übungen, Atem- und Reinigungsübungen sowie die Kontrolle der Emotionen durch Andacht und Meditation sind die Werkzeuge, die diese wesentlichen Prinzipien umsetzen helfen.

Offensichtlich erfordern unterschiedliche Erkrankungen unterschiedliche Therapien; jeder Mensch bedarf individueller Behandlung; viele ältere Menschen leiden an Mehrfacherkrankungen. Jeder einzelne Fall hat entsprechend der individuellen Defizite in enger Zusammenarbeit mit den beteiligten Ärzten und Therapeuten behandelt zu werden.

Andererseits hat sich gezeigt, dass bestimmte grundlegende Behandlungsmethoden gewöhnlich positive Auswirkungen auf eine ganze Reihe verschiedener Gesundheitsprobleme haben.

Am Beispiel der Behandlung von Bluthochdruck und leichten Herzproblemen, Gesundheitsprobleme, die im Alter relativ häufig auftreten, soll nun, ohne in Einzelheiten zu gehen, kurz angedeutet werden, wie Yoga-Therapie angewandt werden könnte.

Da Menschen, die an diesen Erkrankungen leiden, sich nicht heftig anstrengen sollten, würde zunächst mit sehr einfachen Übungen begonnen werden. Dazu zählen:

1. Kleine Bewegungen mit denen die Finger, Handgelenke und Schultern trainiert werden, gefolgt von „Auf der Stelle gehen“.
2. Danach folgen einige Atemübungen wie diejenigen, die im Abschnitt *Atemübungen* auf den Seiten 9 - 11 vorgestellt werden, beispielsweise:
3. Willkommen;
4. Hände strecken;
5. Auf die Zehenspitzen stellen;
6. Tigeratmung;
7. Bein anheben in der Rückenlage usw.;
8. Gefolgt von einer Entspannungsphase (siehe Seite 12).

Diese Atemübungen werden zusätzlich sowohl die Kraft wie die Flexibilität des Körpers erhöhen und dabei gleichzeitig auch den Geist beruhigen – sehr wichtig für Menschen mit Bluthochdruck.

Weitere Yoga-Übungen mögen angewandt werden, doch ist deren Auswahl sehr abhängig von Art und Schwere des Blutdruck- bzw. Herzproblems. Eine Sammlung einfacher und leicht durchzuführender Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ist in meinem Buch *Fit und gesund durch Hatha-Yoga* vorgestellt³.

³ Fit und gesund durch Hatha-Yoga (siehe Abschnitt *Über den Autor* auf Seite 13)

Yoga-Übungen beleben den gesamten Körper, halten bzw. machen ihn flexibel und fördern die Blutzirkulation. Im Verein mit den Entspannungsphasen werden Körper und Geist, Nerven und Muskeln entkrampft, Müdigkeit und Erschöpfung weichen.

Darüber hinaus sollten Reinigungsübungen (Kriyas) zur Reinigung der Nase (Jale neti), des Magens (Vamana dhouti), der Augen (Trataka), der Atemwege sowie eine Anregung der Gehirnzellen durch Kapalabhati (kurze, schnelle, kraftvolle Bauchatmung) regelmäßig durchgeführt werden.

Pranayama-Übungen (besondere Atemübungen) haben ein Gefühl der Leichtigkeit zur Folge. Der Geist wird ruhig und auf Meditationsübungen vorbereitet, die den integrativen Ansatz der Yoga-Therapie ergänzen.

Zusammengenommen resultieren all diese Maßnahmen in Zufriedenheit, Glück und spirituellem Wachstum sowie zu einem Nachlassen oder gar zur Heilung der Krankheitsursachen anstatt lediglich die Symptome zu kurieren.

Einzelheiten über die angesprochenen Reinigungs- und Pranayama-Übungen werden z.B. in dem Buch *Yoga, asanas, pranayama, mudras, kriyas* (siehe Literatur / 3 /) beschrieben.

Die Kultivierung der Emotionen sollte Hand in Hand mit den beschriebenen Behandlungsmöglichkeiten gehen. Ein harmonischeres Wertesystem, basierend auf Liebe, Kooperation und Glück kann durch den Pfad des Bhakti Yoga oder durch Liebende Güte Meditation erreicht werden. Diese Form der Meditation kann durch das Singen oder Rezitieren religiöser Texte ergänzt werden. Sie sind ausgezeichnet geeignet, den Geist empor zu heben.

Rehabilitation

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Anwendung der Yoga-Therapie ist der Bereich der Rehabilitation, z.B. der Rehabilitation von Schlaganfallpatienten oder nach Unfällen. In diesen Fällen ist eine oft langwierige und intensive Pflege und Behandlung erforderlich. Die Betroffenen bezweifeln zudem häufig die Möglichkeit, ihre Probleme verringern oder gar heilen zu können. Sie sind entmutigt, manchmal auch depressiv. Ein integrierter Behandlungsansatz, der sowohl die körperlichen als auch die intellektuellen, emotionalen und spirituellen Bedürfnisse des Menschen berücksichtigt, ist hier überaus wichtig.

Ernährung

Ein weiterer wichtiger Faktor für die Gesundheit des Menschen ist seine Ernährung. Viele körperliche und geistige Defizite haben eine Ursache in falscher Ernährung und dem (übermäßigen) Gebrauch sogenannter Genussgifte.

Wer sich dem Pfad des Yoga vollständig verschreibt, wird sich nur von *sattvischen* Gerichten ernähren. Sattvisch bedeutet, die Gerichte sind vegetarisch und frisch zubereitet (kein Aufwärmen). Die Zutaten wie frische Gemüse, Früchte, Salate, Milchprodukte, Vollkornprodukte, Samen, Nüsse und milde Gewürze stammen, wenn möglich, aus organischem Anbau. Auf scharfe Gewürze, wie schwarzer oder roter Pfeffer und Chillies, aber auch auf Knoblauch soll verzichtet werden.

Wer dies nicht kann oder möchte, profitiert auch von einer Ernährung mit wenig tierischen Fetten und Fleisch, wenig Salz, viel frischem Obst und Gemüse, sowie Vollkornprodukten. Eine ausgeglichene Zufuhr lebensnotwendiger Inhaltsstoffe guter Qualität ist erforderlich.

Sehr wichtig ist nicht nur was wir essen, sondern auch wie wir essen. Wir sollten weder in Eile noch sehr große Mahlzeiten zu uns nehmen. Mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt, langsam und achtsam gegessen, sind weitaus empfehlenswerter. Die alte yogische Regel „Kau die Flüssigkeiten (nicht schnell herunter schlucken) und trinke die festen Bestandteile (sorgfältig kauen und einspeicheln)“ sollte beherzigt werden. Eine weise zusammengestellte und zu sich genommene Nahrung ist ein Segen in der Vorbeugung und Heilung von Krankheiten.

3.3 Altern, spirituelles Wachstum und Yoga

Spiritualität und Weisheit sind miteinander verbunden. Dem Alter, wenn nicht assoziiert mit Senilität, wird ebenfalls nachgesagt, mit Weisheit verbunden zu sein. Bedeutet dies, dass der Alterungsprozess automatisch zu einer Zunahme spiritueller Qualitäten führt?

Was ist Spiritualität?

Spiritualität kann als eine Abkehr von der „äußeren“, durch die Sinne wahrgenommenen Welt und eine Hinwendung zur „inneren“ Welt verstanden werden. Als eine Reise nach „innen“ auf der Suche nach Wahrheit und nach dauerndem Glück anstelle des Nachjagens nach vorübergehenden Vergnügungen.

Warum suchen Menschen nach dem andauernden, „wahren“ Glück?

Wir Menschen orientieren uns nach außen, hin zu unserer Umgebung, und suchen unser Glück dort unter Vermittlung unserer Sinnesorgane. Das Jagen nach Sinnesfreuden, nach köstlichen Speisen, betörenden Klängen, bezaubernden Düften, aufregenden Körperempfindungen, wunderschönen Anblicken ist weit verbreitet. All dies mag zu einer Art vorübergehenden Glücks, besser Vergnügens, führen, aber es dauert nicht an, es lässt nach und entschwindet, und wenn der Effekt vorbei ist, jagen wir dem nächsten Vergnügen hinterher oder versuchen, ein bereits erlebtes zu wiederholen – eine endlose Jagd nach Glück und Zufriedenheit.

Es bedarf keines fortgeschrittenen Alters um diese vergänglichen, ständig sich verändernden Prozesse intellektuell zu verstehen, doch bloßes intellektuelles Erkennen dieses Teufelskreises aus Verlangen – Jagen nach Befriedigung des Verlangens – das Nachlassen der Befriedigung – erneutes Verlangen, hilft uns offensichtlich nicht, dem ein Ende zu setzen und so verbringen wir Jahr um Jahr, Jahrzehnt um Jahrzehnt mit dem Jagen nach Sinnesvergnügen, mit dem Jagen nach Enttäuschungen.

Nur wenige scheinen in der Lage zu sein, ihren Lebensstil zu hinterfragen, aus diesem Kreislauf auszubrechen, ohne irgendeine Art von Katastrophe, wie den Tod eines Angehörigen oder engen Freundes, das Ende einer Beziehung, eine Scheidung, eine ernste Erkrankung, in ihrem Leben erlebt zu haben.

Je älter wir werden, umso mehr Gelegenheit haben wir, die unbefriedigende Natur der sinnlichen Vergnügungen zu erleben, je größer wird die Wahrscheinlichkeit, eines der genannten Schwellenerlebnisse zu erleben. Damit steigt die Chance, uns einem mehr spirituell ausgerichteten Leben zuzuwenden, nach wahren Glück und Freiheit vom Nachjagen nach vergänglichen Sinnesfreuden zu trachten.

Manche mögen praktisch ihr gesamtes Leben brauchen, bereits ihren eigenen Tod vor Augen haben, um ihr Leben zu hinterfragen, sich selbst ernstlich zu fragen: „Was ist der Sinn des Lebens? Wer bin ich? Was geschieht nach dem Tod?“ Tatsächlich werden sich viele Menschen diese Fragen bereits gestellt, doch nicht beantwortet haben. Die Antworten zu finden ist nicht leicht, das Leben ist lang – ich werde morgen darüber nachdenken.

Inzwischen werden wir unablässig zwischen der Jagd nach Sinnesfreuden und der darauf unvermeidlich folgenden Enttäuschung, wenn diese Freude vergeht, hin- und hergeworfen, und versäumen die Möglichkeit, nach wahren Glück und Frieden in uns zu suchen.

Die Methoden zur Erreichung eines Zustandes von dauerhaftem Glück, Ruhe und Frieden des Geistes, sind seit Jahrtausenden bekannt, doch es scheint, es ist nicht leicht, dem spirituellen Weg zu folgen. Jene, die sich bemühen und ihm folgen wissen: So wie der gewöhnliche Mensch seine/ihre Enttäuschungen in der „äußeren“ Welt sammelt, so sammelt sie der spirituelle Sucher in der „inneren“.

Yoga und Meditation können uns helfen, manche Fallstricke zu vermeiden und auf dem spirituellen Weg schneller voran zu kommen. Manche haben ihn bereits bis zum Ende beschritten.

Während der Jahre des Übens werden wir älter und hoffentlich auch weiser. Ein spiritueller Lehrer ist hilfreich; manche sagen ein Muss. Ein guter Lehrer ist uns auf dem spirituellen Weg und oft auch an Jahren voraus – es kostet schlichtweg Zeit die Texte zu studieren und die unerlässlichen eigenen Erfahrungen zu machen.

Alle Menschen erreichen das Ende des Alterns, das Ende spirituellen Wachstums nur wenige. Für die meisten Suchenden ist die eigene Vervollkommnung eine lebenslange Aufgabe – nach religiösen Systemen wie dem Hinduismus und Buddhismus können es durchaus auch einige hundert oder tausend Lebensspannen mehr sein.

4. Zusammenfassung

Im Verlauf des Alterns erleben Körper und Geist des Menschen Veränderungen, die letztlich zu seinem unvermeidbaren Tod führen. Während dieses Prozesses treten oftmals vermeidbare, zu vorzeitigem Altern und Verfall führende Gesundheitsprobleme auf, deren Ursache in der Vernachlässigung der tatsächlichen Bedürfnisse von Körper und Geist liegen.

Stattdessen schwelgen wir in oberflächlichen Sinnesfreuden, die häufig mit Fehlernährung und dem Gebrauch von Genussgiften verbunden sind. Viele überarbeiten sich, trainieren ihren Körper nicht oder einseitig und vernachlässigen ihre spirituellen Bedürfnisse.

Menschen, die dem Pfad von Yoga und Meditation folgen wissen, dass andauerndes Glück nicht in der Außenwelt sondern in ihrem Inneren zu finden ist. Sie werden Körper und Geist reinigen und kräftigen, ihre Emotionen im Gleichgewicht halten, spirituell wachsen und dadurch ruhig, friedlich und glücklich werden. Auch sie werden dem Tod nicht entkommen, doch können sie ihn hinauszögern und ein langes, erfülltes Leben mit einem gesunden Körper und Geist leben.

Werden die Methoden des Yoga richtig in das tägliche Leben eingebunden, wirken der vorbeugende, der heilende und der zur spirituellen Entwicklung beitragende Effekt zusammen und bilden eine Einheit, eine wunderbare Kunst zu leben. Der Weg des Yoga, weise angewandt, ist ein Segen in jedem Alter und Gesundheitszustand

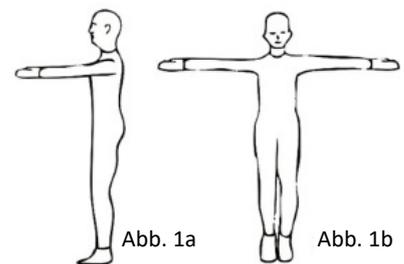
5. Atem- und Entspannungsübungen

5.1 Atemübungen

Die hier beschriebene Übungsreihe erlaubt auf beinahe spielerische Weise ein Gefühl für das harmonische Zusammenwirken von Körperbewegung und Atmung zu entwickeln. Sie kann darüber hinaus als Einstieg und Vorbereitung für schwierigere Übungen dienen. Sie ist bestens geeignet für sehr ungeübte Menschen, für Senioren oder in der Rekonvaleszenz (nach Rücksprache mit dem Arzt oder Yogalehrer). Durch diese einfache Sequenz werden sehr positive Ergebnisse für den Körper und eine sehr beruhigende Wirkung auf den Geist erreicht. Die Übungen im Stand können auch auf einem Stuhl sitzend durchgeführt werden.

Willkommen

- Ausgangsstellung: Grundstellung im Stand (gerade stehen, Arme hängen locker an den Seiten des Körpers).
- Die gestreckten Arme vor dem Körper bis zur Waagerechten heben und die Handinnenflächen aneinander legen (Abb. 1a).
- Einatmend die Arme horizontal seitwärts spreizen (Abb. 1b).
- Ausatmend die Handflächen wieder zusammen bringen.
- Kontinuierlich **fünfmal** synchron mit dem Atemrhythmus **ausführen**.
- In die Ausgangsstellung zurückkehren und den Veränderungen des Atems sowie den Empfindungen in den Armen, Schultern und im Nacken nachspüren.

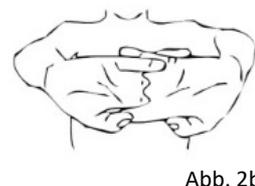
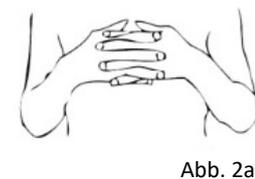


Hände strecken

- Ausgangsstellung: Grundstellung im Stand.
- Die Hände falten, auf den Brustkorb legen und die Schultern entspannen (sinken lassen) (Abb. 2a).
 - a) 90° - horizontal.

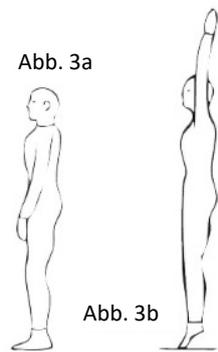
Einatmend die Arme waagrecht (auf Schulterniveau) vorstrecken und gleichzeitig die gefalteten Hände drehen, so dass die Handinnenflächen nach außen zeigen. Die Arme komplett ohne zu starke Anstrengung strecken (Abb. 2b). Ausatmend die Bewegung umkehren, die Handinnenflächen wieder auf den Brustkorb legen und die Schultern entspannen (**drei- bis fünfmal wiederholen**).
 - b) 135°

Die gleiche Übung durchführen, doch die gestreckten Arme nun in einem Winkel von 135° anheben.
 - c) 180° - vertikal
Die gleiche Übung durchführen, doch die gestreckten Arme nun senkrecht über den Kopf heben. Während der Auf- und Abbewegung die Hände nah an der Nase vorbei führen.
- Während der gesamten Ausführung die Bewegungen mit dem Atem synchronisieren und die Aufmerksamkeit auf den Atem richten.
- In die Ausgangsstellung zurückkehren und den Veränderungen des Atems sowie den Empfindungen in den Armen, Schultern und im Nacken nachspüren.



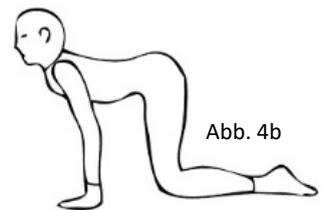
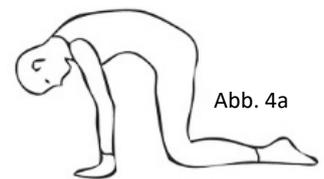
Auf die Zehenspitzen stellen

- Ausgangsstellung: Grundstellung im Stand mit den Handinnenflächen auf den Oberschenkeln. Die Augen schauen geradeaus. (Abb. 3a).
- Einatmend die gestreckten Arme senkrecht über den Kopf heben, auf die Zehenspitzen stellen und den Körper strecken (Abb. 3b).
- Ausatmend die Fersen zurück auf den Boden und die Hände zurück auf die Oberschenkel bringen.
- Kontinuierlich fünfmal langsam und synchron mit dem Atemrhythmus ausführen.
- In die Ausgangsstellung zurückkehren, Hände seitlich an den Oberschenkeln, und den Veränderungen des Atems sowie den Empfindungen in den Füßen, Beinen, Armen und Schultern nachspüren.



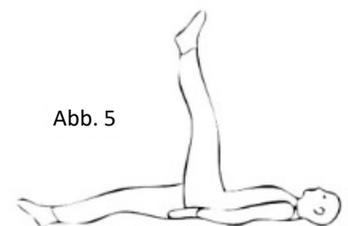
Tiger Atmung

- Auf Händen und Knien abstützen. Hände senkrecht unter den Schultern, Finger zeigen nach vorn, Knie senkrecht unter den Hüftgelenken, die Fußoberseite berührt den Boden. Hände, Knie und Füße schulterbreit auseinander, Rücken gerade.
- Ausatmend Wirbelsäule und Rücken aufwärts beugen, den Kopf sinken lassen, das Kinn in Richtung Brustkorb ziehen und zum Nabel blicken - Katzen Position (Abb. 4a).
- Einatmend den Kopf langsam heben und nach oben schauen. Dadurch wird der Nacken nach unten gekrümmt.
- Die Bewegung weiter führen indem die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel nach unten gekrümmt wird, der Rücken wird konkav - Kuh Position (Abb. 4b).
- Ausatmend, am unteren Rücken beginnend, die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel wieder nach oben biegen. Zum Schluss den Kopf senken und Richtung Nabel schauen. Darauf achten, den Kopf nicht unmittelbar zu Beginn der Ausatmung zu senken.
- Nicht die Arme beugen oder die Oberschenkel vorwärts und rückwärts bewegen. Übung ohne Kraftanstrengung ausführen.
- Dies ist eine Runde der Tigeratmung. **10 Runden durchführen.**



Bein anheben in der Rückenlage

- Ausgangsstellung: Flach mit gestreckten Beinen auf dem Rücken liegen, Knie zusammen, gestreckte Arme mit den Handflächen nach unten nahe am Körper auf den Boden legen.
- Einatmend langsam das gestreckte linke Bein so hoch wie angenehm (falls möglich bis zur Senkrechten) heben (Abb. 5).
- Ausatmend das Bein langsam zurück zu Boden bringen.
- Mit dem rechten Bein wiederholen. Dies ist eine Runde. Kontinuierlich **3-5 Runden** langsam und synchron mit dem Atemrhythmus **ausführen**.
- Bei gesundem und durch diese Übung gestärktem Rücken kann danach versucht werden, beide Beine gleichzeitig zur Senkrechten zu heben (**dreimal**).
- In einer der Entspannungspositionen in der Rückenlage entspannen und den Veränderungen des Atems sowie den Empfindungen im Bauchraum und unteren Rücken nachspüren.



Nase zum Knie

- Ausgangsstellung: Flach mit gestreckten Beinen auf dem Rücken liegen, Knie zusammen, gestreckte Arme mit den Handflächen nach unten nahe am Körper auf den Boden legen.
- Das rechte Knie beugen, mit beiden Händen umfassen und nahe zum Brustkorb ziehen. Das linke Bein bleibt gestreckt am Boden. Einatmen. (Abb. 6a).
- Ausatmend den Kopf heben und die Nase zum rechten Knie führen. Einatmend den Kopf zurück zu Boden bringen (**dreimal durch-führen**).
- Das rechte Bein zurück auf den Boden bringen und die gleiche Übung mit gebeugtem linkem Knie durchführen.
- Beide Knie beugen, mit beiden Armen umfassen und nahe zum Brustkorb ziehen. Ausatmend den Kopf heben und die Nase zwischen die Knie bringen (Abb. 6b). Einatmend den Kopf zurück auf den Boden bringen (**dreimal durchführen**).



Abb. 6a

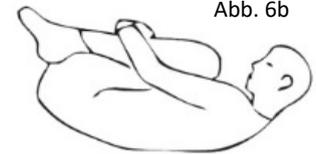


Abb. 6b

Ungestützte Brücke

- Ausgangsstellung: Füße hüftbreit auseinander nahe am Gesäß auf dem Boden, Füße parallel. Die gestreckten Arme mit den Handflächen nach unten nahe am Körper auf den Boden legen **oder** die gestreckten Arme mit den Handflächen nach oben hinter dem Kopf auf den Boden bringen.
- Einatmend das Becken 15-20cm anheben (Abb. 7).
- Schultern, Ellenbogen und Füße drücken fest gegen den Boden.
- Ausatmend Rückkehr zum Boden (**fünfmal ausführen**).



Abb. 7

Diagonales Arm- und Beinheben

- Ausgangsstellung: Ganz ausgestreckt auf dem Bauch liegen. Schultern und Kinn berühren den Boden.
- Einatmend langsam diagonal einen Arm und ein Bein gleichzeitig heben. Das Bein bleibt gestreckt, die Hüften auf dem Boden. Nicht zu hoch heben (Abb. 8).
- Ausatmend Arm und Bein langsam zurück zu Boden bringen.
- Mit der anderen Arm-Bein-Kombination wiederholen. Dies ist eine Runde. Kontinuierlich **5 Runden** langsam und synchron mit dem Atemrhythmus **ausführen**.
- In einer der Entspannungsstellungen in der Bauchlage ausruhen und den Veränderungen des Atems sowie den Empfindungen im Rücken nachspüren.



Abb. 8

Wirbelsäule verdrehen

- Ausgangsstellung: Mit 90° seitwärts ausgebreiteten Armen auf dem Rücken liegen. Die Hände ruhen mit den Handinnenflächen nach oben auf dem Boden, die Beine sind gestreckt, die Knie zusammen.
- Die Knie beugen und die Fußsohlen nahe am Gesäß auf den Boden stellen. Einatmen.
- Ausatmend, mit angezogenen Beinen (Füße bleiben auf dem Boden), die Knie nach rechts Richtung Boden sinken lassen und gleichzeitig den Kopf nach links drehen und zur linken Hand schauen (Abb. 9). Es ist nicht notwendig, dass die Knie den Boden berühren, aber es ist wichtig, dass beide Hände und beide Schultern sowie mindestens ein Fuß ununterbrochen auf dem Boden und die Knie weitgehend zusammen bleiben.
- Einatmend die Knie wieder zur Senkrechten und den Kopf zurück in die Mittellage bringen.



Abb. 9

- Ausatmend die Knie nach links Richtung Boden sinken lassen und gleichzeitig den Kopf nach rechts drehen und zur rechten Hand schauen.
- Einatmend Knie und Kopf zurück in die Ausgangsstellung bringen.
- Dies ist eine Runde. **10 Runden ausführen.**

5.2 Entspannung in der Rückenlage

- Rückenlage, Beine gerade, Füße etwas auseinander und entspannt zur Seite gekippt. Die Arme ruhen leicht abgespreizt seitlich neben dem Körper auf dem Boden. Die Handinnenflächen zeigen nach oben oder zum Körper. Nacken gerade, ohne Spannungen (Abb. 10a).
- Im Falle von Rückenproblemen: Die Knie beugen, die Füße nahe am Gesäß auf den Boden stellen, um sicher zu gehen, dass der untere Rücken den Boden berührt und entspannt werden kann (Abb. 10b).
- Den Körper schrittweise von den Füßen bis zum Kopf entspannen.
- Achtsam werden Füße, Fußgelenke, Unterschenkel und Knie, die Muskeln an der Vorder- und Rückseite der Oberschenkel, die Gesäßmuskeln und die Beckenmuskulatur entspannt.
- Der untere Teil des Körpers vom Nabel bis zu den Zehen sollte nun völlig entspannt sein. Falls in diesen Bereichen noch Spannungen zu spüren sind, versuchen sie auch die zu entspannen.
- Achtsam werden der untere Teil des Rückens, der mittlere Teil des Rückens, die Schultern, die Bauchmuskulatur, die Brustmuskulatur, die Muskeln in der Umgebung der Schlüsselbeine, die Finger, Handflächen, Handgelenke, Unterarme, Oberarme, noch einmal die Schultern, der Nacken und der Hals entspannt.
- Der mittlere und untere Teil des Körpers sollten nun völlig entspannt sein. Falls noch Spannungen zu spüren sind, versuchen sie die betreffenden Partien noch einmal zu entspannen.
- Achtsam werden nun die Muskulatur des Kiefers, des Mundes, der Wangen, die Ohren, Augenbereiche, Nase, Stirn und die Muskulatur des Schädels entspannt.
- Der gesamte Körper von den Haar- bis zu den Zehenspitzen sollte nun vollständig entspannt sein, der Atem langsam und weich und der Geist ruhig sein.



Abb. 10a



Abb. 10b

6. Literatur

- / 1 / **Yoga the science of holistic living**
Vivekananda Kendra Prakashan Trust
Chennai (Bangalore), India
- / 2 / **Yoga - its basis and application**
By Dr. H.R.Nagendra
Swami Vivekananda Yoga Prakashana
Chennai (Bangalore), India, April 2000
- / 3 / **Yoga, asanas, pranayama, mudras, kriyas**
Vivekananda Kendra Prakashan Trust
17th Edition, May 2000, Chennai, India.

7. Über den Autor

Mein Name ist Reinhard Hölscher. In Thailand werde ich mit Khun Reinhard angesprochen, wobei Khun die thailändische Entsprechung der höflichen Anrede sowohl für Frau als auch für Herr ist.

Seit vielen Jahren lebe ich in Südthailand, studiere die buddhistische Lehre, praktiziere Meditation, unterrichte Yoga und teile mein Wissen und meine Erfahrung hinsichtlich des Theravāda Buddhismus als auch des Hatha Yoga mit einer großen Anzahl von ausländischen Studentinnen und Studenten.

Im Jahre 1995 begann ich an den monatlichen, 10-tägigen Meditationskursen an der International Dharma Hermitage von Wat Suan Mokkh, Chaiya, Thailand teilzunehmen. Zunächst als Teilnehmer, dann als Helfer, Yoga-Lehrer und Koordinator und schließlich habe ich Vorträge während dieser Kurse gehalten. Zwischen 1995 und heute habe ich insgesamt mehr als sieben Jahre an der International Dharma Hermitage verbracht.

Zusammen mit meiner Frau habe ich den Kurs ‚Einführung in den Buddhismus und die buddhistische Meditation‘ in einem kleinen Meditationszentrum in Hua Hin (Thailand) angeboten. Diese Kurse wurden von Oktober 2010 an 6-12-mal jährlich offeriert. Sie endeten mit dem Beginn der Covid-19-Pandemie und werden nicht wieder aufgenommen. Die erste Auflage dieses Buches ist aus den während dieser Kurse gegebenen Vorträgen entstanden.

Seit 2006 war ich mit zwischenzeitlichen Pausen am Dipabhāvan Meditationszentrum auf Koh Samui, Thailand tätig; seit 2018, unterbrochen durch die Covid-19-Pandemie, unterrichte ich dort vom 11.-18. jeden Monats einen 7-tägigen Meditationskurs.

<https://dipabhavan.weebly.com>

Der Inhalt dieses Buches entspricht bzw. übersteigt die während der Einführungskurse in Dipabhāvan gegebenen Erklärungen. Die zusätzlichen Informationen im Anhang sind nicht Teil des Unterrichts.

Neben der Meditation gilt dem Yoga ein Großteil meines Interesses. Seit nunmehr 49 Jahren praktiziere ich, mit Unterbrechungen, Hatha Yoga, seit 19 Jahren unterrichte ich diese körperlichen Übungen. Meine formale Ausbildung zum Yogalehrer habe ich im Jahr 2000 im Vivekananda Ashram bei Bangalore in Indien abgeschlossen.

Während der vergangenen 23 Jahre habe ich mehr als 2000 Menschen beiderlei Geschlechts in meist zehntägigen Kursen in die Anfänge des Hatha Yoga eingeführt.

Informationen und weitere Bücher bezüglich meiner Meditations- und Yogapraxis finden sich auf meiner Webseite:

<https://www.khunreinhard.com>

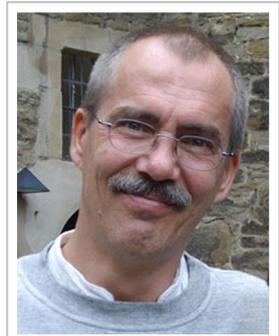
Publikationen

eBooks (erhältlich im PDF, EPUP, MOBI ... – Format sowohl in deutscher wie in englischer Sprache)

- [Einführung in den Buddhismus und in die buddhistische Meditation](#)
- [Fit und gesund durch Hatha Yoga – 2. Auflage](#)

Artikel (PDF, kostenlos, überwiegend sowohl in deutscher wie in englischer Sprache)

- [Nicht-Selbst und die Fünf Daseinsgruppen](#)
- [Die Hier-und-Jetzt-Interpretation des Abhängigen Entstehens \(*Paticcasamuppāda*\)
- Über die Entstehung der Selbst-Vorstellung im menschlichen Geist -](#)



Khun Reinhard

- Karma und Verdienst im (Thai) Buddhismus
- Willensfreiheit in Buddhismus und westlicher Philosophie
- Bhikkhuni-ordination controversy in Theravāda Buddhism (*Zurzeit nur in englischer Sprache*)
- Meditation – Körperhaltungen und Methoden
- Meditation im täglichen Leben
- Altern und Yoga
- Atmung und Yoga und mehr ...