

Newsletter

livingyoga

Mag. Petra Wenzl

A-8141 Unterpremstätten, Schwarzer Weg 77 / www.livingyoga.at / office@livingyoga.at



Asana des Monats

Schulterstand - Sarvangasana



Wirkungen:

Positive Wirkungen auf die Schilddrüse und Nebenschilddrüse, Erleichterung bei Erkältung, Förderung der mentalen und emotionalen Entspannung, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Entstauung des venösen Blutes in den Beinen und im Beckenraum, Verbesserte Durchblutung des Gehirns und der Sinnesorgane im Kopfbereich

Gegenanzeigen

Nackenbeschwerden, Bandscheibenvorfällen und -vorwölbungen, Akute Rückenschmerzen, Bluthochdruck

- Benutze eine weiche Unterlage
- Lege dich mit dem Rücken auf den Boden
- Drücke den unteren Rücken fest gegen die Matte, atme ein und führe die gestreckten Beine nach oben, atme aus und führe die Beine über den Kopf, hebe das Gesäß von der Matte
- Lege nun die Hände an den unteren Rücken, stütze den unteren Rücken ab
- Indem die Ellbogen näher zusammengebracht werden (etwa schulterbreit), kann der Rumpf weiter aufgerichtet werden
- Versuche Rumpf und Beine in eine gerade Linie zu bringen, halte die Beine entspannt
- Atme in dieser Stellung normal weiter und verweile solange in dieser Position, wie es angenehm ist
- Um die Position wieder zu verlassen, nimm die Hände vom Rücken, beuge die Hüfte an und rolle zurück auf den Rücken
- Spüre gut nach



Thema des Monats

Asanas statt Aspirin (gefunden auf www.brigitte.at)

Yoga ist Entspannung. Richtig! Yoga ist Sport. Okay! Yoga ist Medizin. Wirklich? Ja, sagen immer mehr Ärzte weltweit und erforschen das Geheimnis der kraftvollen Bewegungen.

Eine Stunde Yoga statt Antibiotika. Meditative Übungen statt Betablocker gegen Bluthochdruck. Atmen gegen Asthma. Eine großartige Vorstellung: Wir gehen zur Yoga-Schule statt zum Arzt. Yoga-Übungen - Asanas - auf Rezept: hoch wirksam, aber ohne Nebenwirkungen. Abgesehen von gestrafften Formen und einer besseren Haltung. Denn Yoga heilt. Das zeigt zum Beispiel eine Auswertung internationaler Studien über koronare Herzerkrankungen, die an der Universität Exeter durchgeführt wurde. Ergebnis: Mit Yoga lassen sich Risikofaktoren wie erhöhte Blutfettwerte und Übergewicht verringern. Auch bei Gefäßverengungen und Angina pectoris zeigen sich Yoga-Programme als wirksame Therapie.

Sicher ist: Blutwerte verbessern sich, Hormonspiegel steigen, Muskeln entspannen, Gelenke laufen wie geschmiert, und das Immunsystem setzt Viren und Bakterien unter Feuer, sobald Yoga in den Heilungsplan aufgenommen wird. Besonders Erfolg versprechend, so zeigen neue Forschungsergebnisse, ist Yoga deshalb als Medizin genau gegen jene Erkrankungen, die unsere Zivilisationsgesellschaft massenhaft hervorbringt: Schmerzen am Bewegungsapparat, Stoffwechselstörungen, Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ein geschwächtes Immunsystem und psychische Leiden. Und immer beliebter wird Yoga deshalb auch im Umgang mit all jenen Aspekten von Frauengesundheit, bei denen es darauf ankommt, das komplizierte Wechselspiel von Körper und Seele neu auszubalancieren: bei Menstruationsproblemen, ungewollter Kinderlosigkeit, in der Schwangerschaft und in den Wechseljahren. Hunderte von Studien und Literaturhinweisen finden sich allein zu diesen Themen in der Datenbank des Internationalen Verbandes der Yoga-Therapeuten.

Wirkung und Erfolge? Es gibt Beweise?

Der Leipziger Mediziner Dietrich Ebert, der schon in den 80er Jahren begonnen hat, über Yoga als Therapie zu forschen, ist von den physiologischen Wirkungen überzeugt: *"Es gibt genug wissenschaftliche Grundlagen, die dafür sprechen."* Nachgewiesen wurden diese zum Beispiel in einer aktuellen Studie an der Universität Greifswald: Nach einem zehnwöchigen Hatha-Yoga-Kurs zeigte sich bei den studentischen Teilnehmern eine deutliche Verbesserung des so genannten Baroreflexes, einer wichtigen Funktion für die Regulation des Herz-Kreislauf-Systems. Und das war nicht einfach eine Folge der sportlichen Ertüchtigung: *"Eine vergleichbaren Gruppe, die Aerobic machte, zeigte eine solche Wirkung nicht"*, erklärt Dr. Ulrich Ott, der am Institut für Psychobiologie und Verhaltensmedizin an der Uni Gießen die Wirkungen von Yoga und Meditation erforscht.

Yoga ist also gesund. Aber heilt es auch Krankheiten? Die meisten Studien dazu kommen aus Indien, wo es heute Kliniken gibt, in denen schulmedizinische Therapien und Jahrtausende alte Yoga-Traditionen kombiniert werden. So führten etwa Wissenschaftler in Bangalore regelmäßig yogische Atemübungen (Pranayama) mit Tuberkulosepatienten durch, und zwar als Ergänzung zur Behandlung mit Antibiotika. Nach zwei Monaten, so eine 2004 publizierte Studie, waren bei 80 Prozent der Patienten keine Erreger mehr nachweisbar; in der Kontrollgruppe, die ausschließlich mit Antibiotika behandelt wurde, war das bei nur 20 Prozent der Fall.

Aber nicht nur in Indien werden heute die therapeutischen Wirkungen von Yoga erforscht. Ärzte in Großbritannien fanden jetzt heraus, dass spezielle Yoga-Atemübungen die Symptome bei Asthma mildern. Und in den USA erkannten Wissenschaftler im April, wie Yoga bei der Behandlung von Depressionen wirkt: Die Teilnehmer einer Pilotstudie fühlten sich nach einem mehrwöchigen Yoga-Kurs deutlich besser und hatten weniger Angstzustände als Probanden einer Vergleichsgruppe. Ein reiner Placebo-Effekt? Wohl kaum. Denn bei den Teilnehmern der "Yoga-Gruppe" war auch eine deutlich erhöhte morgendliche Ausschüttung des "Stresshormons" Cortisol nachweisbar: Es sorgt dafür, dass wir auch in Belastungssituationen über genügend Energie verfügen.

Gesundheit neu ausloten

Den eigenen Weg finden, die individuellen Erfahrungen ernst nehmen - das ist wichtig, wenn Yoga seine gesundheitlichen Wirkungen entfalten soll. Doch das macht es auch schwierig, allgemeingültige Ergebnisse über seine Wirkung vorzulegen. Denn Yoga wirkt nicht wie Aspirin oder Antibiotika, wie ein Medikament, das Krankheitserreger angreift oder Nervenzellen betäubt. Er kann, wie der Psychophysiologe Ulrich Ott erläutert, vielmehr *"einen massiven Stimulus setzen, um körpereigene Systeme wieder ins Lot zu bringen"*. Zu den wichtigsten Wirkungen gehört dabei die Entspannung - und die zeige sich unter anderem *"an einer verlangsamten Atmung, einer Senkung von Herzrate und Blutdruck und einer niedrigeren tonischen Muskelspannung."* Wie schnell solche Wirkungen positiv spürbar werden, zeigt eine aktuelle Studie aus Deutschland: Yoga wurde in diesem Fall als Entspannungsmethode in der betrieblichen Gesundheitsförderung eingesetzt. Innerhalb von vier Wochen nahmen die Gelassenheit und das Selbstvertrauen der Teilnehmer deutlich zu. Geübt wurde lediglich eine Stunde pro Woche. In einer aktuellen amerikanischen Studie wurden solche Effekte sogar mit Hilfe moderner Medizintechnik belegt: Nachdem sie acht Wochen lang durchschnittlich eine halbe Stunde pro Tag Yoga und Meditation betrieben hatten, waren bei den Teilnehmern deutlich mehr positive Emotionen nachweisbar - gemessen anhand von Hirnströmen im EEG. Auch die Immunabwehr, getestet mit einem Grippevirus, fiel in der "Yoga-Gruppe" deutlich kräftiger aus als in einer Vergleichsgruppe.

Wer Yoga als Medizin gegen eine Krankheit braucht, kann aber mit Kassenleistungen noch nicht rechnen. Selbstbeteiligung und Selbstverantwortung sind beim Yoga also gefragt, und das nicht nur in finanzieller Hinsicht. Denn Gesundheit wird nicht als ein Zustand verstanden, sondern als Gleichgewicht, das fortwährend ausbalanciert werden muss - und auch werden kann. Dennoch: Yoga ist kein Wundermittel. Bei manchen schweren Erkrankungen wird die Wirkung möglicherweise darin bestehen, dass der Erkrankte mit den Belastungen der Krankheit oder der schulmedizinischen Therapie bedeutend besser klarkommt, physisch und psychisch. Denn Yoga besteht nicht nur aus nachvollziehbaren körperlichen Übungen, sondern stellt ein mehrstufiges und vielschichtiges philosophisches System dar, das auch Atemübungen, Meditation, Reinigungsrituale und Verhaltensregeln umfasst.

Geduld wird belohnt

Diese Komplexität überfordert oft nicht nur Yoga-Neulinge. Aber gerade weil Yoga verschiedene Dinge zusammenbringt wie Konzentration, Atem und Bewegung, bleiben die meisten, die damit anfangen, auch dran: *"Auf einer dieser Ebenen scheint man jeden Menschen zu erreichen, findet jeder etwas, das ihm Spaß macht."*

Yoga fordert also nicht nur eine Selbstbeteiligung am Heilungsprozess, sondern fördert sie auch. Dennoch ist Geduld ein wichtiger Bestandteil, Geduld und Akzeptanz auch sich selbst gegenüber. Neben einem guten Lehrer wird diese Haltung immer dort genügen müssen, wo die Wissenschaft keine Empfehlungen aussprechen kann, noch nicht oder vielleicht nie. Körper, Geist und Emotionen des Menschen wirken auf eine komplexe Weise zusammen, schreibt der US-amerikanische Mediziner Timothy McCall im *Yoga Journal*. Die Wissenschaft beginne gerade erst, dies zu begreifen.



Rezept des Monats

Sivananda – Kekse

Mit diesen besonders nahrhaften Keksen werden die Schüler in den *Sivananda-Yoga-Zentren* regelmäßig nach den Yoga-Stunden verwöhnt.

Zutaten:

250 g	Haferflocken
110 g	Vollweizenmehl
50 g	Rosinen
150 g	brauner Zucker
1 ½ TL	Zimt gemahlen
1 ½ TL	Muskatnuß gemahlen
1 ½ TL	Ingwer gemahlen
½ TL	Backpulver
1 MS	Salz
200 ml	Sonnenblumenöl
200 ml	Milch oder Wasser

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen; das Öl hinzufügen und gut umrühren. Genügend Milch oder Wasser zugießen, um eine feste Mischung zu erhalten.
Den Teig mit dem Löffel häufchenweise auf ein befettetes Bgachblech geben und zu Keksen flachdrücken.
Die Kekse ca. 15 min backen, bis sie am Rand goldbraun sind.

शिवाय Zitat des Monats

*Der Mensch ist das, was er aus sich macht.
Darin besteht seine Freiheit.*

Jean-Paul Satre



Aktuelles

7 Tipps für die Asana-Praxis

1. Sammele dich, bevor du mit dem Üben beginnst - setze dich für ein paar Minuten in eine meditative Haltung und beobachte deinen Atem, komme zur Ruhe, werde bewusst!
2. Atme durch die Nase - der Atem ist immer langsam, regelmäßig, fließend und fein. Die Bewegung folgt dem Atemrhythmus – nicht umgekehrt.
3. Nimm die Asana mit bewussten, langsamen und gezielten Bewegungen ein - in der Asana kontrolliere die korrekte Haltung des Nackens, des Rückens, des Kopfes, der Beine und der Arme.
4. Verharre 10 bis 30 Atemzüge in der Asana - lasse jede unnötige Spannung los, spüre die Dehnung und beobachte die Atmung.
5. Gehe aus der Asana langsam, überlegt und bewusst wieder heraus.
6. Bei asymmetrischen Asanas übe jede Seite gleich lange. Kontrolliere dich durch das Zählen der Atemzüge.
7. Nach jeder Asana-Praxis ruhe 10 bis 15 Minuten in Savasana – erst so kannst du die volle Wirkung aller Bewegungen und Stellungen erfahren.

Namasté