



## Allgemeine Infos zum Yoga:

Ein Asana korrekt zu üben heißt mehr als nur eine bestimmte Körperhaltung einzunehmen. Übt man sie achtsam, helfen uns die klassischen Asanas, Körper, Geist, Verstand, Nerven, Bewusstsein und das Selbst zu einem harmonischen Ganzen zu verbinden.

Oberflächlich betrachtet befassen sich Asanas nur mit dem physischen Körper. Aber es ist eine Tatsache, dass sie auch die chemischen Botschaften, die das Gehirn sendet und empfängt, beeinflussen können.

Sie verbessern und stabilisieren das mentale Wohlbefinden. Auf einzigartige Weise vermag Yoga die Nerven und das Gehirn zu beruhigen, zu erfrischen und den ganzen Körper zu entspannen.

Das regelmäßige Üben von Asanas stimuliert die Organe und Zellen des Körpers. Der Geist wird wach und stark, der Körper gesund.

Erstaunlicherweise haben viele Asanas eine direkte Wirkung auf die Drüsen und helfen ihnen, richtig zu arbeiten. Es gibt mehrere endokrine Drüsen oder Blutgefäße im menschlichen Körper, die in Blut gebadet sind. Wenn diese Drüsen nicht richtig arbeiten, werden die Hormone nicht so produziert, wie es nötig ist und der Körper beginnt zu verfallen. (Eine endokrine Drüse ist eine Drüse, die ihre Hormone ohne Ausführungsgang direkt ins Blut abgibt. Zirbeldrüse, Hypophyse, Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Thymusdrüse, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse, Eierstöcke, Hoden.)

## Die Standhaltungen:

Die Art und Weise, wie wir auf dem Boden stehen beeinflusst unsere Wirbelsäule, unseren energetischen Zustand und die Klarheit unserer Gedanken. Die Standhaltungen im Yoga lehren uns korrektes Stehen. Sie machen die Gelenke der Beine und Hüften beweglicher und kräftigen die Muskulatur. Die Aufrichtung des Rumpfes verbessert sich. Das Herz-Kreislaufsystem erfährt Unterstützung, die Durchblutung der Beine wird verbessert und somit auch der venöse Rückfluss des Blutes und Transport der Lympheflüssigkeit. Bei den Standpositionen im Yoga spielt vor allem die Verbindung der Füße mit dem Boden und die Anspannung der Beine eine zentrale Rolle. Je kraftvoller und gleichmäßiger die Muskulatur der Beine arbeitet, desto besser funktionieren Knie- und Hüftgelenke.





## Die Sitzhaltungen:

Das aufrechte Sitzen fördert hauptsächlich die Beweglichkeit von Hüften, Leisten Knieen und Fußgelenken. Die Wirbelsäule wird stabilisiert und im Zwerchfell lösen sich Verspannungen. Der Geist wird ruhig und die Durchblutung des gesamten Körpers verbessert. Bei gleichzeitigen Vorwärtsbeugen lernt unser Becken die Beugung nach vorne. Dies wird oft durch verkürzte Muskeln an der Beinrückseite verhindert. Kann sich jedoch das Becken nicht ausreichend nach vorne beugen, hat dies weitreichende Konsequenzen für den Rücken. Der Rücken übernimmt das dann, in der Regel geht das zu Lasten der Lendenwirbelsäule und kann im Extremfall einen Bandscheibenvorfall auslösen.

## Drehhaltungen:

Drehungen erreichen die tiefen Muskeln an der Wirbelsäule und bewegen die einzelnen Wirbel. So wird die Elastizität der Wirbelsäule erhalten und die Bandscheiben gewinnen an Festigkeit. Des Weiteren bewirken Drehungen eine verstärkte Blutzirkulation in den Organen von Becken und Bauch. Die einzelnen Organe werden entweder ausgedrückt oder von Blut durchströmt. Die Verdauungstätigkeit wird somit angeregt und die Bauchorgane besser durchblutet.

## Rückbeugen:

Rückbeugen wirken stimulierend auf das zentrale Nervensystem. Die Herzkrankgefäße werden stärker durchblutet und die Funktion des Herzens wird verbessert. Die Nieren werden besser durchblutet und genährt. Rückbeugen wirken vor allem, der mit zunehmendem Alter verbreiteten Tendenz zum Rundrücken entgegen. Der Brustkorb wird gedehnt, die Rippen geöffnet, die Atmung erleichtert.

## Umkehrhaltungen:

Bei den Umkehrhaltungen wird der venöse Rückfluss des Blutes aus den Beinen gravierend unterstützt und Krampfadern werden dadurch entlastet. Sämtliche Organe werden besser durchblutet und von der konstanten Belastung durch die Schwerkraft vorübergehend befreit. Alters- oder krankheitsbedingten Organsenkungen wird so entgegengewirkt. Die Umkehrhaltungen lösen den Druck von den Wirbeln, so dass Kreuzschmerzen gelindert werden können.

## Shavasana (Schlussentspannung):

In diesem Asana liegt der Körper regungslos wie der eines Toten. Der Geist ist dabei aber aufmerksam und ruhig. Shavasana erfrischt und beruhigt den Geist. Es entspannt den ganzen Körper. Wenn Du dieses Asana übst, zieht sich die Aufmerksamkeit der Sinnesorgane, Augen, Ohren und Zunge von der Aussenwelt zurück. Körper und Geist werden Eins und Du erlebst innere Ruhe. Diese Asana ist der erste Schritt zur Meditation. Shavasana lindert nervöse Anspannung, Migräne, Schlaflosigkeit und chronisches Müdigkeitssyndrom. Es erleichtert die Atmung, beruhigt die Nerven und gibt Seelenfrieden.

*aus Best Age Yoga, Licht auf Yoga von B.K.S.Iyengar*

