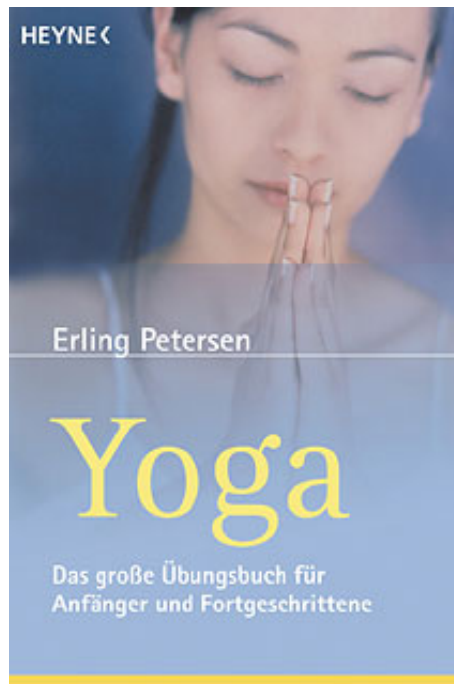


Erling Petersen

Leseprobe

von [Erling Petersen](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b2425>

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.



Inhalt

Einleitung 8

1 Aufwärm- und Vorübungen 55

Nackenübungen 56	Bauchmuskelübungen 86
Augenübungen 62	Bein- und Fußübungen 92
Schulterübungen 66	Handübungen 108
Rückenübungen 76	

2 Yoga Asanas 111

Sirshasana 112	Samkatasana 222
Sarvangasana 123 Viparita	Mandukasana 228
Karani 131 Halasana 133	Kuttilangasana 232
Matsyasana 139	Ustrasana 234 Setuasana
Bhujangasana 144	239 Uttan Pristhasana
Salabhasana 150	242 Simhasana 245
Dhanurasana 156 Ardha	Vajrasana 248 Ardha
Matsyendrasana 162	Chandrasana 251
Paschimottanasana 168	Garudasana 256
Mayurasana 174 Supta	Vrikshasana 260
Vajrasana 180 Janu	Natarajasana 264
Sirshasana 186 Chakrasana	Trikonasana 270
192 Kandharasana 198	Utkatasana 276
Kurmasana 202	Bhadrasana 280 Savasana
Pavanamuktasana 205	284 Meditationshaltungen
Hanumanasana 208	290 Padmasana 296 Yoga
Gomukhasana 210	Mudra 302
Chatuskonasana 216	Suryanamaskar 308
Akarna Dhanurasana 219	

3 Mudras und Bandhas 315

Jalandhara Bandha 316	Maha Mudra 322
MulaBandha 318	Maha Bandha 325
Uddiyana Bandha 319	MahaVeda 328

4 Atemübungen 331

Die Vollaratmung 332	Pranayama Nr. 1 340
Wellenatmung 338	

5 Konzentrationsübungen 343

Trataka 344	Konzentration auf Leere 348
Konzentration auf Laute 346	

6 Übungsreihen 349

Nr. 1 350	Nr. 6 360
Nr. 2 352	Nr. 7 362
Nr. 3 354	Nr. 8 364
Nr. 4 356	Nr. 9 366
Nr. 5 358	

Anhang

Anatomischer Atlas 368	Literaturverzeichnis 384
Wörterklärungen 379	

Der Atem

Atmen ist gewöhnlich ein automatischer Vorgang, der vom Nervensystem entsprechend der Menge Kohlendioxid im Blut und dem körperlichen Bedarf an Sauerstoff reguliert wird. Obwohl also das Sauerstoffgleichgewicht automatisch kontrolliert wird, ist damit nicht gesagt, daß auch das Atmen stets automatisch in Ordnung ist. Die meisten Menschen atmen tatsächlich auf eine anstrengende, unzureichende Weise, die unnötige Energie verbraucht und die Lungen nicht ausreichend durchlüftet. Gewohnheitsmäßig eingeschränkte Atmung belastet die Gesundheit und kann chronische Müdigkeit, verstärkte Spannungen und depressive Gemütszustände verursachen.

Yoga widmet diesem Gegenstand besondere Aufmerksamkeit und bewußte Übung, denn spezielle Atemtechniken können eine außerordentliche Verbesserung der allgemeinen Gesundheit herbeiführen. Im klassischen Yoga bilden die Atemübungen, Pranayama genannt, eine besondere Disziplin, aber auch bei den Yoga-Asanas spielt die Atemregulierung eine wichtige Rolle.

Beim Yoga wird das Atmen nicht als bloßer mechanischer Austausch von Gasen angesehen, sondern mehr als eine Funktion der subtilen Pranakräfte, welche die verborgene Ursache aller körperlichen und geistigen Tätigkeiten sind. Daher kann man, wenn man tiefes und regelmäßiges Atmen lernt und ausübt, nicht nur die Funktionen von Lungen und Stoffwechsel verbessern, sondern auch den Körper entspannen, ihn wieder mit neuer Energie aufladen und Gedankenfunktionen und Emotionen in ruhigen und ausgeglichenen Fluß bringen.

Der Atem spiegelt die verschiedenen Geisteszustände, Stimmungen und Emotionen wider. Angst und Zorn machen den Atem gewöhnlich kurz und oberflächlich, während harmonische Gefühle wie Liebe und Sympathie sanftere Nervenströme verursachen, wodurch der Atem tiefer und regelmäßiger wird. Wenn der Geist ruhig und ausgeglichen ist, wird auch der Atem stetig und ruhig. In der Ent-

Spannung werden die Atembewegungen sehr zart, und wenn der Geist zur tiefen Konzentration kommt, können sie kaum wahrgenommen werden. Beim höchsten Grad der Meditation richten sich die Gedanken und Nervenströme auf einen einzigen im Geist vorgestellten Punkt, und in diesem außergewöhnlichen Zustand gibt es keine Spur von Atmung mehr.

Im Yoga wird die Beziehung zwischen Atem und Geist dazu benutzt, um ganz bewußt Gedanken und Emotionen mittels der Atmung zu beeinflussen und zu regulieren. Wenn z. B. jemand in einer nervösen, überanstrengten und gespannten Verfassung ist, kann man die Schwierigkeiten verringern und die Nervenströme besänftigen, indem man einige Runden der tiefen Yoga-Vollatmung ausführt. Mit Hilfe der einfachen Atemübungen, die in diesem Buch beschrieben werden, kann man allmählich auch die automatische Atmung verbessern, und das ergibt einen großen Gewinn sowohl für die körperliche als auch für die geistige Gesundheit.

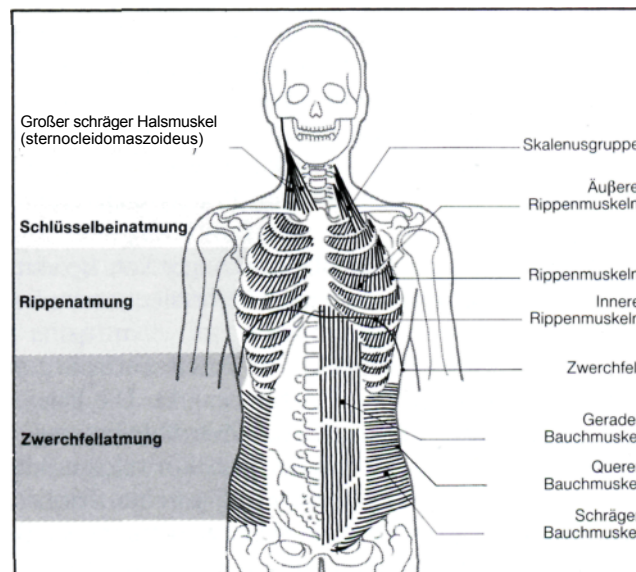
Ein Atemzug besteht aus drei Phasen, die man im Yoga Rechaka (Ausatmung), Puraka (Einatmung) und Kumbhaka (Atempause) nennt. Yogisches Atmen fängt immer mit dem Ausatmen an, denn man kann die Lungen nicht mit frischer Luft füllen, ohne sie zuvor geleert zu haben. Kumbhaka ist eine Pause zwischen Ein- und Ausatmung oder zwischen Aus- und Einatmung. Bei der automatischen Atmung ist Kumbhaka eine unbemerkte und sehr kurze Zeitspanne, während das im Yoga bei den höheren Pranayamas der wichtigste Teil des Atmens ist.

Bei den Yoga-Asanas ist Kumbhaka weniger von Bedeutung und erscheint meistens bei den Übungen, bei denen normales Atmen schwierig ist.

Normales Atmen wird hauptsächlich durch die Bewegungen des Zwerchfells und der Rippenmuskulatur bewirkt. Die Einatmung ist eine aktive Muskeltätigkeit, bei der das Zwerchfell gesenkt und die Rippen angehoben werden, so daß der Brustkorb sich ausdehnt und Luft in die Lungen fließt. Die Ausatmung ist eine ziemlich passive Tätigkeit, bei der die Atemmuskeln sich entspannen, der Brustkorb zusammensinkt und das Zwerchfell sich nach oben in seine Ruhestellung bewegt.

Die Yoga-Vollatmung

Die Atmung kann je nach den Muskelgruppen, die man dafür benutzt, in drei Phasen eingeteilt werden. Bei der Bauchatmung wird das Zwerchfell tätig und regt alle Organe in der Bauchhöhle an. Bei der Rippenatmung bringen die Rippenmuskeln den Brustkorb zum Ausdehnen und Zusammenziehen, und bei der Schlüsselbeinatmung werden Nacken- und Schultermuskeln gebraucht, um die Lungenspitzen zu durchlüften. Bei der Yoga-Vollatmung werden die Bewegungen all dieser Muskeln kombiniert in einer Tiefatmung, die man vom Bauch bis in den Hals spürt. Wenn diese Muskelbewegungen richtig kombiniert werden (s. S. 332), wird eine sanfte Atmung erreicht, die Verspannungen und Blockierungen im ganzen Organismus lösen kann. Das Bild zeigt die Lage der Muskelgruppen auf der Vorderseite des Körpers, die an den Atmungsphasen beteiligt sind.



Die Zwerchfellatmung

Dabei erfolgt die Atmung hauptsächlich im unteren Teil der Lungen durch eine Abwärtsbewegung des Zwerchfells. Das ist die beste der drei Arten, da sie den Lungen mit einem Minimum an Anstrengung ein Maximum an Luft zuführt. So atmet man gewöhnlich in Ruhe und Entspannung, während Spannungen in der Bauchmuskulatur diese Art des Atmens behindern. Zwerchfellatmung hat einen Massageeffekt auf die Organe der Bauchhöhle, wodurch Verdauung und Blutzirkulation angeregt werden. Die rhythmischen Bewegungen des Zwerchfells haben eine beruhigende und regulierende Wirkung auf das Nervenzentrum im Solarplexus.

Die Rippenatmung

Hier wird die Einatmung durch die Rippenmuskeln verursacht, welche den Brustkorb anheben und erweitern. Die Rippenatmung ist anstrengender und durchlüftet die Lungen nicht so gut wie die Zwerchfellatmung. Auf diese Weise atmet man gewöhnlich, wenn man unter Streß oder Spannung steht, wenn man dick ist oder enge Kleidung trägt.

Die Schlüsselbeinatmung

Bei normaler Atmung wendet man sie selten an. Mit ihr werden durch die Muskeln von Nacken und Schultern die Lungenspitzen weiter durchlüftet. Das bringt eine geringe Luftmenge bei einer großen Anstrengung. Als getrennte Atmung kommt sie nur in Extremsituationen vor, und man kann sie als kurze, keuchende Atmung z. B. beim Weinen oder bei asthmatischen Anfällen sehen.

Die Vollatmung

Die Grundlage der Yoga-Atemübungen wird Vollatmung genannt und besteht aus einer systematischen Kombination der drei Arten. Bei der Vollatmung setzt man das volle Fassungsvermögen der Lungen in einer langsamen, gleichmäßigen und rhythmischen Atmung

ein, bei der die verschiedenen Muskelgruppen in fließenden Übergängen zusammenarbeiten. Das Erlernen der Yoga-Vollatmung macht die verschiedenen Feinheiten der Atmung bewußt und sollte eines der ersten Ziele der Yoga-Praxis sein. Wenn man anfängt, die Vollatmung zu lernen, kann es sein, daß uns allerlei Verspannungen der Atemmuskulatur begegnen, von denen man vorher keine Ahnung hatte. Gewöhnlich kostet es Zeit, sie zu beseitigen und zu einer kompletten, gut abgestimmten und entspannten Atmungsweise zu gelangen, und das mag im Anfang etwas unnatürlich und kompliziert erscheinen. In der Beschreibung der Yoga-Vollatmung (S. 332) sind einige Methoden erwähnt, die das Erlernen erleichtern. Wenn man diese Art des Atmens einmal meistert, sollte man sie so viel und so oft wie möglich ausüben. Das kann jeder, überall und jederzeit. Man wird sehen, wie erfrischend und kräftigend einige Runden sein können, einerlei, ob man gerade liegt, steht, sitzt oder geht.

Es ist wichtig, die Yoga-Tiefatmung so langsam wie möglich auszuführen. Bei schneller Tiefatmung kann man das Gleichgewicht zwischen Sauerstoff und Kohlensäure im Blut stören, was Schwindelgefühl und andere unangenehme Wirkungen hervorruft. Die Yoga-Tiefatmungsübungen sind nicht in erster Linie dazu gedacht, die Lungenkapazität zu erhöhen, sondern mehr dazu, das gesamte Lungengewebe zu durchlüften und die rhythmischen Nervenimpulse, welche die Atmung bewirken, zu harmonisieren.

Ausatmung

Manche Yogaschulen betrachten die Ausatmung als die wichtigste Phase beim Atmen, weil dieses Ausatmen fast automatisch ein ebenso tiefes Einatmen bewirkt. Andererseits führt ein tiefes Einatmen nicht automatisch zu einer ebenso tiefen Ausatmung. Die Länge des ausgeatmeten Luftstroms hängt vom körperlichen und geistigen Gesundheitszustand ab. Man kann die Kraft der Ausatmung messen, indem man einen feinen Faden in den Luftstrom der Nasenöffnung hält. Wenn man nicht gesund ist, verläuft die Ausatmung stoßweise bei eher verstärkter Ausatmung in Ruhe, während ein Gesunder sanft und gleichmäßig mit kürzerem Luftstrom ausatmet.

1

Aufwärm- und Vorübungen

Im Anfang kann die Ausführung vieler klassischer Yoga-Asanas wegen Steifheit in den Muskeln und Gelenken schwierig sein. Deswegen kann es hilfreich sein, mit einigen leichten Vorübungen zu beginnen, die den Körper allmählich dahin bringen, die eigentlichen Asanas auszuführen.

Wegen der individuellen Verschiedenheit in Konstitution und Gelenkigkeit gibt es keine festen Vorübungsprogramme, aber wer mit den Asanas anfängt, wird rasch merken, welche Stellen steif oder schwach sind, und es ist dann einfach, die Übungen auszusuchen, die diese Körperteile trainieren.

Einige Vorübungen sind auch gut zum Aufwärmen vor dem täglichen persönlichen Programm an Yoga-Asanas, und ein Teil von ihnen sind tatsächlich besondere Übungen, die fest in die tägliche Routine eingebaut werden können.

In diesem Kapitel findet sich eine Anzahl allgemeiner Vorübungen, während das nächste Kapitel das spezielle Vortraining für die einzelnen Asanas gibt.

Beim Vortraining und den Aufwärmübungen sollten dieselben Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden wie bei den eigentlichen Asanas.

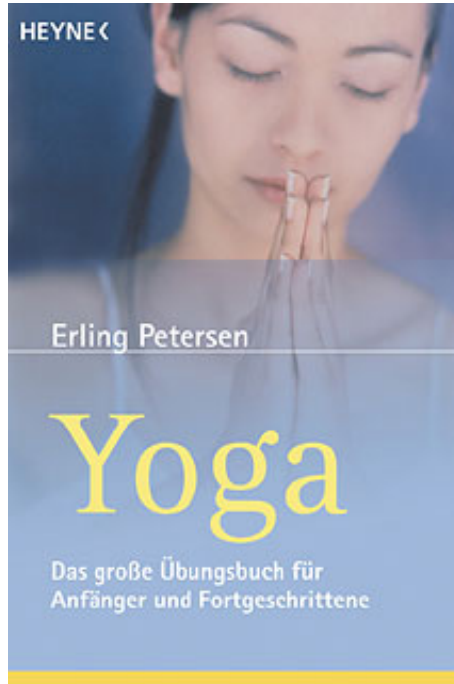
Nackenübungen

Allgemeines Die Muskeln dieser Gegend sind oft steif und gespannt, und das kann örtliche Schmerzen, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder eingeschränkte Bewegungsfreiheit mit sich bringen, wodurch man den Kopf nur schwer in die Extrempositionen bringen kann. Die Übungen für den Nacken machen diesen Bereich geschmeidig, verbessern die Blutzirkulation, regen die Nerven an und beseitigen Spannungen und Schmerzen. Diese Übungen sind ein Vortraining für die Yoga-Asanas, die Beweglichkeit im Nacken verlangen.

Nackenübungen können im Bett durchgeführt werden, morgens vor dem Aufstehen. Man kann mit den Fingern eine sanfte kreisende Massage beider Halsseiten ausführen. Dann beuge man den Kopf fünf- bis zehnmal vor- und rückwärts, wie in Übung 1 (Phase 1 und 2) gezeigt. Einatmet wird bei der Rückwärtsbeugung, ausgeatmet bei der Vorwärtsbeugung. Dann kann man mit einigen seitlichen Beugungen und Drehungen des Kopfes (Phase 3 und 4) fortfahren. Diese Übungen regen die Nervenströme und die Blutzirkulation an und machen dich frisch und munter. Das kann mehrmals täglich wiederholt werden und hat augenblicklich eine beruhigende Wirkung auf Muskelschmerzen und Spannungskopfschmerzen. Diese Übung schafft eine angenehme Leichtigkeit im Kopf und bringt geistige Klarheit.

Übung Nr. 2 ist außerdem nützlich gegen Muskelspannungen im unteren Teil des Nackens und zwischen den Schulterblättern. Übung Nr. 3 ist besonders dann gut, wenn die unteren Nackenmuskeln verkürzt sind.

Die Übungen wirken der Steifigkeit entgegen, sollten aber sorgfältig und in einem langsamen Rhythmus ausgeführt werden.



Erling Petersen

-
Das große Übungsbuch für Anfänger und Fortgeschrittene

384 Seiten, kart.
erschienen 2007



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de