

Helmuth Maldoner

DIE HEILWIRKUNGEN DES YOGA

**SCHMERZFREIER KÖRPER
FRIEDVOLLER GEIST**

Band 1
Der therapeutische Hathayoga

Shaker Media

INHALT

Vorwort.....	9
Zur Schreibweise des Sanskrit.....	13
Einleitung.....	19
1. Der Yoga.....	22
2. Der Hathayoga, Teil 1: Einführung.....	27
3. Prana – die Urenergie.....	33
4. Prana im menschlichen Körper.....	36
5. Der Körper als energetisches System.....	44
6. Der Fluß des Prana – äußere und innere Faktoren.....	62
7. Prana und die Körperübungen des Yoga.....	68
8. Prana und die Atemübungen des Yoga.....	75
9. Der Hathayoga, Teil 2: Elemente mehrerer Methoden in einem System.....	85
10. Der Hathayoga, Teil 3: Das größte Mißverständnis.....	92
11. Der Hathayoga, Teil 4: Warum Hathayoga und Ayurveda in diesem Buch nicht vermischt werden.....	100

12. Der Hathayoga, Teil 5:	
Klassischer Hathayoga im Sinne dieses Buches.....	107
13. Der Yoga in alter Zeit und heute.....	111
14. Reinigungen.....	116
15. Ernährung.....	134
16. Geistige Gesundheit.....	139
17. Worauf man noch achten soll: die drei Gunas.....	146
18. Ist der Hathayoga eine Garantie für die Gesundheit?.....	152
19. Die Übungen.....	157
1. Das Beckenkippen, der Schlüssel zu allen Übungen.....	176
2. Das schnelle Aufwärmen.....	185
3. Strecken und Lockern im Liegen.....	187
4. Knie zur Brust.....	196
5. Die einfache, kurze Entspannung.....	202
6. Die Bauchatmung in Rückenlage.....	204
7. Die Lendenatmung im Sitzen.....	206
8. Das verlängerte Ausatmen.....	208
9. Die Essenz des Yoga-Atmens.....	210
10. Heilatmungen: Die beste Übung.....	216
11. Das Bauchbewegen im Liegen.....	225
12. Die vollständige Atmung.....	226
13. Das einfache rhythmische Atmen.....	232
14. Der auf- und absteigende Atem.....	234
15. Die einfache schiefe Ebene.....	236
16. Die Bauchmuskelkräftigung.....	239

17. Die Beinstreckung im Liegen.....	241
18. Das Beinheben in Seitenlage.....	253
19. Das dreifache Krokodil.....	255
20. Die Kobra.....	266
21. Die Heuschrecke.....	276
22. Der Bogen.....	280
23. Kraft für Arme und Schultern.....	284
24. Die Katzenstreckung.....	289
25. Die Embryohaltung.....	295
26. Acht progressive Lotusübungen.....	298
27. Der Fersensitz als kurze Übung.....	305
28. Der liegende Held.....	313
29. Der Frosch.....	320
30. Der freie Meditationssitz.....	323
31. Der heilsame Sitz als Übung.....	324
32. Der Überkreuzsitz als Übung.....	328
33. Der Drehsitz.....	332
34. Der Löwe.....	336
35. Die Schulterserie im Stand.....	339
36. Die halbe Kobra.....	349
37. Die Schulterstellung.....	354
38. Die große schiefe Ebene.....	357
39. Die Brücke.....	359
40. Das Kamel.....	361
41. Der Halbmond.....	369
42. Das passive Öffnen der Vorderseite.....	373
43. Die Kraft für den Beckenboden.....	374
44. Die klassische Kuhkopfhaltung.....	379

45. Die klassische Adlerstellung.....	381
46. Der Berg.....	383
47. Liegestütz und Stock.....	387
48. Stuhl und Hocke.....	391
49. Die Rumpfbeuge im Stand.....	396
50. Die einseitige Rumpfbeuge im Stand.....	401
51. Das Dreieck.....	404
52. Der Baum.....	408
53. Der König des Tanzes.....	410
54. Der Gruß an die Sonne.....	412
55. Vier Kriegerübungen.....	419
56. Das einfache Baucheinziehen.....	428
57. Die halbe Kerze.....	430
58. Die Entspannung.....	433
59. Still sitzen, ruhig atmen.....	438
60. Reinigung: Das »Muß« am Morgen.....	440
Anhang A: Schwangerschaft und Hathayoga.....	443
Anhang B: Hathayoga bis ins hohe Alter.....	456
Anhang C: Das rückengerechte Aufstehen und Hinlegen.....	470
20. Anmerkungen zu weiteren klassischen Übungen.....	473
21. Hathayoga und Therapie.....	479
22. Übungsvorschläge.....	493
23. Das Wichtigste.....	503
24. Abschied.....	507

PRANA UND DIE ATEMÜBUNGEN DES YOGA

Die Zusammenfassung des Kapitels zu Beginn:

Alle Atemübungen beeinflussen den Prana noch schneller als die Körperübungen, denn Atem und Prana sind unmittelbar verbunden. Nicht korrekt ausgeführte Körperübungen können schädlich sein; falsch praktiziertes Atmen ist immer schädlich. Man sollte also wissen, was man tut.

Die Yoga-Atmungen muß man zweiteilen: 1. Die fließenden Übungen, bei denen der Atem nicht angehalten wird. Sie fördern den harmonischen Fluß des Prana, sind therapeutisch wertvoll und sollten von allen Menschen praktiziert werden, die an der Gesundheit interessiert sind. 2. Pranayama, die Techniken mit Anhalten des Atems, speziell nach dem Einatmen. Sie sind auch gesundheitlich gut, ihr großes Ziel jedoch ist die Erweckung der Kundalini. Daher darf der Pranayama nur von völlig gesunden, gut vorbereiteten, intensiv Übenden unter Anleitung eines wahren Meisters praktiziert werden. Der Pranayama gehört nicht an die Öffentlichkeit.

Die westliche Medizin lehnt die im Yoga betonte Beherrschung des Atems ab. Ihr Argument klingt vordergründig einleuchtend: Das Atmen ist ein automatischer Vorgang. Durch die wechselnde Sauerstoff- und Kohlendioxydkonzentration des Blutes erhält das Atemzentrum im verlängerten Mark Impulse, auf die es reagiert und die Atmung entsprechend reguliert. Ein Eingreifen in dieses Geschehen stört den naturgegebenen Ablauf und hat negative Auswirkungen auf den gesamten Organismus.

Man kann dieser Auffassung aus mehreren Gründen widersprechen. Was in den Büchern steht, ist die Beschreibung des Idealzustands und somit reine Theorie. Wenn der Körper für sich selbst sorgt, wie erklärt man dann die Tatsache, daß viele Menschen schlicht falsch atmen, dadurch unter zahlreichen Beschwerden leiden und am Ende krank werden? Es gibt einige auf die Atmung wirkende Faktoren, die gewöhnlich nicht berücksichtigt werden.

Einer dieser Faktoren ist der Fluß des Prana. Seine Veränderungen beeinflussen – positiv und negativ – die Atmung. Solange man nicht versteht warum es therapeutisch ist auf den Fluß des Prana einzuwirken, so lange wird auch die Arbeit mit dem Atem rätselhaft bleiben. Der dritte Aspekt ist technischer Natur. Im Yoga gibt es viele unterschiedliche Atemübungen. Wer sie nicht kennt, der sollte nicht behaupten, sie seien schädlich, sondern gezielt auf diese und jene Übung hindeuten und Stellung dazu nehmen. Sind etwa die fließenden Atemübungen ungesund oder gefahrvoll? Niemals. Wer sich mit dem indischen System nicht anfreunden kann, dem sei gesagt, daß die überaus praktischen Vertreter der traditionellen chinesischen Medizin die fließenden Atemtechniken über alles loben und in den Kliniken anwenden lassen.

Bei diesen Atmungen ist es wie bei den Körperübungen: Der Yogin fördert den Fluß des Prana nicht dadurch, daß er sich direkt auf ihn konzentriert (das ist sehr schwierig), sondern indirekt. Er nimmt den leichteren Weg, einmal über den Körper, hier auf noch schnellere Weise über den Atem; denn der Atem ist direkt mit der Lebenskraft verbunden. Wenn die Energieströme infolge einer heftigen Emotion abnorm stark fließen, wie atmet man? Schnell, kurz, ungleichmäßig. Wenn man bewegungslos dasitzt und friedlich meditiert, wie atmet man? Ruhig, langsam, gleichmäßig. Dies ist ein automatischer Vorgang. Man kann nun den Rückkopplungseffekt nutzen, um positiv auf den Prana einzuwirken: Durch das bewußte, ruhige Atmen wird der ruhige, gleichmäßige Fluß der Energieströme erreicht. Dieser sanfte Fluß aber ist gleichbedeutend mit der körperlichen und geistigen Gesundheit. Daher sind alle fließenden Atmun-

gen ausgezeichnete Gesundheitsübungen, die therapeutisch genutzt werden sollten. Daß sie zu Beginn fremd und vielleicht schwierig sind, spricht nicht gegen sie.

Etwas völlig anderes sind die Techniken, bei denen man die Luft nach dem Einatmen anhält: der Pranayama. Wer ihn mit dem fließenden Atmen in einen Topf wirft, hat nicht viel verstanden. Auf der unteren Stufe als rhythmisches Atmen ist der Pranayama eine Übung von gesundheitlichem Wert, die zum harmonischen Fluß des Prana führt. Der eigentliche Sinn liegt im »Dehnen, Verlängern, Verlangsamern« (ayama) und schließlich – ganz am Ende, nach langer Übung – im Unterbinden, im Stillstand des Atems, denn das Ziel des Pranayama ist das Ziel des Yoga: der vollständige Aufstieg der Kundalini. Die Schwingungen des Prana verursachen die Lungenbewegung. Der größte Teil der Energieströme fließt abwechselnd in Ida- und Pingala-Nadi. Es sei an den fundamentalen Satz erinnert: Solange diese Ströme fließen, so lange können Mond und Sonne sich nicht vereinen. Der Klarheit zuliebe noch einmal:

Das *Ziel* des klassischen Pranayama ist die durch das Atemanhalten bewirkte Inaktivierung von Ida- und Pingala-Nadi, um auf diese Weise den Prana, der dadurch nicht mehr für den Organismus benötigt wird, im Muladhara-Chakra zu sammeln. Dann beginnt die Kundalini aufzusteigen.

Normalerweise ist es nicht möglich die Urkraft unmittelbar zu beeinflussen; nur ein fortgeschrittener Yogin hat den Zugang zur Kraftzentrale Muladhara-Chakra. Es ist aber relativ einfach den Atem zu rhythmisieren und ihn zunächst kurz, dann immer länger anzuhalten. Nötig ist dazu die Konzentration des Geistes. Auf der höchsten Stufe vereinigen sich deshalb die Disziplinen Pranayama und Konzentration bzw. Meditation in natürlicher Weise.

Der Atem wird mit zunehmender Konzentration von selbst langsamer, weil die Energieströme von Ida- und Pingala-Nadi abgezogen werden, um sich im Muladhara-Chakra zu sammeln. Mit immer längerer Konzentration fließt die Atmung folglich immer langsamer, bis sie am Ende, beim Eingehen in den höchsten Samadhi,

Hier wird die Rumpfbeuge nur im breiten Stand gelehrt; das macht beweglicher in den Hüftgelenken, ist deshalb viel einfacher als mit geschlossenen Füßen und sicherer für die LWS.

Gegenanzeigen

Bei erheblicher Hypertonie ist die Rumpfbeuge ganz verboten. Bei nur leichter Hypertonie kann ein Sinken bis in einen Winkel von maximal 90° nicht als problematisch bezeichnet werden. Bei Leistenbeschwerden führe man die Rumpfbeuge nur mit etwa schulterbreitem Stand aus.

Vorsicht

Das Beugen mit gestreckten Knien erfordert eine gute Dehnung der ischiokruralen Muskeln, andernfalls ist es gefährlich fürs Kreuz. Es ist klassisch mit gestreckten Beinen zu sinken, sofern der Rücken gerade bleibt. Mit gestreckten Beinen hochziehen darf aber nur, wer durch ein korrektes Beckenkippen die Lendenkyphose verhindern kann und genügend Kraft in den Rückenmuskeln hat. Hier wird vorgeschlagen mit gestreckten Knien zu sinken (oder doch mit gebeugten, wenn man spüren sollte, daß es wichtig ist) und mit gebeugten Knien zurückzukehren. Nur wer sich absolut sicher ist, macht es klassisch: gestreckt hinunter, gestreckt hinauf.

Übung 49: die Rumpfbeuge im Stand

In doppelter Schulterbreite, besser noch breiter stehend, die Hände auf den Oberschenkeln (das Sinken mit gestreckten Armen ist ein Fehler, eine Riesenbelastung des Rückens; siehe die Anmerkung 2), streckt man sich mit dem Einatmen und sinkt, in den Hüftgelenken beugend, mit gestreckten Knien, mit geradem (!) Rücken. Liegen die Hände auf Kniehöhe, bleibt man und läßt die Dehnung wirken, das ist die Grundübung [Bild 214]. Später ziehen die Hände bis zu den Knöcheln [Bild 215], das ist die Endstellung Padahasta, Hände zu den Füßen. Als gute Variante legt man die Hände auf den Boden [Bild 216]; dies entlastet den Rumpf und macht das Beckenkippen

leichter; die Schulterblätter etwas zusammengezogen, damit auch der obere Rücken nicht rund wird.



214



215

Wie tief man kommt, bestimmt ausschließlich (!) die gerade LWS. Spürt man eine beginnende Lendenkyphose, muß man einhalten und das Becken nach vorne kippen; gelingt dies nicht, dann beuge man die Knie oder verzichte ganz auf die Übung.

Die Rückkehr: Man holt einatmend Kraft, beugt dabei leicht in den Kniegelenken und zieht konzentriert mit gerader Wirbelsäule, unter Spannung der Rückenstrecker und der Beinmuskeln hoch.

Fehler

Wie gewohnt – der runde Rücken. Wie in der Bergstellung (Übung 46) ist auch in der Rumpfbeuge eine echte Lendenlordose praktisch unmöglich. Und dennoch befehle man sich unermüdlich: Ich ziehe jetzt das Gesäß (das Steißbein) nach oben, ich kippe das Becken nach vorne, ich will unbedingt ein »Hohlkreuz« machen! Auf diese

Weise streckt man den Rücken und vermeidet die immer problematische Lendenkyphose.



216

Anmerkung 1: die Essenz der Übung ist der gerade Rücken

Mit rundem Rücken den Rumpf zu beugen, nach vorn zu sinken, ist das größte Mißverständnis, der größte Fehler, die größte Gefahr für die Bandscheiben der LWS. Und wenn es in noch so vielen Gymnastik- und Yogakursen gelehrt wird – falsch bleibt falsch.

Merksatz: Bei allen Rumpfbeugen liegt der Drehpunkt nicht im Rücken, sondern in den Hüftgelenken.

Den Rumpf mit hängendem Kopf, ohne Spannung der Rückenmuskulatur, »Wirbel für Wirbel runder werdend schwer sinken zu lassen«, wie es in Anleitungen heißt – dies kann nur als Fahrlässigkeit bezeichnet werden, als ein gewagtes Spiel mit der Gesundheit

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

Die folgenden Beispiele für *körperliche* Übungen (inklusive weniger Grundatmungen; das höhere therapeutische Atmen erfordert den persönlichen Unterricht) sind allgemein gehalten; es würde ins Endlose führen, wollte man alles berücksichtigen. In »Vierzig Minuten für den Rücken« beispielsweise wäre das energische »Aufwärmen im Liegen« (2b) für Hypertoniker verboten. Man muß also einiges im eigenen Sinn verändern, wenn es nötig ist.

Zur jeweiligen Übungsdauer: 1. Sie kann ebenfalls nur generell angegeben werden und mag individuell länger oder kürzer sein. Heute ist man frisch und kann dynamisch, zülig arbeiten; morgen ist man eher müde und benötigt mehr Zeit. 2. Bei der angegebenen Übungsdauer ist die abschließende Totenstellung sozusagen außerhalb des Programms, denn auch hier gibt es individuelle Unterschiede – an einem Tag genügen bereits fünf Minuten Entspannung, an einem anderen braucht man für den Energieausgleich mehr Zeit.

In der Regel macht man zwischen den Übungen Pausen von 10–30 Sekunden. Es versteht sich jedoch von selbst, daß die Zwischenentspannungen nach individuellem Bedarf länger sein können.

Wenn man, etwa beim Thema Rücken, an das »Krokodil« denkt und führt es einige Male inklusive der Gegenübungen aus, dann sind 15 Minuten realistisch. Einen »Fünf-Minuten-Yoga« wird man bei den Vorschlägen nicht finden. Die Slogans in Zeitschriften, Büchern und Prospekten wie: »In drei Minuten fit« usw. sind werbewirksam; der Autor vermag solche Albernheiten nicht ernstzunehmen. Und wird sie deshalb auch keinem Leser dieses Buches zumuten.