



Yoga heilt

Teil 2:
Āsana



Im ersten Teil unserer Artikelserie, die sich mit Yoga als Mittel zur Heilung beschäftigte, stand neben der Vielfalt der Bedürfnisse an die Wirkrichtung einer Yogapraxis die große Bedeutung der persönlichen Beziehung von Yogaübendem und Yogalehrendem im Mittelpunkt (Viveka Nr. 40).

Diese Beziehung spielt im therapeutischen Prozess eine wichtige Rolle und muss dafür bestimmten Anforderungen genügen: Zuwendung, Interesse und Kompetenz auf Seiten der Yogalehrenden, Vertrauen und Sicherheit auf Seiten der Yogaübenden. Dann ist diese Beziehung weit mehr als nur ein Rahmen, in dem sich Heilung abspielt. Vielmehr beeinflusst sie den Heilungsprozess immer wieder unmittelbar – und dies nicht nur wenn etwa Rückschläge Mutlosigkeit erzeugen, wenn Zweifel das regelmäßige Üben in Frage stellen oder wenn Grenzen von Heilung sichtbar werden.

Wenn wir uns nun den zur Verfügung stehenden Werkzeugen des Yoga im Einzelnen zuwenden, darf dieser Aspekt von Yogatherapie nicht in Vergessenheit geraten: Alles, was wir nun über

die Wirkung von Āsana (in späteren Folgen der Artikelserie über die Wirkung von Prāṇāyāma, Meditation, Mantren) diskutieren, macht ohne diesen Zusammenhang keinen Sinn. Allein schon deshalb nicht, weil alle Erfahrungen zur Therapie mit Yoga auf diesem Hintergrund entstanden sind und sich davon nicht trennen lassen.

Heute nun steht das weithin bekannteste Mittel des Yoga im Mittelpunkt. Es sind seine Körperübungen, die Āsana.

Welche Rolle können sie im therapeutischen Prozess spielen? Welche Wirkungen entfalten sie? Und nicht zuletzt auch: Welche Erklärungsansätze sind für ein angemessenes Verständnis der Rolle von Āsana in der Yogatherapie unbrauchbar und hinderlich?

Das sind einige der Fragen, mit denen sich der folgende Artikel beschäftigt.

Einem Aspekt, der nicht nur für Āsana, sondern auch für alle anderen Mittel des Yoga von großer Wichtigkeit ist, widmen wir einen eigenen Artikel. Sie finden ihn in dieser Ausgabe von Viveka auf Seite 32 unter dem Titel: ÜBER DAS ÜBEN.

YOGA ALS GESAMTKONZEPT umfasst ja bekanntlich weit mehr als eine Ansammlung von Übungen und dazu gehörigen Anweisungen. So bietet er etwa Erklärungen zur Psyche des Menschen, diskutiert über die Beschaffenheit der Welt und stellt Fragen nach Ethik und Moral.

Trotzdem bleibt die Basis für alle dem Yoga zugeschriebenen Wirkungen das eigene selbständige Üben. Dabei unterscheidet der Yoga drei Bereiche: Den Körper, den Atem und den Geist. Auch wenn das Besondere einer Yogapraxis in der gelungenen Verbindung dieser drei Ebenen liegt, werden sie traditionell doch klar voneinander unterschieden. Entsprechend eindeutig ist auch die Zuordnung bestimmter Übungstechniken: Der Körper steht im Mittelpunkt der Praxis von Āsana, der Atem in der von Prāṇāyāma, der Geist in der einer Meditation. Welche Rolle spielen nun die Körperübungen des Yoga, die Āsana, im Zusammenhang einer therapeutischen Arbeit mit Yoga?

Im therapeutischen Prozess wirkt Āsanapraxis in verschiedene Richtungen. Hervorzuheben sind:

► Die Verbesserung von Bewegungsmustern, Körperhaltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung,

- Die Harmonisierung vieler Körperfunktionen,
- Der positive Einfluss auf Schmerzgeschehen,
- Die Reduzierung von Stresssymptomen
- Die Möglichkeit, am eigenen Leib Freude und Wohlbefinden zu erleben,
- Die Erfahrung innerer Ausgerichtetheit, von Bei-Sich-Sein,
- Die Entwicklung von Selbstkompetenz und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit.

Als Erklärung seiner Wirkungen hat der Yoga selbst in seiner langen Geschichte die verschiedensten Modelle entwickelt. Sie wurden aber nie systematisiert und entsprechen in vielerlei Hinsicht Vorstellungen, die auch das Menschenbild im abendländischen Mittelalter geprägt haben. Schauen wir aus dem heutigen Stand der wissenschaftlichen Forschung auf diese Wirkungen, so finden sich dafür drei viel versprechende Erklärungsrichtungen:

1. ĀSANAPRAXIS HAT EINEN förderlichen Einfluss auf das neuromuskuläre System und den muskulären Stoffwechsel.

Āsanapraxis kann unser Bewegungs-

system in positiver Weise aktivieren. Das gilt sowohl im Sinne einer Ökonomisierung des Stoffwechsels als auch für Aspekte wie Muskelkraft und die Entwicklung effektiver Bewegungsmuster. Die Rolle unseres Bewegungssystems als Wahrnehmungsorgan bekommt im Zusammenhang solcher Erklärungsansätze eine immer größere Bedeutung.

2. ĀSANAPRAXIS AKTIVIERT UND harmonisiert die verschiedenen Regulationssysteme unseres Körpers. Mit positivem Ergebnis untersucht wurden schon Auswirkungen von Yogapraxis auf das Immunsystem und das Vegetativum.

„Bewegung tut gut!“ („wenn sie passend gewählt ist“, muss man korrekterweise hinzufügen). Für diese einfache Formel gibt es inzwischen eine Vielzahl von Nachweisen und der positive Einfluss der (richtigen und regelmäßigen) Bewegung auf viele Regulationssysteme ist unbestritten. Gut dokumentierte Beispiele sind etwa die Blutdruckregulation oder die hormonell und vegetativ gesteuerte Stressregulation. Die dafür verantwortlichen Mechanismen sind noch Gegenstand intensiver Forschung, allerdings wissen wir darüber heute entschieden mehr als etwa vor zehn Jahren.



Aufgrund der Komplexität dieser Systeme ist trotzdem noch Vieles weder in den großen Zusammenhängen noch im Detail aufgeklärt.

3. ĀSANAPRAXIS BEEINFLUSST DIE innere Befindlichkeit eines Menschen, seine psychischen Strukturen und Muster.

Wirkungen dieser Art zu erklären, ist heutzutage Aufgabe der psychologischen und neuropsychologischen Forschung. Erfreulicherweise gibt es gerade hier gut und seriös dokumentierte Wirknachweise. Sie beziehen sich vor allem auf Aspekte wie Selbstwirksamkeit, Stimmungsaufhellung oder Angstreduktion. Es wird viel darüber diskutiert, wie solche Wirkungen zustande kommen. Auch die Psychologen schätzen mittlerweile, dass die Neurobiologie mit ihrem rasanten Wissenszuwachs für die Klärung dieser Fragen viel versprechende Konzepte entwickelt. In zahlreichen Untersuchungen wurde inzwischen jedenfalls nachgewiesen: Regelmäßig praktizierte Körperübungen (wie die einer Āsanapraxis) beeinflussen den Menschen auch in seiner allgemeinen Befindlichkeit positiv. Hemmende Angstimpulse lassen sich durch eine entsprechende Bewegungspraxis lösen. Vor al-

lem aber auch die selbst bewirkten Erfolgserfahrungen eines solchen Übens stärken nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern haben einen positiven Einfluss auf die Gesamtbefindlichkeit eines Menschen. Dazu später mehr.

Āsanas wirken als ganzes System

In fast jedem Yoga-Buch, das man heute aufschlägt, überbietet eine Darstellung der jeweiligen Wirkung eines Āsanas die nächste. Dabei scheint die Verbindung immer sehr klar: dieses Āsana, diese Wirkung; jenes Āsana, jene Wirkung. Wir wollen nur einige wenige Beispiele dafür nennen – die Liste ist endlos. So soll etwa die Dehnung des Nackenbereichs „das Gehirn energetisieren“ oder eine asymmetrische Vorbeuge aus dem Sitz „die Eierstöcke aktivieren“ (Hormon-Yoga, Dinah Rodrigues S. 94/129). Der Drehsitz auf dem Stuhl wird als »Hilfe und Prävention bei Rückenproblemen« beschrieben (A Matter of Health, Dr. Krishna Raman, S. 101).

Ein solches Verständnis von Āsana-Wirkung offenbart nicht nur eine überraschende Unkenntnis der Komplexität des Menschen. Auch Hochmut drückt sich darin aus gegenüber der großartigen Weise, in der das menschliche System sich selbst organisiert und hinstrebt zur Erhaltung inneren Gleichgewichts und harmonischen Lebens. An diesem System lässt sich nicht herumschrauben wie an einer Maschine. Die Vorstellung etwa, mit einer bestimmten Übung direkten Einfluss auf den Hormonstoffwechsel einer Frau in den Wechseljahren zu nehmen, ist einfach lächerlich angesichts der mit dem Klimakterium verbundenen hormonellen Veränderungen und Prozesse (s. »Yogawirkung und Wissenschaft« in dieser Ausgabe). Entsprechend konnten in wissenschaftlich seriösen Studien solche Ursache-Wirkungsfantasien auch nie nachgewiesen werden.

Dass solche simplen Vorstellungen immer noch ein interessiertes Publikum finden, liegt sicher an der (uns allen innewohnenden) großen Sehnsucht, den Körper, den Lebensprozess so einfach und vor allem sicher beherrschen zu können wie den Motor eines Autos. Die Nachvollziehbarkeit dieser Vorstellungen macht sie aber nicht weniger naiv.



Auf zwei Fakten müssen wir unser Augenmerk lenken, wenn wir uns die Frage nach der Wirkung von Āsana stellen:

Dadurch dass wir unseren Körper in eine bestimmte Haltung bringen, geben wir einen definierten Impuls in unser gesamtes System. Je nachdem wie dieses System individuell strukturiert ist, je nachdem wo dieses System gerade Ungleichgewichte zeigt, je nachdem, wo es überaktiv ist oder zu träge, je nachdem, wo es blockiert ist oder zu schwach in seiner Funktion, wird es auf diesen Āsana-Impuls entsprechend unterschiedlich reagieren. Diese für einen Menschen ganz spezifische Reaktion allein ist es, die wir als Wirkung eines Übens erfahren und beobachten können.

Und:

Es ist ein Übungsablauf in seiner Gesamtheit, der auf diese Art Wirkung entfaltet. Natürlich verursachen unterschiedliche Āsana unterschiedliche Wirkungen. Eine Vorbeuge aus dem Stand setzt einen anderen Impuls als eine Rückbeuge wie Virabhadrasana. Was ein Übender, eine Übende jedoch als Wirkung erfährt, ist immer das Ergebnis der Gesamtheit eines Übungsprogramms. Das lehrt die Erfahrung derer, die Yoga therapeutisch unterrichten; es wird bestätigt dort, wo Yoga wissenschaftlich untersucht wurde. Alle bislang seriös nachgewiesenen Wirkungen von Āsanapraxis sind aus der Untersuchung von Übungspraxen gewonnen worden, nicht aus der Untersuchung einzelner Āsana.

Das gilt übrigens auch für alle Studien, die sich mit anderen Heilmethoden dieser Art befassen: Niemand fragt bei der Untersuchung der Wirksamkeit einer Psychotherapie nach der Wirkung einer bestimmten Art der Intervention während einer bestimmten Therapiesitzung. Es ist allein das jeweilige Therapieangebot als Ganzes, welches auf den Prüfstand gestellt wird. Dass eine Psychologin unterschiedliche Interventionsmethoden und Strategien benutzt und sich über deren Bedeutung und Wirkung auch im Einzelnen Rechenschaft ablegt, widerspricht diesem Herangehen keineswegs. Natürlich muss sie wissen, wann und warum sie welches Mittel einsetzt. Diese Entscheidung entwickelt sich aber

aus den Konzepten jenes Systems, das sie gelernt und erprobt hat. Die Wirkung aller dieser Therapieformen wird aber nicht anhand dieser theoretischen Konzepte geprüft, sondern anhand wahrnehmbarer Veränderungen bei der therapierten Person. Nichts anderes gilt für Yoga und für die Rolle, die eine Yogalehrerin oder einen Yogalehrer dabei spielt.

In der Therapie mit Yoga sind nicht alle Āsana hilfreich

TATSÄCHLICH GEHEN Yogalehrende beim Benutzen des Repertoires der Āsana nicht anders vor als TherapeutInnen aus anderen Fachrichtungen. Ein Chirurg etwa beherrscht seine besonderen diagnostischen Methoden. Er bringt seine Operationsinstrumente auf den neuesten Stand, erlernt die Operationsmethoden, die auf den ausgewerteten Erfahrungen seiner VorgängerInnen basieren und bildet daraus im Verlauf seiner praktischen Lernerfahrung ein persönlich gefärbtes Vorgehen seines Diagnostizieren und Behandelns aus. Nicht anders funktioniert es bei einer Akupunkturin oder in der Psychotherapie: Die TherapeutInnen erlernen verschiedene bewährte Methoden, die dann in unterschiedlicher Weise in ihren eigenen persönlich geprägten Behandlungsstil eingehen.

Auch in der Therapie mit Yoga sieht das so aus. Erlerntes verbindet sich mit Erfahrung; was sich nicht bewährt oder sich als unwirksam erweist, wird verworfen. So spielen zum Beispiel bei Weitem nicht alle Āsana, die der Yoga kennt, in der therapeutischen Arbeit eine Rolle. Viele haben sich als Mittel in einem Heilungsprozess nicht bewährt. Eine solide Kenntnis der Āsana ist deshalb unabdingbar. Alles Verändern, Anpassen, Verfeinern im therapeutischen Prozess verlangt, sie auch in ihrer jeweiligen Besonderheit zu verstehen. Aber ein YogatherapeutIn wird sich darüber sehr wohl bewusst sein: Jedes Āsana, das in

Heilmethode Yoga

Ein Überblick

Praxis

Yoga als Heilmethode, als Therapie ist im Wesentlichen ein Übungsverfahren. In seinem Mittelpunkt steht eine regelmäßig und selbständig geübte Praxis. Diese Praxis wird durch eine/n Lehrerin mit entsprechender Kompetenz individuell konzipiert und unterrichtet. Geübt wird zu Hause. In Abständen von Wochen oder Monaten wird der Übungsablauf entlang der Erfahrungen und erzielten Ergebnisse weiter entwickelt, nötigenfalls korrigiert und nicht selten auch über lange Zeiträume hinweg fortgeschrieben und begleitet. Die so erarbeitete Yogapraxis spricht den Körper und Atem eines Menschen ebenso an wie sein Fühlen, seine Wahrnehmung und seine Fähigkeit zur Ausrichtung. Vor allem aber verbindet sie diese verschiedenen Ebenen zu einem einheitlichen Üben und positiven Übungserleben.

Ansatz

Yoga als Heilmethode richtet sich gleichzeitig

- ▶ auf die Harmonisierung gestörter Körperfunktionen
- ▶ auf die Art und Weise, wie diese Störungen erlebt werden und welche Haltung dazu eingenommen wird
- ▶ auf die psychische und körperliche Befindlichkeit eines Menschen insgesamt.

Je nachdem, welches Anliegen von einem kranken Menschen in den Mittelpunkt gestellt wird, kann die von einer Yogapraxis angestrebte Wirkung unterschiedliche Ebenen betreffen. Manchmal wird es zum Beispiel darum gehen, die Häufigkeit quälender Migräneanfälle zu reduzieren, Rückenschmerzen zu beheben oder Prüfungssängste zu vermindern. Manchmal darum, angesichts einer schweren Erkrankung wieder einen hellen Streifen am Horizont zu sehen. Manchmal darum, sich einfach wieder wohler in der eigenen Haut zu fühlen. Oder um das angenehme Gefühl, selbstständig etwas Gutes für sich tun zu können. Oder einfach ein paar Minuten Urlaub vom Alltag zu erleben. Es ist eine große Vielfalt von Bedürfnissen, die sich mit dem Entschluß zu einer regelmäßigen Yogapraxis verbindet. Trotzdem gelingt es immer wieder, im Üben eine dieser Vielfalt angemessene Erfahrung und Wirkung zu erreichen.

Ziele

Die langjährige Erfahrung im Umgang mit Yoga als therapeutisches Verfahren, so wie der Blick auf die immer zahlreicher werdenden wissenschaftlichen Studien zeigen, was Yoga kann:

- ▶ vegetative Prozesse harmonisieren
- ▶ körpereigene Abwehrkräfte stärken
- ▶ neuromuskuläre Störungen im Bewegungsapparat beheben
- ▶ Verspannungen lösen
- ▶ Stress reduzieren
- ▶ psychisches Wohlbefinden fördern

Darüber hinaus vermag Yoga die Haltung und den Umgang mit einer Krankheit, einer Einschränkung oder einem Problem zu beeinflussen. Dabei kann er

- ▶ mehr Geduld und Akzeptanz im Umgang mit sich selbst lehren
- ▶ Raum für die Entwicklung neuer Lösungsstrategien schaffen

- ▶ Ängste verringern
- ▶ die Möglichkeit geben, eigene Erwartungen zu überprüfen und zu verändern.

Wirkung

Eine angemessene Yogapraxis stützt sich auf die vorhandenen mentalen, emotionalen und körperlichen Möglichkeiten eines Menschen und entwickelt sie. Yogatherapie ist ressourcenorientiert.

Die Wirkung von Yoga als Heilmethode speist sich dabei aus

- ▶ den mit dem regelmäßigen Üben in Gang gesetzten inneren Prozessen der positiven Selbstregulierung auf körperlicher und psychischer Ebene.
- Sie spricht dabei an, was wir auch bei jedem Schnupfen am Werk sehen: Unter günstigen Bedingungen zeigt sich die wunderbare Fähigkeit des menschlichen Systems, körperlichen Störungen und Ungleichgewichten angemessen zu begegnen und sie aufzulösen.

Am Werk sehen wir diese innere Tendenz zum Gleichgewicht auch bei jeder guten Konfliktbewältigung: Unter günstigen Bedingungen sind Menschen in der Lage, auch schwierigste Konflikte zu erkennen und Lösungen zu finden, die allen Beteiligten gerecht werden. In diesem Sinne wirkt Yoga: Die regelmäßige Übungspraxis, ihr Setting und die damit verbundenen Erfahrungen schaffen in einem Menschen günstige Bedingungen für positive selbstregulative Prozesse.

- ▶ der Stärkung des Vertrauens, aus eigener Kraft zum eigenen Wohlbefinden beitragen zu können
- ▶ der den gesamten Prozess unterstützenden Beziehung zwischen YogalehrerIn und Betroffener/m.

Yoga als Weg

Der Umgang mit Yoga reicht von der Nutzung als körperorientiertes Workout oder als Entspannungsverfahren über die Anwendung als Heilverfahren bis hin zu Yoga als eigenständigem spirituellem Weg. Werden Menschen nach ihren Er-

fahrungen mit einer kompetent begleiteten Yogapraxis gefragt, erweisen sich diese unterschiedlichen Aspekte oft als nur schwer voneinander abgrenzbar. Spiritualität bezieht im Yoga auch einen positiven Umgang mit dem Körper, ein Bemühen um Gesundheit ein; in einem Heilungsprozess können spirituelle Aspekte eine wichtige Rolle spielen und selbst ein sehr körperorientierter Umgang mit den Übungen des Yoga erlaubt Menschen bisweilen Erfahrungen, die sie in ihrem Innersten tief berühren.

Mittel

Erfolgreich ist Yogatherapie auch deshalb, weil sie über eine Vielzahl unterschiedlicher Mittel verfügt. Dazu gehören neben anderem

- ▶ zahlreiche Haltungen und Bewegungsabläufe (Āsana)
- ▶ besondere Atemübungen (Prāṇāyāma)
- ▶ Übungen, welche mit den mentalen Fähigkeiten des Menschen arbeiten (Meditation)
- ▶ Übungen, in denen Tönen, Silben und Worte im Mittelpunkt stehen (Mantra)
- ▶ das klärende Gespräch
- ▶ Anregungen für eine angemessene und gesunde Alltagsorganisation und Lebensordnung.

Kompatibilität

Yoga erweist sich als komplementär zu allen anderen therapeutischen Systemen: Zu allen Verfahren der Schulmedizin ebenso wie zu den unterschiedlichsten alternativen Methoden wie etwa den klassischen Naturheilverfahren, der Traditionellen Chinesischen Medizin, Anthroposophischen Medizin oder dem Ayurveda (der ja, obwohl ebenfalls von indischem Ursprung, mit Yoga kaum Berührungspunkte hat). Ohne Schwierigkeiten lässt sich Yogapraxis auch mit allen psychotherapeutischen Verfahren verbinden, kann sie unterstützen oder von ihnen unterstützt werden.

eine therapeutisch ausgerichtete Übungssequenz eingefügt wird, ist nur ein kleiner Teil eines Gesamtangebots an das System eines Menschen. Wenn dieses Angebot das passende ist, wird dieser Impuls mir einer positiven Antwort belohnt.

Steuerungsmechanismen und der Aspekt der Selbstwirksamkeit.

Zum Beispiel: Bewegung und Kräftigung

WIE JEDER GUTE Sport bewegen die Körperübungen des Yoga die Gelenke, stimulieren die Knochen zu Umbauaktivität, dehnen die Muskeln, Bänder und deren bindegewebige Verbindungen. Vor allem wenn sie dynamisch geübt werden, aktivieren sie den Stoffwechsel der Muskulatur. Einer Person, die an Muskelverspannungen leidet, helfen Āsana allein schon auf dieser Ebene. Viele chronische Rückenschmerzen haben ihren Ursprung in einem Zuwenig an Bewegung. Mit einem Programm, das täglich für fünfzehn Minuten den Körper auf vernünftige Weise bewegt, ist so schon viel getan. Wie etwa im Fall von Mark D., einem achtzehnjährigen Gymnasiasten, der seit einem Jahr über Schmerzen im unteren Rücken klagte. Zunächst waren sie nur nach langem Sitzen über vier bis fünf Stunden aufgetreten. Im Verlauf des letzten Jahres, als Mark sich mehr und mehr auf das Abitur vorbereitete, verringerte sich der Zei-

Āsana in der Therapie

EINIGE DER VIELFÄLTIGEN Wirkmechanismen von Āsana, die wir angesprochen haben, möchten wir etwas ausführlicher beleuchten.

Da ist zuerst einmal die Wirkung einer regelmäßigen Übungspraxis selbst. Dieser Aspekt wird in seiner Kraft und Bedeutung oft unterschätzt; wir widmen ihm deshalb eine eigene Darstellung (s. Artikel: »Über das Üben« in dieser Ausgabe).

Daneben lassen sich heute schon viele Aussagen über die Wirkweise von Āsanapraxis machen, die sich auf gut untersuchte Zusammenhänge beziehen. Dazu gehört die Wirkung auf das Bewegungssystem, auf Körperhaltung und Körperwahrnehmung, auf vegetative

Steuerungsmechanismen und der Aspekt der Selbstwirksamkeit. Traum, in dem er schmerzfrei sitzen konnte auf höchstens eine Stunde. Mark gab an, von sportlichen Aktivitäten »nie besonders beeindruckt« gewesen zu sein. Hingegen war er topfit am Computer. Yoga üben wollte er eigentlich wegen seiner Konzentrationschwierigkeiten. Nach der ersten Woche, in der er recht regelmäßig ein Āsanaprogramm übte, stellte er jedoch zu seiner Überraschung eine deutliche Verbesserung seiner Rückenbeschwerden fest. Nun wollte er zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Etwas für die bessere Konzentrationsfähigkeit tun und auch noch die Rückenschmerzen loswerden. Seine Yogalehrerin konnte ihm dabei auf einfache Weise behilflich sein. Nicht nur die Konzentrationsschwierigkeiten, die ihn eigentlich zum Yoga brachten verbesserten sich eindrucksvoll, auch Marks körperliche Beschwerden verschwanden schließlich recht schnell.

Aber ganz so einfach wie es manchmal scheint, lassen sich die Schmerzreduzierende Wirkungen von Yogapraxis nicht erklären. Schon dort, wo es um Muskelkräftigung durch Yoga geht, müssen wir die einfache Erklärungsebene von Muskeln, Bändern usw. überschreiten. Man weiß mittlerweile, dass



nicht so sehr die Muskelmasse für einen »kräftigen Rücken« sorgt, sondern vielmehr das harmonische Zusammenspiel von Muskelfasern und Muskeln. Wie die vielen parallel miteinander verschalteten Muskelfaserbündel sich in ihrer Aktion verstärken anstatt zu stören ist für die Kraftentwicklung eines Muskels entscheidender als ein dickes Muskelpaket.

Man nennt dies »intramuskuläre Koordination« und »intermuskuläre Koordination« die Zusammenarbeit verschiedener Muskeln miteinander (Vergl. Viveka Nr. 29). Immer dort, wo diese Koordination nicht gut funktioniert, lauert ein Versagen der Muskulatur gegenüber Anforderungen, die der Alltag oder der Sport stellen. Die rückenkranken Ex-Schwimmerin Franziska von Almsick oder der Boxmeister im Schwergewicht Wladimir Klitschko verfügen bekanntermaßen nicht über wenig Muskelmasse – wenn es dafür noch eines Beispiels bedürfte.

Aber nicht nur die innere neuromuskuläre Organisation spielt hier eine Rolle, sondern auch jene Mechanismen, die an der Entstehung eines chronischen Schmerzgeschehens beteiligt sind. Es handelt sich hierbei um vielschichtige Zusammenhänge. Dennoch lässt sich heute eindeutig sagen, dass angemessene Bewegung ein nachweislich sehr

wirksames Mittel ist, chronisches Schmerzgeschehen positiv zu beeinflussen. Keine moderne Schmerztherapie verzichtet heutzutage noch auf den Einsatz bewegungsorientierter Übungsverfahren.

Zum Beispiel: Körperhaltung und Körperwahrnehmung

WIE UNSER KÖRPER sich bewegt, auch wenn wir ganz spontan losrennen, in die Luft springen oder uns hinsetzen oder –legen, ist Ergebnis einer langen Geschichte. Auch unsere scheinbar spontanen Bewegungen und Haltungen sind Ergebnis einer schier endlosen Folge von Bewegung, Bewegungswahrnehmung, Bewegungskorrektur und Wiederholung einmal bewährter Bewegung. Erst tausendfache Bahnung schuf die stabilen Muster, auf denen sie sich gründen.

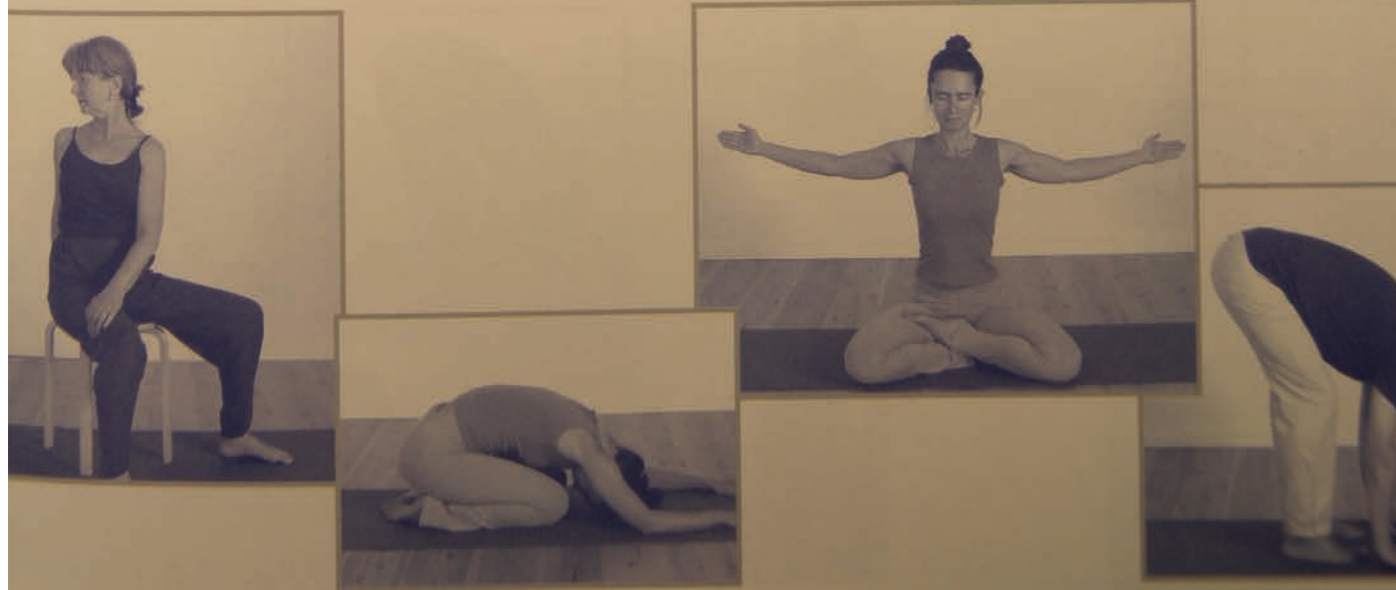
Mit dem Üben von Asana können wir solche Muster verändern. Im therapeutischen Zusammenhang ist das vor allem dort von Bedeutung, wo sich hergebrachte Muster als hinderlich und krank machend erweisen. Körperstruk-

tur und Körperwahrnehmung lassen sich durch entsprechendes Üben ändern.

Auch hier ist die Auswirkung auf das Gesamtbefinden des Menschen leicht nachvollziehbar. Untersuchungen berichten von einem positiveren Körpergefühl, von größerem Zutrauen zu den körperlichen Möglichkeiten.

So wie Gefühle unsere Körperhaltung beeinflussen, so beeinflusst die Körperhaltung unsere Gefühle. Dieser Umstand erscheint den meisten Menschen als eine Selbstverständlichkeit und ist auch auf vielen Ebenen nachzuweisen. Aber auch hier dürfen wir nicht in mechanistisches Denken verfallen: Keineswegs immer öffnet das Weiten des Brustkorbs auch unser Herz. Und wer nach mehr Stabilität im Leben sucht, wird dabei auch nicht erfolgreicher sein, wenn er gelernt hat, ohne zu schwanken auf einem Bein zu stehen.

Viel wesentlicher erscheint uns die subtilere Einflussnahme durch eine regelmäßige Asanapraxis. Wir sprechen hier vom ganz unalltäglichen Umgang mit dem Körper, der damit verbundenen ungewöhnlichen Aufmerksamkeit, der bewussten Verbindung von Atem- und Körperbewegung beim Üben. Sie alle können innere Befindlichkeit, Bewe-



gungsmuster, allgemeinen Muskeltonus und Bewegungsspiel gleichermaßen positiv beeinflussen.

Messbare Folgen sind bessere Stimmung, eine größere Bandbreite flexibler und ökonomischer Bewegungsreaktionen, bessere Haltung.

Zum Beispiel: Regulation vegetativer Steuerungsmechanismen

WIR WERDEN IM Zusammenhang mit den Atemübungen des Yoga (Prāṇāyāma) noch ausführlicher darauf zu sprechen kommen: Der Atem ist ein wichtiges und sehr effektives Mittel, um auf vegetative Prozesse im Körper Einfluss zu nehmen. Das betrifft auch die Asanapraxis, weil dort jede Körperbewegung mit einem bewusst geführten Atem verbunden wird.

Die vegetative Steuerung insgesamt umfasst sowohl neurale (über Nerven vermittelte) als auch hormonelle (über Hormone und Botenstoffe vermittelte) Prozesse. Man weiß heute, dass das Atemzentrum eine wichtige Schaltstelle vegetativer Regulationen ist. Der Atemrhythmus ist sehr eng mit der Aktivität

des Sympatikus und Parasympatikus verbunden. Deshalb schwankt zum Beispiel die Frequenz des Herzschlags synchron mit dem Atem: Mit der Einatmung schlägt das Herz schneller, mit der Ausatmung langsamer.

Das Üben von Asana in Verbindung mit einem bewusst geführten und regulierten Atem hat intensive Auswirkungen auf die Funktionsweise der vegetativen Steuerung. Viele positive Wirkungen, die als Folge regelmäßigen Asanaübens zu beobachten sind, haben wahrscheinlich ihre Ursache in diesem Zusammenspiel von Bewegung, Atem und vegetativer Regulation.

Zum Beispiel: Selbstwirksamkeit und Freude

DIE WIRKUNG UND Nachhaltigkeit einer Übung hat auch mit ihrer Bewertung zu tun. Machen wir eine Praxis gern, fühlen wir uns in einer Haltung wohl, löst eine Bewegung Freude in uns aus, so wird die neue Bahnung, die sie in Gang setzt, besonders effektiv sein. Etwas locker formuliert: Wir lernen von

uns selbst, was uns gut tut.

Wir lernen aber noch einiges mehr.

Warum fühlen wir uns gut, wenn wir eine halbe Stunde um den See gelaufen sind? Warum, wenn wir abgekämpft und verschwitz den Fitnessraum verlassen? Wir wissen inzwischen, dass solche Erfahrungen nicht allein von der schon länger bekannten Freisetzung von Glückshormonen bei körperlicher Aktivität herrühren. Vieles deutet darauf hin, dass eine ganze Reihe anderer zentralnervöser Mechanismen durch Bewegung ausgelöst werden, die Verbindungen zu den »Gefühlszentren« des Gehirns herstellen. Der amerikanische Neurophysiologe Damasio verweist in diesem Zusammenhang auf die Körperlichkeit von Emotionen.

Körperliche Aktivität wirkt auf unsere psychische Befindlichkeit offensichtlich immer erhellend, nie deprimierend – es sei denn, wir würden jeden Tag neu an einer nicht zu bewältigenden Aufgabe scheitern und uns dadurch einer stark frustrierenden Erfahrung aussetzen, gegen die anderes keine mehr Chance hat.

Der Blick der Forscher in den Körper des Menschen hat ein dynamisches hoch spezifisch organisiertes System von aufs Engste untereinander verschalteten Regulierungssystemen offen gelegt.



Grenzen immer noch zu erweitern. Sie hilft auch, diese zu einem gegebenen Zeitpunkt richtig einzuschätzen. Sie hat ihr einen anderen Blick auf sich selbst eröffnet als den, der sie über viele Jahre lang bestimmt hatte.

Frau S. hat sich über das Üben von Āsana sehr verändert.

Ressourcenorientiert

DAS HEILENDE GESCHEHEN von Yoga entfaltet sich aus dem übenden Menschen heraus und wird von ihm allein erfahren. Keine noch so kompetente Erläuterung dazu, kein noch so interessanter und inspirierender Kommentar von Seiten der Yogalehrenden ist von ähnlicher Bedeutung wie die Erfahrung der Übenden selbst.

Dennoch ist das »Setting« des Unterrichts für das Üben von großer Bedeutung, weil es sich zum einen direkt im Übungsprogramm niederschlägt und zum anderen in der Art und Weise, wie jemand übt. Es basiert auf der Pädagogik des Yoga. Die Übungen, die eine Lehrerin, ein Lehrer vorschlägt, werden so ausgewählt, dass sie die Übenden nicht in die Konfrontation mit eigenen Unzulänglichkeiten und Schwächen stürzen. Dazu bedarf es eines Verständnisses gleichermaßen der Ressourcen und Grenzen der Übenden auf Seiten derer, die Übungen auswählen.

Frau M. ist 45 Jahre alt und leidet seit ihrer Pubertät an allergischen Reaktionen. Seit etwa 20 Jahren hat sich bei ihr ein chronisches Asthma entwickelt, das immer wieder in akuten Anfällen eskaliert. Auch wenn die Erkrankung ihr gerade nicht stark zu schaffen macht, zieht sie den Atem mit lautem Ton ein und hat auch bei leichten körperlichen Belastungen schnell das Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen. »Es kommt nichts rein«, so beschreibt sie ihre Erfahrung. Deswegen befürchtet sie auch, gar nicht Yoga üben zu können. Wenn sie von ihren Beschwerden erzählt, macht sie einen nervösen, ängstlichen Eindruck. Im weiteren Verlauf des Gesprächs erwähnt sie, dass sie als Kind immer sehr gern gesungen hat (»später

ging das dann nicht mehr mit der Luft«) und dass Musik hören auch heute noch eine ihrer liebsten Freizeitbeschäftigungen ist.

Als sie Frau M. einige erste Bewegungen machen lässt, bittet die Yogalehrerin sie darum, beim Senken der Arme leise zu summen. Es zeigt sich, dass dies Frau M. sehr angenehm ist. Deshalb wird dieser Vorschlag bei einigen der folgenden Yogaübungen beibehalten. Frau M. fühlt sich damit immer entspannter und deutlich freier im Atmen. In der nächsten Stunde schlägt die Lehrerin vor, das Summen durch das Tönen einer Silbe zu ersetzen. Auf diese Weise werden nach und nach einige Teile die Āsanapraxis mit dem Rezitieren von Silben verbunden. Mit der Zeit gelingt es, die Verbindung von Bewegung und Ton immer enger zu gestalten und die Qualität des Tönens zu verbessern. Der Atem reicht jetzt für ein gleichmäßiges und für Frau M.s Verhältnisse langes Tönen. In den folgenden Wochen stellt sich heraus, dass diese Praxis zu sehr guten Wirkungen führt, die sich im Laufe einiger Monate gut stabilisieren und nun schon jahrelang anhalten.

Natürlich gelingt es nicht immer so einfach wie in diesem Beispiel, vorhandene Ressourcen für die Āsanapraxis zu nutzen. Aber die Suche nach solchen Potenzialen, die Offenheit für die Nutzung positiver Erfahrungen, ist ein wichtiger Baustein dafür, dass wir in der therapeutischen Arbeit so oft erfolgreich ist.

Āsanaüben wirkt

Wir möchten festhalten: Āsana entfalten ihre heilende Wirkung dann,

- ▶ wenn sie regelmäßig geübt werden
- ▶ wenn verschiedene Āsana aufeinander abgestimmt zu einer Übungsreihe gefügt werden
- ▶ wenn sie am Anliegen der betreffenden Person ausgerichtet sind
- ▶ wenn sie sich an den Ressourcen und Grenzen der Person orientieren
- ▶ wenn Qualität (wie Atemfluss, Achtsamkeit, Schmerzfreiheit...) und

nicht Form in den Mittelpunkt gestellt wird

- ▶ wenn sie in einem vertrauensvollen Rahmen entwickelt und angeboten werden. ▼

In den weiteren Folgen dieser Artikelreihe werden die anderen Übungsmethoden des Yoga, Prāṇāyāma und Meditation und entsprechende Hilfsmittel wie zum Beispiel Mantrn jeweils im Mittelpunkt stehen. Dabei werden wir uns das nächste Mal ausführlich mit den unterschiedlichen Wirkrichtungen von prāṇāyāma im therapeutisch angewandten Yogaüben beschäftigen.