

## 2. Artikel

### **Der Aufbau einer Yogaübung und seine gesundheitliche Wirkungen auf das Immunsystem**

Wie wird eine Yoga-Übung (*asana*) ausgeführt bzw. aufgebaut?

Eine Yogaübung oder der Yoga-Unterricht kann sehr unterschiedlich ausgeführt werden, je nach dem, welche Idee ihn dazu begleitet. Man kann durch die Übungen die Beweglichkeit des Körpers und die Atemtätigkeit stärken, und auch viele innerleiblichen Funktionen, wie die Drüsen, Nerven oder das Immunsystem anregen. Auch die Entspannung wird gefördert und ist ein wichtiges Element.

In meinem Unterricht ist es mir wichtig, dass der Einzelne sich physisch und psychisch gestärkter fühlt und auch zu einem erholsamen Ruheerleben findet.

„*asana*“ ist das Sanskrit-Wort für Yogaübung oder Yogahaltung und heißt übersetzt sitzen, der Sitz. Sanskrit ist die Sprache der Veden, eine religiöse Schrift aus dem alten Indien. Ein Wegweiser für die Philosophie des Yoga, Patanjali (um 200 n. Chr.) schreibt in den Yoga-Sutren dazu: „Die Sitzhaltung soll fest und angenehm sein.“ (Sutra 46) Und weiter: „Diese Sitzhaltung soll man in völliger Entspannung und in einem Zustand der Betrachtung des Unendlichen einnehmen“ (Sutra 47). 1)

Aus seiner geistigen Sicht hat Heinz Grill diese Hintergründe erweitert und in Bezug gebracht zu unserem heutigen Bewusstsein. Er unterteilt die Ausführung einer *asana* in drei Phasen. Er schreibt dazu: „Eine *asana* ist immer eine stillstehende Bewegung, eine gewordene Form, in die der Körper auf sehr bewusste Weise hineingeführt wird. ... Jede Körperübung des Yoga (besteht) aus drei sehr klaren und bewusst erlebten Einzelschritten: die beginnende Phase der Bewegung, die Ruhephase und die wieder zurückkehrende beschließende Phase.“ 2)

Am Beispiel der *asana* Das Andreaskreuz *samdhistasana* möchte ich diese Phasen erläutern

#### 1. Die beginnende Phase der Bewegung

In der ersten Phase wird durch bewusste Gedanken oder klare Vorstellungen zu der Übung eine neue und damit zielgerichtete Form mit dem Körper eingenommen.

Als erstes entscheidet der Übende sich für einen gedanklichen Inhalt. Man kann z.B. auf folgendes achten: auf die Aufrichtung der Wirbelsäule, auf die lockeren Schultern, auf das Gleichgewicht, auf die Kreuzform mit dem Körper oder auf die Atembewegung.

Ein weiterer Gedankeninhalt kann darin bestehen, dass z. B. eine imaginative Aussage dazugenommen wird, wie sie Heinz Grill beschreibt: „Es (gibt) bei dieser Übung ein Raumerleben nach außen und ein Raumerleben nach innen.“ 3)

Das Raumerleben nach außen wird wahrgenommen durch die offenen, weiten Gliedmaßen. Das Raumerleben nach innen wird wahrgenommen durch ein Selbstgefühl, das zentriert ist in der Mitte der Kreuzform, die gebildet wird von Armen und Beinen. Diese Mitte befindet sich etwa oberhalb des Bauchnabels bis ungefähr zum Herzen.

Nun wird vor dem Beginn der Bewegung, dieser Gedanke gedacht und eine Vorstellung, wie ein Bild dazu, geschaffen.



### Vorübung vom Andreaskreuz

Um den Kreuzpunkt besser wahrzunehmen, können auch die Hände zuerst in diesen Bereich gelegt werden.

Dann nimmt der Übende einen Dreiecksstand ein. Die Füße sind ca. 80cm geöffnet. Die Arme und Hände werden seitlich über die Flanken aufgerichtet und ebenso weit geöffnet, wie die Beine. Der Rücken dehnt sich sanft nach oben und der Übende balanciert anschließend auf den Zehenspitzen.

In dieser ersten Phase wird das Bewusstsein in eine einfache Konzentration auf einen realen Gedanken geführt. Es ist wach, beobachtend, denkend, vorstellend, in der Gegenwart. Das Bewusstsein zentriert sich und die vorhergehenden Alltags-Ereignisse weichen zurück. Mit dem Körper wird ebenfalls eine neue Haltung eingenommen.

### 2. Die Ruhephase

In der Ruhephase bleibt der Körper unbeweglich in der eingenommenen Haltung. Korrekturen und Erweiterungen der Bewegung können jedoch noch erfolgen.

In dieser Phase werden im Zusammenspiel mit den Gedanken der Körper und eigene Stimmungen und Gefühle beobachtet und erlebt. Es ist ein wahrnehmen, beobachten und auch weiterdenken des Inhaltes der Übung.

Heinz Grill schreibt zu dieser Phase: „... (Der Übende) erlebt eine große Übersicht in seiner Gedankenperspektive. Er erlebt den Gedanken als Gedanken, da der Körper schweigt. Der Gedanke ist nun nicht mehr versunken im Leibe, sondern wird für das eigene Erkennen wahrnehmbar.“ 4)

Die Haltezeiten sind unterschiedlich bei den Übungen. Das Andreaskreuz kann etwa eine Minute gehalten werden.



Das Andreaskreuz - *samdhistasana*

### 3. Die beschließende Phase

In der beschließenden Phase nimmt der Übende seine vorhergehende Haltung in einem koordinierten bewussten Ablauf wieder ein. Er beendet die eingenommene *asana* und bleibt jedoch noch überschauend zu den Gedanken. Dann erinnert er sich an den Kreuzpunkt im Körper und an die Aufrichtung der Wirbelsäule. Auch die Gedanken und Vorstellungen über das Raumerleben nach außen und nach innen werden nochmals erinnert. Zu diesem Thema können nach und nach neue Ideen erfolgen. Man kann sich z.B. fragen, was ist um den Einzelnen im Raum oder wie erlebt man sich selber im Raum. Jeden Menschen umgeben eigene Gedanken und Gefühle, oder die von anderen. Wenn dies differenzierter wahrgenommen wird, dann wird dazu mehr Verantwortung entstehen. Denn auch diese wirken auf das Immunsystem.

Welche Bedeutung hat diese Übungsweise für das Immunsystem?

Das Immunsystem ist ein autonomes System im Körper, ähnlich des vegetativen Nervensystems. Für das gute Funktionieren ist es abhängig von den Faktoren, die es von innen und von außen beeinflussen. Unsere eigene Haltung und auch die von anderen, das Denken, die Gefühle und die Atmung wirken auf das Immunsystem. Wenn es im Leben eine positive Anregung gibt, z.B. ein freudiges Ereignis wie eine Geburtstagsfeier, dann ist das Denken positiv und die Gefühle sind lebendig. Gibt es im Leben jedoch ein als negativ erlebtes Ereignis, wie z.B. eine schlechte Bewertung vom Vorgesetzten, dann ist das Denken oft eingeengt und die Gefühle sind betrübt. Beides wirkt sich auf die körperlichen Funktionen aus. Das eine eher anregend, das zweite eher hemmend.

Sobald jedoch das Denken und die Gefühle freier werden vom Körper, wie es in der statischen Phase der *asana* beschrieben ist, dann kann auch das Immunsystem freier arbeiten. Es ist ebenfalls unabhängiger von den Einflüssen. Das würde bedeuten, es kann sich besser und leichter mit den Erregern auseinandersetzen und eine Abwehr bilden, denn die Kraft dazu wird nicht weggezogen durch andere Bedingungen. Und deshalb wird in der statischen Phase ein Moment geschaffen, wenn der Gedanke frei bewahrt wird und das Bewusstsein rege und aktiv in der Gegenwart tätig ist, indem alle Funktionen im Körper sozusagen durchatmen und frei agieren können. Man könnte diese Phase mit der Schlafphase vergleichen. Doch diesmal mit dem hellen und wachen Tagesbewusstsein. Das bewusste Ausführen der Yogaübung begleitet von freieren Gedanken, fördert die unabhängige Arbeit des Immunsystem. Es wird dadurch gestärkt. Das Blut wird ebenfalls durch eine neue Bewegungsrichtung wieder leichter zirkulieren und somit die Blutzellen, die für die Immunabwehr nötig sind, besser transportieren.

Diese Vorgehensweise kann auch im Lebensalltag auf andere Bereiche übertragen werden. Es kann z.B. eine Blume oder eine Landschaft mit begleitenden Gedanken länger betrachtet werden.

Im nächsten Artikel werde ich dies beschreiben.

---

#### Anhang

- 1) Patanjali, Die Wurzeln des Yoga, O. W. Barth Verlag, 2010, Seite 121
- 2) Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga, Lammers-Koll-Verlag, Staufen im Breisgau, 5. Auflage 2018, Seite 99
- 3) s. 2) Seite 134
- 4) s. 2) Seite 102

Sandra Hees  
Hildesheim, 01.04.2020