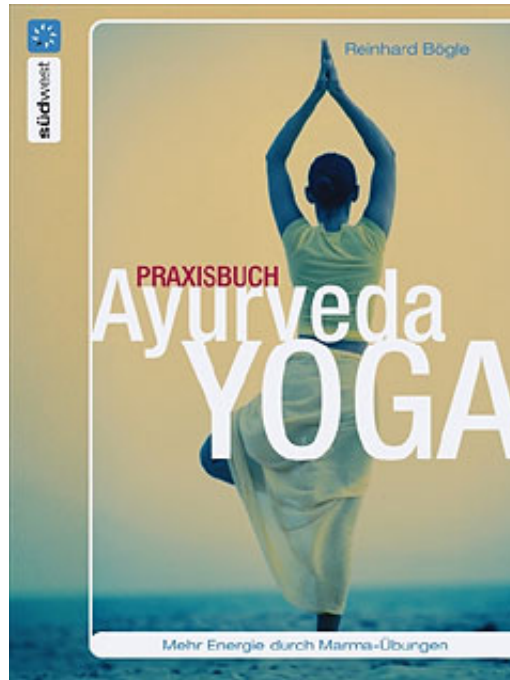


Reinhard Bögle Praxisbuch Ayurveda-Yoga

Leseprobe

[Praxisbuch Ayurveda-Yoga](#)

von [Reinhard Bögle](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6908>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Haltungen, Bewegungen und Umgang mit dem Körper werden gelernt

Neugeborene beginnen nach kurzer Zeit, Haltung und Bewegungen zu erlernen. Das erste Übungsspielzeug im Liegen in der Hand zu halten erfordert jedoch wochenlanges Ausprobieren, Einüben und Angeleitetwerden. Vom Liegen zum Sitzen kommen zu können ist ein weiteres wichtiges, kulturell beeinflusstes Training im Lehrplan der Natur. Vom Teller Nahrung zu nehmen - den Löffel vom Teller zum Mund zuführen und erst im Mund abzugeben, was auf dem Löffel transportiert wurde - ist ein weiteres Beispiel für eine der zu entwickelnden anspruchsvollen Bewegungssteuerungen. Sie verlangen kontrollierte Anstrengung (geregelter Intensität) und genügend Ausdauer, also eine aktive Haltungs- und Bewegungskoordination. Wie wir noch genauer sehen werden, können all diese Vorgänge anhand der Marmas besser verstanden und optimiert werden. Später lernt ein Kind das Stehen und Gehen. Wie ängstlich schauen doch Kinder, wenn sie wackelig auf den Beinen sind, und wie stolz sind sie, wenn sie die ersten Male stabil stehen - denn wie viel schöner ist es, wenn man die Arme nicht mehr zum Stabilisieren verwenden muss. Die Arme können nun als frei erlebt werden, bereit für mehr Aktionsspielraum. Freiheit wird somit in den Armen erlebt. Das Gehenlernen dauert im Durchschnitt neun Monate. Doch wer erinnert sich als Erwachsener noch daran? Die Psyche, das Ich, ist noch nicht entwickelt genug gewesen, um diese Erlebnisse als ichbezogene Erinnerung abspeichern zu können. Das heißt in unserem Zusammenhang: Wir sind nicht im Lernen von Bewegungsabläufen geschult, können dies aber über Yoga erlernen.

Kinder und Yoga

Während der Winterzeit üben die Inuit mit ihren Kindern im Iglu, auf dem Trockenen so zu sitzen und die Arme zu bewegen, wie sie es dann im Sommer draußen beim Kanufahren brauchen: Sie sitzen mit beiden Beinen parallel am Boden, halten den Rumpf aufrecht und bewegen den gestreckten Arm von hinten am Ohr vorbei nach vorn wie beim Speerwerfen. Das ist Bewegungs- und Haltungstraining für den späteren Alltag. Die Arme zu bewegen, ohne in den Beinen und im Rumpf zu wackeln, wird geübt, um später das Boot stabil zu halten und nicht ins eiskalte Wasser zu kippen.

Mehr Lebensqualität durch Yoga und Ayurveda

Doch wer lehrt unseren Kindern Aufmerksamkeit, Haltung und Bewegung des Körpers - also die Aktionen der Marmas - so genau, wie wir uns das nach yogischer Bewegungsanalyse erwarten?

Kinder imitieren die guten und die schlechten Vorgaben der Familie auch im Hinblick auf Körperhaltung und Bewegungsmuster. Kinder lernen jedoch meist schneller und leichter als Erwachsene, die Kraftquelle Marma zu nutzen

Kinder im Alter ab drei Jahren, mit denen ich Yoga übte, konnten alle ihre Hüftgelenke schlecht bewegen und fielen stattdessen in den unteren Rücken. Sie hatten unproportional wenig Kraft im oberen Brustkorb und in den Seiten des Rumpfs und zeigten bereits erste Neigungen zum Buckel. Die Ähnlichkeiten mit den Eltern waren frappierend. Konnte der Vater das Hüftgelenk schlecht bewegen, hat der Sohn dies schnell imitiert. In Indien war es früher üblich, mit den Babys und Kleinkindern bis ins Alter von sechs bis acht Jahren Yoga-Übungen passiv zu machen. Dies wurde etwas irreführend als indische Babymassage bekannt. In manchen Gegenden Indiens begannen die Kinder danach mit Yoga am Seil und Yoga am Pfahl (*mallakhamb*). Im Süden Indiens erlernten sie »Yoga-Selbstverteidigung« (*kalaripayat*). Deutsche Schulkinder dagegen, die an einem Yoga-Wochenkurs teilgenommen hatten, sagten: »In der Schule kommt niemand und zeigt mir, wie eine Bewegung genau geht und wie nicht.« Leider wird generell hierzulande viel zu wenig für ein gutes Bewegungs- und Haltungstraining im Sinne des Yoga getan. Vor allem Kinder würden davon profitieren, denn sie könnten die Kraftquelle Marma noch am schnellsten und leichtesten zu nutzen verstehen.

Weiterlernen und täglich in sich selbst investieren

Sie haben heute die Möglichkeit, sozusagen auf dem zweiten Bildungsweg, im Sinne des lebenslangen Lernens, das zu lernen, was für Sie früher in Elternhaus und Schule nicht möglich war. Das kann leicht sein und Spaß machen, wie eine meiner Leserinnen meinte: »Die Übungen sind so einfach beschrieben gibt jetzt keine Ausrede mehr, sie nicht zu machen.« Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die zahlreichen Belastungen ausgesetzt sind und durch den Alltag hetzen, weil Beruf und Haushalt ihnen vieles abverlangen. In dieser Situation kann es schwer sein, überhaupt Zeit und Kraft für Yoga zu finden. Doch darin besteht die erste und wichtigste Aufgabe.

Ganz im Sinne des Yoga und Ayurveda heißt es nun für Sie: Nehmen Sie sich etwas Zeit für sich. Investieren Sie täglich die Hälfte der Energie, die Sie haben, in sich selbst. Machen Sie am besten nach der Morgentoilette und vordem Frühstück Ihre Yoga-Übungen, die Sie sich selbst zusammen-

stellen oder, besser noch, die Sie unter Anleitung eines Lehrers, einer Lehrerin kennengelernt haben.

Von Stress geschlagen sein

Stress erzeugt Verspannungen, Schmerzen, Irritationen und Fehlregulationen an den Marmas. Stress, beispielsweise durch Feindseligkeit, Über- oder Unterforderung, wird mitunter erst wahrgenommen, wenn die Verspannungen schon deutlich spürbar und eventuell lang anhaltend sind. Mitunter treffe ich auf Menschen, denen die Zusammenhänge bereits klar sind und die mir sagen: »Richtig, es gibt Tage, an denen ich in der Arbeit und beim Tennis gut bin, und es gibt Tage, da klappt es in der Arbeit und beim Tennis nicht so gut.«

Andere Menschen denken, Rückenschmerzen seien unvermeidbar. Häufig lassen sich Rückenschmerzen jedoch auf Fehlhaltungen und Fehlbelastungen sowie auf psychische Belastungen zurückführen. Fielen die Überlastungen weg, verschwand auch der Schmerz.

Mediziner sprechen von muskulären Dysbalancen. Psychologen sagen, dass der Stress, der durch die Spannung zwischen hoher Leistungsbereitschaft und geringer Möglichkeit der Leistungserbringung entsteht, sich in Rückenverspannungen niederschlägt.

Der knapp und treffend formulierte Samkhya-Text, auf den ich ab Seite 23 noch genauer eingehen werde, beginnt mit der Aufzählung der drei Leidensbereiche: Leiden an der äußeren Natur (z.B. Naturkatastrophen, ungesundes Klima, Mangel an Ressourcen, Unglücksfälle), Leiden an den Mitmenschen (und den von Mitmenschen geschaffenen Lebensbedingungen) und Leiden, für deren Verursachung man selbst verantwortlich ist. Anschließend wird erörtert, was gegen diese Belastungen und Schicksalsschläge unternommen werden kann.

Fehlstart durch Fehldenken

Aus ayurvedischer Sicht spielt Fehldenken für den Beginn einer Erkrankung eine wichtige Rolle. Daher sollte man den Signalen der eigenen Natur folgen: essen, wenn man hungrig ist; trinken, wenn man durstig ist; Blase und Darm entleeren, wenn die Signale dazu kommen; weinen, wenn das Signal dazu kommt; etwas Belastendes aussprechen; dem Bedürfnis nach Sexualität nachgehen. Dieses Antworten auf den Ruf der eigenen

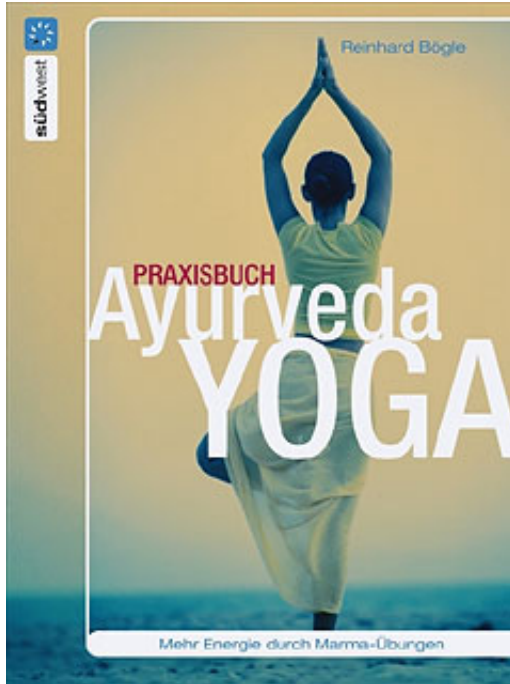
Mehr **Lebensqualität** durch **Yoga** und Ayurveda

Natur sollte jedoch stets in einem kultivierten Rahmen erfolgen-z. B. mit netten Menschen bei entspannten Tischgesprächen zur passenden Zeit des Tages etwas auf gesunde Weise Nahrhaftes, etwas Bekömmliches und Wohlschmeckendes essen.

»Kleine Abweichungen führen über längere Zeit zu großen Veränderungen«, sagt der Ayurveda-Spezialist Professor N. S. Bhavsar. Dies geschieht im Guten wie im Schlechten. So habe ich eine Lehrerin erlebt, die unter Verstopfung litt, weil sie immer dann, wenn der Darm sich meldete, im Unterricht war und nicht zur Toilette gehen konnte. Weinen zu können ist das ayurvedische Musterbeispiel für den Einklang mit der inneren Natur. Es wird gelehrt, dass Emotionen etwas Natürliches sind und es wichtig ist, sie auszudrücken. Unbewältigte Emotionen sind aus ayurvedischer Sicht Teil des Fehl Denkens, emotionslos funktionieren zu müssen. Emotionen sind auch ein zutiefst körperliches Erleben. Körperbewusstsein ist hilfreich, um sie ausdrücken zu können. Für Dr. Heinz Strauß, den Begründer der systemenergetischen Psychologie und Psychotherapie, bedeutet der Vorgang, sich der körperlichen Dimension der Emotionen bewusst zu werden, einen wichtigen und manchmal auch schweren Zwischenschritt, um die eigenen Fähigkeiten weiterentwickeln zu können. Er sagt: »Emotion bedeutet auch Bewegung.«

Atmen, Essen und Schlafen ernähren uns

Die Faktoren, von denen die Atmung gesteuert wird, sind besonders leicht irritierbar. Bei Computerarbeit, so hat man festgestellt, wirkt der Rhythmus des Computers, d. h. das Tempo, in dem das Bild aufgebaut wird, auf den Atemrhythmus ein. Nicht nur bei Anstrengung oder Schreck halten Menschen ab und zu die Luft an - eine schlechte Gewohnheit -, statt frei zu atmen. Manche Menschen meinen sogar fälschlicherweise, man müsste nach dem Ausatmen die Luft etwas anhalten, weil das natürlich sei. Nahezu jeder weiß, dass drei Mahlzeiten am Tag dem Körper guttun, doch wer hält sich an diesen Rhythmus? Geht man im Restaurant essen, so hat das Gericht auf dem Teller selten die Qualität und Zusammensetzung, zu denen die Ernährungsforscher raten. Mehr als die Hälfte der Mahlzeit müsste aus Gemüse oder Salat bestehen, das verbleibende größere Viertel aus Nudeln oder Reis und nur das kleinste Viertel aus Linsen, Fisch oder Fleisch. Um die vom Körper benötigte Flüssigkeitsmenge zu sich zu nehmen, müsste man am Tag sechs bis acht große Gläser Wasser trinken. Im Ayurveda wird

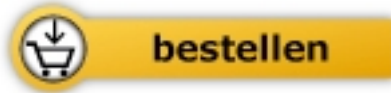


Reinhard Bögle

[Praxisbuch Ayurveda-Yoga](#)

Mehr Energie durch Marma-Übungen

224 Seiten, geb.
erschienen 2007



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de