

Yoga und sein Nutzen

Ein paar Worte zu Yoga und seinem gesundheitlichen Nutzen, besonders für Herzpatienten

Yoga ist ein Jahrtausende alter Übungsweg für die ganzheitliche Harmonie des Menschen. Betrachten wir das Wort „ganz“, bedeutet es „vollständig“, also alles mit einbeziehend, nichts ausklammernd. „Heil“-Sein heißt „Ganz“-Sein, nichts verdrängen, nichts „abspalten“. Wenn wir uns weiter den Ursprung des Wortes „Yoga“ anschauen - das Sanskritwort „yui“ ist die Wurzel: „anschirren“, „anjochen“ - so kommen wir zu der allgemein anerkannten Bedeutung: Yoga = Verbindung, also auch wieder zusammenfügen, ganz werden. Es geht einmal um das Erkennen, dass alles mit allem zusammenhängt, also verbunden ist, und andererseits um die Verbindung mit sich selbst. Das klingt so selbstverständlich, ist es aber leider nicht. Viele Menschen erkranken, weil sie sich nicht mehr spüren, nicht mehr wahrnehmen, was ihnen gut tut, was sie schwächt, was sie stärkt. Schon als Kinder wurden sie trainiert, ihre eigene Wertigkeit und die Wahrnehmung ihrer Gefühle, somit ihrer Befindlichkeit, hintanzustellen, stattdessen lieber einen „guten Eindruck“ zu machen - das ist eine der tiefsten

Ursachen für spätere Herzerkrankungen (die „Sprache des - eigenen - Herzens“ nicht mehr verstehen). In unserer Gesellschaft des „Funktionierens“ hat das Prinzip der Trennung einen größeren Stellenwert als das Verbinden - beispielsweise das Prinzip der Konkurrenz, auf dem unsere ganze Wirtschaft aufgebaut ist, oder auch die Spezialisierung: es gibt für alles Spezialisten, auch unter den Ärzten, und so werden auch die Organe und Körperfunktionen nicht mehr in Zusammenhang gesehen. Yoga möchte die Verbindung wieder herstellen. Diese uralte Weisheit und Natürlichkeit kann mit dem Yoga wieder aufsteigen und gibt dem bereiten Übenden seine Eigenmacht und Eigenverantwortlichkeit zurück. Ein ernsthaft Yogaübender spürt am eigenen Leib wieder, wie sehr „Körper, Geist und Seele“ Zusammenwirken, er erkennt immer mehr, wie die emotionale und mentale innere Ausrichtung die „Körperchemie“ beeinflusst und fühlt sich zunehmend weniger ausgeliefert und entwickelt mehr Vertrauen, auch in die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Wer die Selbstwahrnehmung mit

Yoga schult, erkennt die Wechselwirkung. Wenn ich meinem Körper Gutes tue, atmet die Seele auf. Wenn ich innerlich ausgeglichen und zufrieden bin, geht es meinem Körper gut.

Yoga bietet also verschiedene

Ebenen der Gesamtgesundheit:

Die Körperübungen halten beweglich, die Gelenke und die Wirbelsäule bleiben oder werden wieder geschmeidig - und das geht immer auch mit geistiger Beweglichkeit und Flexibilität einher. Die Organe profitieren davon, sie werden auch „massiert“ durch die Bewegungsformen, und die Muskeln werden gedehnt. Weit über eine bloße Gymnastik hinaus wird damit auch der Energiefluss des „feinstofflichen“ Körpers angeregt, so dass Blockaden sich lösen und „prana“, die Lebenskraft wieder frei fließen kann. Der Träger von „prana“ ist der Atem; ihm kommt eine besonders wichtige Rolle beim Üben zu! Herz und Lunge hängen nach der östlichen Medizin eng zusammen, so dass von einer verbesserten Lungenfunktion, einem tiefen und weiten Atem, auch das Herz profitiert! Im Yoga wird das Herz jedoch nicht bloß als „Pumpe“ verstanden, sondern als Zentrum der Wahrnehmung („mit dem Herzensauge sehen“) aus: „Der kleine Prinz“), als zentrales Energiezentrum (Chakra), allgemein als „Sitz der Seele“. Ein „befreites Herz“, also ein „geöffnetes Herzchakra“ ist liebesfähig, ein „verschlossenes Herz“ ist krank, kann sich selbst nicht lieben und damit auch keine liebevolle Verbindung mit anderen herstellen (also destruktive Gefühlsmuster). Dazu gibt es im Volksmund ja vielsagende Redewendungen:

„Mir wird das Herz schwer.“

„Mir bricht das Herz.“

„Mir ist das Herz in die Hose gerutscht.“

„Mein Herz hüpfte vor Freude.“

„Herzlos“ oder „Herzlich“ sein.



Mit verbesserter Selbstwahrnehmung spüren die Teilnehmer auch, wo sie sich von ihrem Herzen „abgeschnitten“ haben, welche „Mauern um das Herz“ gelegt wurden, um ja nie wieder verletzt zu werden. Es rückt ins Bewusstsein, wo jemand sich selbst ablehnt und ständig kritisiert, sich Druck macht oder machen lässt, welche destruktiven Gefühlsmuster und Programmierungen wirksam sind, und durch das Bewusstwerden kann diese Härte in Fürsorge für sich selbst gewandelt werden. Je höher die

Liebesfähigkeit durch ein „geöffnetes“ Herz, desto mehr können die eigenen Potenziale genutzt werden, es stellt sich mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Talente ein, und so geschieht Gesundheit auf allen Ebenen.

Wenn jemand einfach Beweglichkeit oder Kräftigung sucht oder ruhiger und ausgeglichener werden, besser durchschlafen können möchte - Yoga hat auf allen Ebenen etwas zu bieten. Man sagt, Yoga holt jeden da ab, wo er gerade steht.

Es geht also nicht um einen hohen

Anspruch, den es mit dem Besuch eines Yogakurses zu erfüllen gälte oder um etwas „Anstrengendes“ oder Abgehobenes, sondern eher darum, sich wieder in die eigene Natürlichkeit hinein zu entspannen. Deshalb fließen auch viele Wohlfühlelemente in Yogastunden mit ein, wie z.B. Singen, Tönen oder Rückenmassage mit dem Igelball. Yogazeit ist Wohlfühl-Zeit, die Zeit, die ich mir selbst schenke!

Judith Förster

