

# ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND SEELE

Tauchen Sie ein in die Welt des Yoga! Mit Yoga bauen Sie Stress ab, starten gelassener und mit mehr Energie in den Tag. Integrieren Sie kleine Ruhepausen der Achtsamkeit in Ihren Alltag, in denen Sie innehalten und zu sich finden. Lassen Sie dieses Buch zu Ihrem täglichen Begleiter werden. Ob Sie Yoga kennen lernen möchten oder schon fortgeschritten sind – es bietet alles, was Sie brauchen:

- Einführung in die Yoga-Praxis
- Yin-orientierte Yoga-Übungen: Faszientraining mit Wohlfühlfaktor
- Yang-orientierte Yoga-Übungen: Muskelkraft und Flexibilität
- Relax-Kurzübungen zur Mobilisierung und Entspannung
- Mini-Programme für jeden Tag
- Zahlreiche Schrittfotos und ausführliche Anleitungen

**WIBKE ROTH** ist ausgebildete und staatlich anerkannte Personal Trainerin (IST) und Fitnesscoach. Sie arbeitet als Yoga-, Fitness-, Reha- und Deepwork-Trainerin sowie als Journalistin und Redakteurin. Ihr Herz schlägt für das Yin-Yoga. Und zur Bewegung gehört für sie auch ganz klar der Gegenpol: Innehalten.

Je nach Yoga-Schule, Yoga-Stil, Atmosphäre im Unterricht, Einstellung und Haltung der Unterrichtenden kann in Yoga-Stunden möglicherweise das entstehen, was Yoga meiner Ansicht nach eben nicht sein sollte: ein Leistungsmesser oder gar Leistungsdruckverstärker. Es gibt ehrgeizige Schüler, die eben doch darauf gucken, was der Nachbar auf der nächsten Matte besser kann, und geraten dann in einen Wettkampfmodus, anstatt bei sich anzukommen. Davon erzählte mir auch eine Schülerin. Sie besuchte mit einer Freundin eine Yoga-Gruppenstunde. Ihre Freundin war körperlich flexibler, und sie verglich sich automatisch mit ihr: Was? Sie kommt so tief? Das muss ich auch können! Schon entstand Stress, und sie verletzte sich sogar leicht.

Für Menschen, die zu dieser Art „Wettkampfmodus“ neigen, kann es daher sinnvoll sein, zunächst Einzelunterricht zu nehmen oder gezielt eine Gruppe zu suchen, in der der Lehrer bemüht ist, jeden Wettkampf zu vermeiden. Oder Sie beginnen allein, in Ihrer gewohnten Umgebung. Auch das kann helfen, Stress zu vermeiden. Sie wissen schon, was Ihnen guttut und wie Sie am besten relaxen! So werden Sie lernen, den Stress abzuhängen.



## *Yoga und Meditation*

Um (wieder) Herr der eigenen Gedanken zu werden, gibt es mentale Techniken, mit deren Hilfe trainiert werden kann, den Geist in die Stille zu bringen. Ein Sammelbegriff für diese Techniken ist „Meditation“. Meditation ist ein wichtiger Bestandteil des Yoga. Das Bild, das Sie vielleicht jetzt vor Augen haben, ist das eines Yogi, der im „Lotussitz“ sitzt, die Hände im Schoß, die Augen geschlossen hält und dabei „Om“ ruft – und also meditiert. Dieses Bild ist nur bedingt richtig.

Ursprüngliches Ziel des Yoga war und ist es oft auch heute noch, es so lange wie möglich in bestimmten Sitzpositionen „auszuhalten“, um in diesen Positionen über eine möglichst lange Dauer meditieren zu können. Diese Sitzhaltungen werden „Asanas“ genannt. Und gleichzeitig, jetzt wird es verwirrend, bezeichnen Asanas eben nicht nur Sitzpositionen, sondern auch andere Haltungen und Übungen. Der Sonnengruß (siehe [S. 97](#) bis [113](#)) ist nichts anderes als eine Abfolge von Asanas.

Dem Wort „Meditation“ liegt das lateinische „meditatio“ zugrunde, was so viel heißt wie „nachdenken, überlegen, nachsinnen“. Meditation kann sich auf das Versenken in einen besonderen Bewusstseinszustand beschränken, aber auch dem Ziel dienen, eine spirituelle Dimension zu erleben. Meditation kann aber auch anders verstanden werden: Es geht meiner Meinung bei Meditation nicht unbedingt um einen Rückzug von der Welt, sondern viel eher um ein Näherrücken an die Welt. Meditation bringt ein Gefühl für die grundsätzliche Verbundenheit allen Lebens mit sich. Im Hinblick auf die Ziele des Relaxed Yoga würde ich folgende Vorstellung vorschlagen: Stille im Geist lässt sich nicht nur in einer Sitzhaltung für Meditation und auch nicht nur regungslos am Ende einer Yoga-Stunde erfahren, sondern auch während der körperbetonten Übungspraxis. Immer dem Atem folgend. Yoga ist für mich Meditation und Meditation ist auch Yoga.





## *Yoga, Faszien und der Stress*

Faszien sind die Weichteilkomponenten des Bindegewebes. Sie waren lange Zeit höchsten als lästiges Verpackungsmaterial des Körpers bekannt. Aber in den vergangenen 15 Jahren haben die Faszien, das Bindegewebsnetzwerk unseres Körpers, zunehmend an Aufmerksamkeit gewonnen. Faszien lassen sich ganz gut als „Organ der Form“ beschreiben: Wie bei einer Orange, deren Frucht unter der Schale von einer dicken weißen Schicht umhüllt und deren Scheiben durch dünne Häutchen zusammengehalten und voneinander getrennt werden, halten auch Faszien die Bestandteile des menschlichen Körpers zusammen und verleihen ihm so seine Form.

Die Funktionen, die den Faszien heute zugeschrieben werden, gehen über diesen „formalen“ Aspekt hinaus. Sie werden häufig sogar als größtes Sinnesorgan des Körpers betrachtet. Die Bedeutung, die ihnen zugeschrieben wird, ist wirklich nicht hoch genug einzuschätzen. Faszien sind empfindungssensibel für Schmerzen und stehen in Verbindung mit dem vegetativen Nervensystem und dem Immunsystem.

Faszien umhüllen Muskeln und Muskelgruppen und sie durchziehen den Muskel auch. Sie „kommunizieren“ untereinander und mit den Muskeln und tragen auf diese Weise zur Kraftübertragung bei Bewegungen bei. Faszien umschließen auch Knochen, Blutgefäße und Nervenbahnen. Zum tiefliegenden Faziengewebe zählen auch Bänder, Gelenkkapseln, Knorpel und Sehnen. Die oberflächliche Faszien-schicht, lockeres Binde- und Fettgewebe, befindet sich direkt unter der Haut. Faszien umschließen auch die Organe und Drüsen. Zudem füllen sie auch freien Raum des Körpers.



Wenn unsere Faszien verfilzen oder verkleben, kann das zu Schmerzen führen, die früher noch anderen Körperstrukturen zugeordnet wurden. Neben grundsätzlichem Bewegungsmangel und zu einseitiger Bewegung, ungesundem Ernährungsverhalten und Verletzungen hat auch Stress Auswirkungen auf unsere Faszien: Sie ziehen sich, bedingt durch die steigende Anzahl der Stresshormone, zusammen. Sie verkrampfen förmlich.

## **KÖRPER UND SEELE IM EINKLANG**

Da Stress im Kopf beginnt, kann Ihnen mentales Training wie Meditation helfen, den Hebel dort bereits anzusetzen. Und wie schon erwähnt: Für mich ist Yoga Meditation. Und Meditation ist Yoga. Bewegungs- oder Übungsfolgen helfen Ihnen, nicht nur im Kopf, sondern auch auf körperlicher Ebene zu entspannen. Und natürlich brauchen auch Faszien Bewegung.