

YOGA-TECH-POWER

Bericht über Yoga von J. Jin Japing (30 Jahre Yoga Erfahrung und über 20 Jahre Ernährungswissenschaft)

Was ist Ihnen Ihre Gesundheit wert?

Yoga wird heute von 4-5 Millionen Deutschen praktiziert. Man fragt sich, warum der Yoga so gefragt ist. Der eigentliche Auslöser ist wohl in erster Linie der Wunsch nach Beseitigung von Schmerzen.

Hierbei gestaltet sich der persönliche Schmerz sehr individuell. Hauptsächlich betrifft es den Körper, und es handelt sich um Rückenschmerzen, Kopf- und Nackenschmerzen. Doch können diese sich auch geistig ausdrücken, in Form von Angstzuständen, Depressionen, Panikattacken, Burnout, Welt-schmerz o.ä.

Der Yoga ist der Welt ältestes System zur persönlichen Entwicklung, das Körper, Geist und Seele verbindet und vereint. Die Praxis positiven Denkens und Meditierens schenkt wachsende Klarheit, Geisteskraft und Konzentration. Yoga ist eine vollständige Wissenschaft vom Leben, die vor Tausenden von Jahren ihren Ursprung in Indien hatte. Bewusstsein, Handlung, Gefühl und Intelligenz sind die Kräfte die den Körper, das Gefährt, füllen oder besser gesagt ausmachen. Es bedarf einer einheitlichen Entwicklung dieser Kräfte damit sie in der Balance bleiben.

Jeder kann Yoga praktizieren. Jeder der den starken Wunsch nach einem gesunden und erfülltem Leben hegt. Die Haupt-Stellungen bzw. Asanas trainieren jeden Körperteil, strecken und kräftigen Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengestüt. Die Asanas wirken jedoch nicht nur auf die äußere Gestalt des Körpers, sondern ebenso auf die inneren Organsysteme, Drüsen- und Nervensysteme, indem sie das gesamte System des menschlichen Organismus gesund erhalten.

Körperliche und geistige Anspannungen sowie innere Blockaden lösen sich und durch speziell vertiefte Atmungsvorgänge wird der Stoffwechsel angeregt.

Um die physische und psychische Gesundheit zu erhalten werden die Asanas mit einigen Atemtechniken ergänzt und vereint.

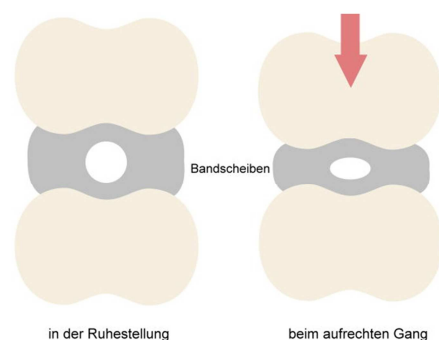


Yoga Trainerin Jin

Aus physiotherapeutischer Sichtweise ist es zu empfehlen den traditionsreichen Weg des Yoga zu gehen. Er gibt das Versprechen, Schmerzen zu lindern und zu heilen. Zunächst sollten wir uns kurz die Nachteile des aufrechten Ganges betrachten:

1. **Die Wirbelsäule** erfährt Belastungen, zum Beispiel, durch langes Stehen und zu langes falsches Sitzen, sowie Übergewicht, welches zu intolerablen Schmerzen führen kann.

Die zwischen den Wirbeln liegenden Knorpelkissen aus weicher, gallertartiger Masse dienen als Puffer. Sie fangen Stöße auf und ermöglichen der Wirbelsäule die Bewegungen. Durch die aufrechte Position wird die Mitte der Scheibe durch das Körpergewicht zusammengedrückt. Sie ist dann nicht mehr rund sondern ein fast flaches Oval. Anstrengende und plötzliche Bewegungen können bei einem Menschen einen Bandscheibenvorfall verursachen. Der Knorpel tritt aus und drückt auf einen Spinalnerv, was große Schmerzen verursacht und die ganze Wirbelsäule energetisch destabilisiert und lähmen kann.



2. **Der Kreislauf** muss sich gegen die Schwerkraft behaupten. Die Funktionstüchtigkeit des Kreislaufs ist abhängig von einem gesunden Herzen sowie von elastischen und durchlässigen Blutgefäßen. Durch die Körperdrehung wirkt die Schwerkraft umgekehrt auf den Körper. Venenwände und Klappen erholen sich. Das Blut strömt zum Kopf und zum Nacken sowie zum Herzen, wo es eine sanfte Vordehnung erfährt. Das Gesetz nach Frank Starling besagt, dass ein Muskel nur nach einer optimalen Vordehnung auch optimal arbeiten kann. Bei der Umkehrstellung (z.B. Schulterstand), öffnen sich die Venenklappen in den Beinvenen. Dem Kugelmuskel Herz fließt nun das venöse Blut zu und wird wie ein Ballon aufgedehnt. Daraufhin kontrahiert das Herz auf maximale Kraft. Das bedeutet, das Herz wird so effektiv auf Ausdauer und Kraft trainiert. Dieses Prinzip aus Vordehnung und Anspannung bildet das bestmögliche Herzmuskeltraining. Alle Asanas wirken sowohl wohltuend auf den Kreislauf und das Herz. Kapalabhati (eine der sechs Reinigungspraktiken und Techniken/Kriyas des Pranayama/Atmung) und Nauli (Beeinflussung des unwillkürlichen Bauchmuskels durch Konzentration/Belebung des Bauchgewebes) massieren das Herz, während dem Wechsel von Druck und Entspannung, und stärken den Herzmuskel.

3. **Die Organe** hängen an ihren Bändern und werden nach unten hin zusammengezogen. Die Yogaübungen fassen deshalb neben anderen Zielen auch ins Auge, diese Nachteile durch Umkehrstellungen, wie z.B. Kopf- und Schulterstand, positiv auszugleichen. Der eigentliche Sitz der Organe kann sich wieder kräftigen und stabilisieren. Uddiyana Bandha (Massage des Bauchorgans durch Kontraktion der Bauchmuskeln) hat eine allgemein positive Wirkung auf die Rhythmen (physiologische Abläufe im Körper) der Organe. Die Umkehrstellungen wirken nun den alters- und krankheitsbedingten Organsenkungen entgegen und koordinieren alle drei Rhythmen der Organbewegungen:

- a. Die Eigenbewegung des Organs (Arbeitsrhythmus/ Schwingung)
- b. Die Bewegung verursacht durch die Atmung (Fehl- und Flachatmung kann hier langfristig zu einem Ungleichgewicht im Organsystem führen)
- c. Der craniosacrale Rhythmus (Die Gehirn und Rückenmark umgebende Flüssigkeit mit ihren Bewegungen)

Die Physiotherapie und insbesondere die Osteopathie spricht davon, dass Dispositionen (Organfehlstellungen) Blockaden auslösen können.



"Die Brücke" - Setu Bandhasana, der Sanskritname bedeutet, Brücken bauend. In dieser Stellung wird der Druck vom Nacken weggenommen. Stärkt Bauch und untere Rückenmuskulatur

Diese ziehen sich über den Reflexbogen „Wirbel“, zugehöriges Organ, das autonome System (Peripheres Nervensystem - Parasympathikus/Sympathikus mit Verbindung zur Wirbelsäule), das zwischen unwillkürlichen Funktionen vermittelt. Diese Blockaden können einen korrekten aufrechten Gang verhindern. Ein Teufelskreis beginnt, der auch nicht ohne Folgen auf die Psyche bleibt.

Asanas wirken stark auf jedes Glied der Wirbelsäule und dadurch indirekt auf das Rückenmark. Die Entlastung des Drucks aus der Wirbelsäule kann Nervenenden beleben und Nerven vom Druck wieder befreien. Daran ist ebenfalls das Kraft- und Kommunikationssystem (Zentralnervensystem) beteiligt. Von seinen tiefen Wurzeln im Rückenmark erstrecken sich immer feiner werdende Nervenbahnen bis in jeden Außenbereich um das gesamte System zu versorgen. Nachgewiesenermaßen stabilisiert Yoga die Reaktion des Nervensystems auf Belastung, indem es die ständige Muskelanspannung infolge einer dauernden Alarmbereitschaft des Zentralnervensystems auflöst und unwillkürlich auftretende Symptome der Bedrohung, wie z.B. rasender Herzschlag, Herzflattern, Schwitzen, Angst – beruhigt.

Der Körper erhält durch Yoga die Chance sich physiologisch und psychisch neu und gesund zu strukturieren und aufzubauen. Aus therapeutischer Sicht sind die Umkehrstellungen ideal Beschwerden zu lindern und prophylaktisch vorzubeugen.



"Der Drehsitz" - Ardha-Matsyendrasana“. Diese Übung belebt Rückennerven – und bänder. Der Stoffwechsel wird angekurbelt

Eine Endentspannung nach den Stellungen/Asanas gehört ebenso zum Yoga dazu wie die richtige Atmung, Meditation und die natürliche Ernährung. Die Entwicklung des Körpers in allen Bereichen des Lebens wird durch die Ernährung entweder gefördert oder behindert. Bei einer Behinderung, führt das früher oder später zur Krankheit und zu Verhaltensmustern die wir nicht leben wollen. Das macht die natürliche Ernährung, vor allem aber eine allergologisch richtige Ernährungsweise, die die physiologischen Abläufe des Körpers unterstützt und vor allem wieder respektiert, zum Zentralthema der heutigen Zeit.

Selbst wenn wir heute noch nicht gewillt sind unsere Ernährung zu verändern oder sogar umzustellen, werden wir erfahren, das der Yoga etwas mit uns macht, ganz gleich wie wenig spirituell wir derzeit sind. Denn Gesundheit ist unser Geburtsrecht. Krank zu sein, bedeutet nicht bewusst zu sein. Das erkannte bereits der Religionsphilosoph Sri Aurobindo.

Ernährungsseminare und Beratung von J. Jin Japing unter www.yogatech.de

8.April 2014

