

GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

Yoga für Einsteiger

HARRY WAESSE | MARTIN KYREIN



GU



Wie wirkt Yoga?

Yoga ist ein ganzheitliches System, das den ganzen Menschen in seiner Entwicklung unterstützen soll. Die unterschiedlichen Schwerpunkte der einzelnen Wege ermöglichen es jedem von uns, den Yoga zu praktizieren, der seiner Veranlagung am ehesten entspricht. Hatha-Yoga, wie er in diesem Buch

angeboten wird, legt dabei den Schwerpunkt auf die Erhaltung oder Verbesserung der körperlichen und psychischen Gesundheit. Durch die Verbindung von ausgewählten Bewegungen, bewusster Atemführung und Konzentration auf das augenblickliche Geschehen erhalten viele asanas therapeutischen Charakter. Hatha-Yoga stellt die ursprüngliche Ordnung wieder her, indem er Lockerheit, Beweglichkeit, Selbstwahrnehmung, Ausdauer und Kraft stärkt, die von den Belastungen des Alltags aufgezehrt werden.

Natürliche Atmung

Das Atmen ist für jeden von uns von elementarer Bedeutung. Es begleitet uns durch das ganze Leben. Durch eine natürliche Atmung entspannt sich der Körper, die Seele »öffnet« sich, und der Geist wird klar. Weil sich Yoga in Lehre und Praxis an den ganzen Menschen wendet, kommt der natürlichen Atmung - auch Vollatmung oder Yoga-Tiefatmung genannt - im Yoga eine sehr große Bedeutung zu. Sie versorgt ihn nicht nur mit Sauerstoff, sondern auch mit prana - der universellen Lebenskraft.

ATEMRÄUME NUTZEN

Vollatmung oder Yoga-Tiefatmung bedeutet, alle Atemräume an der Atmung teilhaben zu lassen, also Basis-, Flanken-, Rücken- und obere Atmung harmonisch zu verbinden (siehe auch [>](#)).

Leistungsfähig durch Sauerstoff

Für alle Lebensvorgänge und jeden Stoffwechselvorgang brauchen wir Sauerstoff. Ohne ihn könnten wir nur wenige Minuten überleben. Mit der Einatmung strömt sauerstoffreiche Luft durch die oberen Atemwege, durch Nasenhöhlen, Mundhöhle und Rachen über den Kehlkopf zu den unteren Atemwegen, der Luftröhre, den Bronchien, zur Lunge mit den beiden Lungenflügeln. In den unzählig vielen winzigen Lungenbläschen, aus denen das Lungengewebe besteht, findet dann der Gasaustausch statt: Durch die dünnen Wände mit den feinen Blutgefäßen tritt der Sauerstoff ins Blut über, das ihn zu unseren Körperzellen transportiert.

Dort wiederum findet mit seiner Hilfe die Umwandlung

von Nährstoffen in Energie statt, die der Organismus für alle Stoffwechselfvorgänge braucht.

Bei diesem Prozess fallen feste, flüssige und gasförmige Schlackenstoffe an, die der Körper wieder loswerden muss: Die flüssigen und festen werden zu Nieren und Darm geleitet und dann ausgeschieden. Die gasförmigen Schlackenstoffe (unter anderem Kohlendioxid) werden vom Blut in die Lungenbläschen transportiert und von dort über die Ausatmung ausgeschieden.

Die Atmung ist also ganz wesentlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Die Yoga-Praxis verbessert die Versorgung des ganzen Menschen mit Sauerstoff über das Einatmen und hilft über das Ausatmen bei der Entsorgung von Schlackenstoffen.

So wird die Atmung gesteuert

Unsere wichtigsten Atemmuskeln sind das Zwerchfell, eine kuppelförmige Muskelplatte in der Leibmitte, und die Zwischenrippenmuskeln. Bei der Einatmung zieht sich das Zwerchfell zusammen: Die Kuppeln flachen ab, der Durchmesser wird größer und das Zwerchfell schwingt einige Zentimeter in den Bauchraum.

Durch das Vakuum, das dabei im Brustraum entsteht,