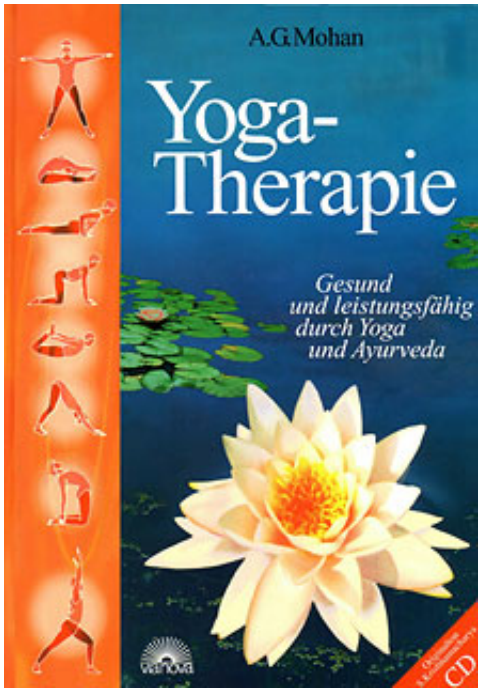
A.G. Mohan
Yoga-Therapie

Extrait du livre

Yoga-Therapie
de A.G. Mohan
Éditeur : Via Nova Verlag



http://www.editions-narayana.fr/b6982

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Die Bewegung im Asana

Drei Faktoren bestimmen die Natur eines Asanas

Wenn wir ein Asana durchführen, dann bewegen wir uns aus einer Körperhaltung in eine andere Körperhaltung hinein, verharren einige Zeit in der zweiten Haltung und bewegen uns wieder aus ihr heraus, und zwar meist zurück in die erste Haltung. Die drei Faktoren, die das Wesen eines jeden Asanas bestimmen, sind:

1. Die Körperhaltung, aus der wir beginnen.
2. Die Körperteile, die wir bewegen.
3. Die Richtung, in die wir die Körperteile bewegen.

Die Körperhaltung, in der wir verharren, also die Haltung, die wir als Asana bezeichnen, ist eine Folge unserer Ausgangshaltung und der Natur der Bewegung, die wir ausführen. Das heißt, dass die Ausgangshaltung und die Art der Bewegung, die wir durchführen, auf natürliche Weise bestimmen, welche Endhaltung der Körper erreicht.

Jeder dieser drei Faktoren kann in vier Gruppen unterteilt werden. Daher können wir bei einem Asana vier Ausgangshaltungen, vier Körperteile sowie vier Bewegungsrichtungen benutzen. *Alle Asanas lassen sich herleiten, indem man diese Faktoren auf verschiedene Weise miteinander verbindet.* Die traditionellen Asanas sind Körperhaltungen, die aus der besonderen Verknüpfung

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von A.G.Mohan, Yoga- Therapie

dieser Elemente hergeleitet sind. Ihr Wert liegt nicht darin, dass sie traditionell sind, sondern vielmehr darin, dass ihr Nutzen ganz besonders groß ist, wenn es darum geht, die Gesundheit aufzubauen und zu bewahren.

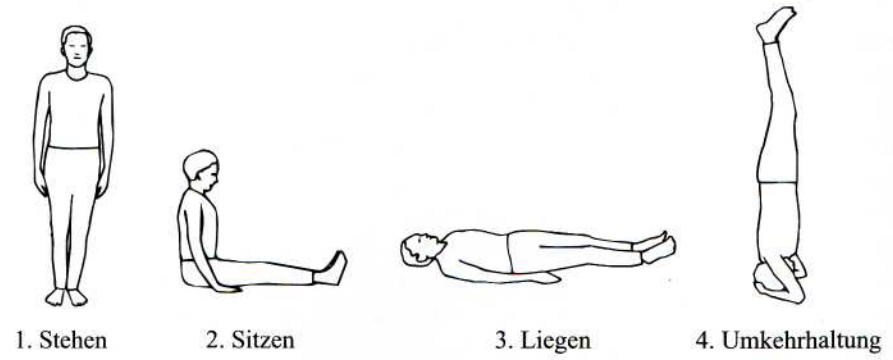


Abb. 2.3: Die vier möglichen Ausgangshaltungen, die wir bei Asanas verwenden.

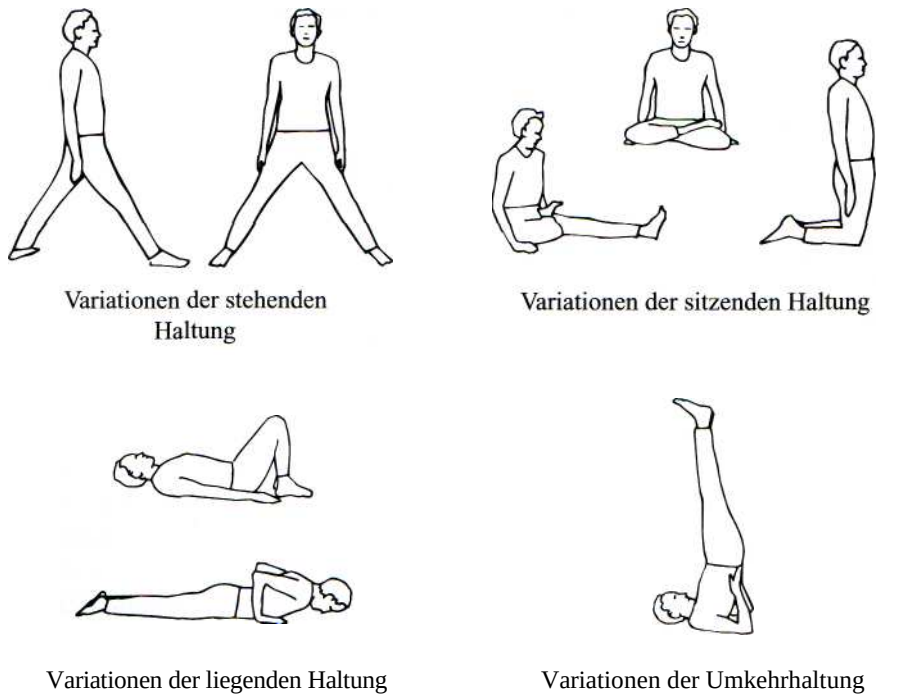


Abb. 2.4: Einige Beispiele für Variationen von Grund- oder Ausgangshaltungen.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von A.G.Mohan, Yoga- Therapie

Die vier möglichen Ausgangshaltungen sind: Stehen, Sitzen, Liegen und Umkehrhaltung (Abb. 2.3). Stehende, sitzende und liegende Haltungen sind normale Körperhaltungen - wir alle sind es gewohnt, sie bei unseren täglichen Aktivitäten einzunehmen. Bei einem Asana rühren wir auch Bewegungen in der Umkehrhaltung durch. Die Umkehrhaltung ist uns nicht vertraut und darf deshalb nur nach angemessener Vorbereitung eingenommen werden. Alle anderen Ausgangshaltungen sind Abwandlungen oder Ableitungen dieser vier Grundhaltungen (Abb. 2.4).

Die vier Körperteile, die wir in einem Asana bewegen, sind: Arme, Beine, Kopf und Rumpf (Abb. 2.5).

Die vier wichtigsten Bewegungsrichtungen sind: nach vorne, nach hinten, drehend und seitlich (Abb. 2.6).

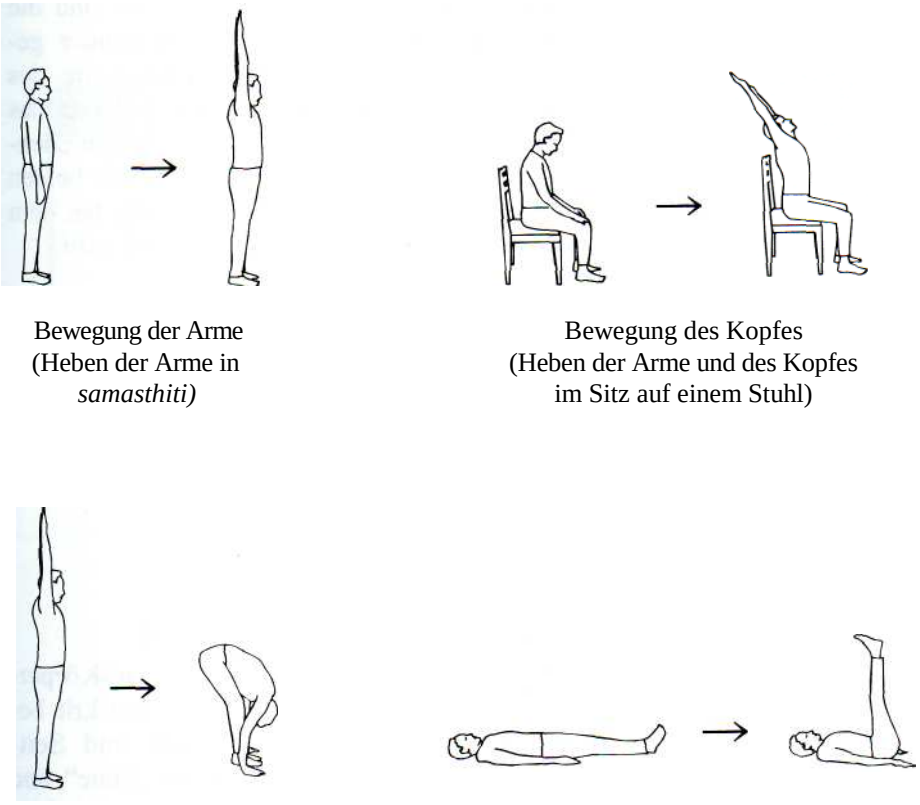


Abb. 2.5: Die vier Körperteile, die wir inAsanas bewegen.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von A.G.Mohan, Yoga- Therapie

Fallstudie 21: Asthma

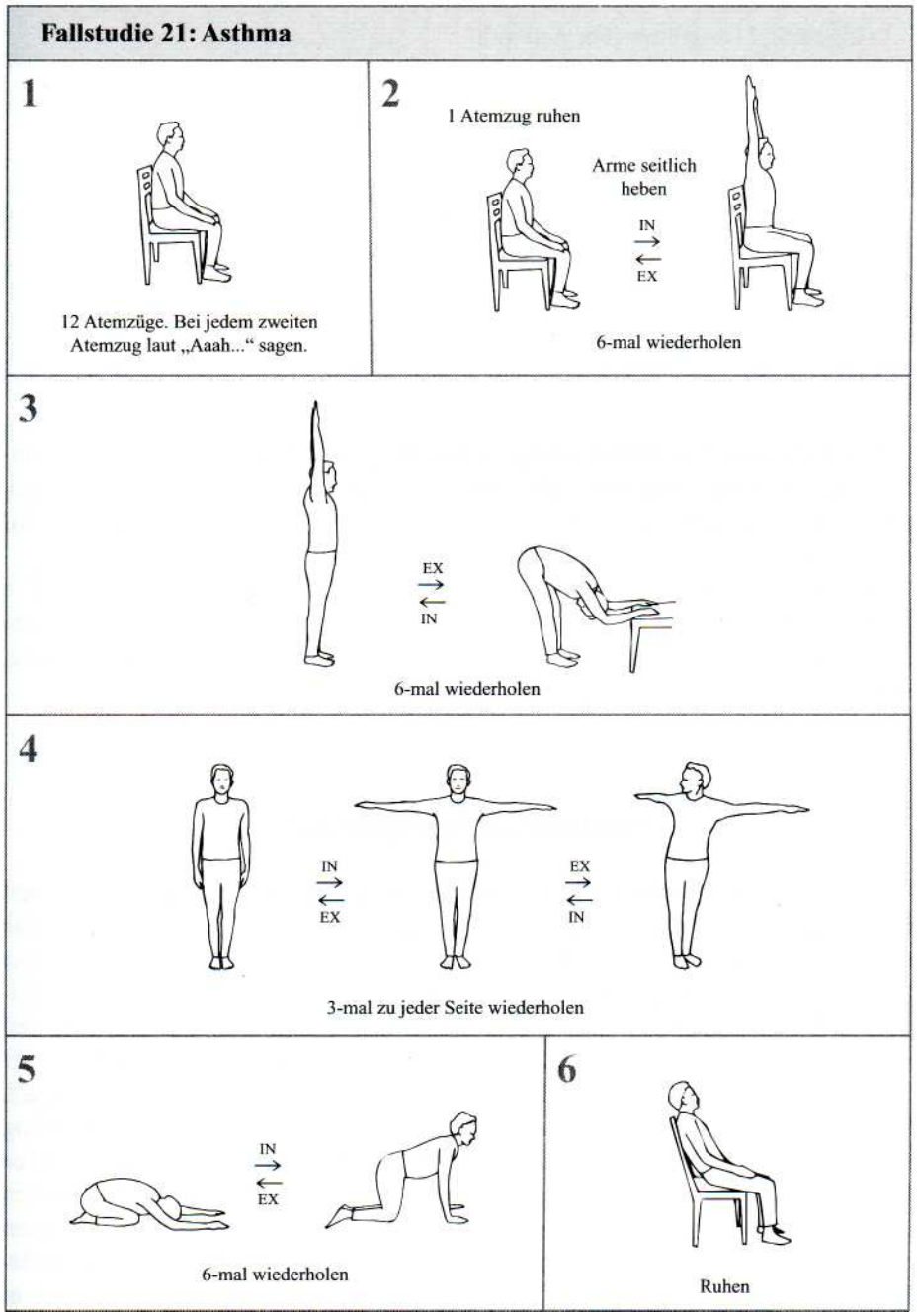
Juliet, 36 Jahre alt, war Herausgeberin eines großen Verlages. Sie kam zu einem meiner Seminare in den Vereinigten Staaten und besuchte mich später privat.

Juliet hatte einen normalen Körperbau. Sie war Asthmatikerin und litt seit vielen Jahren an Atembeschwerden. Unter der Anleitung eines Lehrers hatte sie Yoga geübt, aber es schien ihr nicht sonderlich gut zu tun. Zu ihrer Übung gehörten eine Reihe von Vorbeugen und Drehbewegungen, und dazwischen ruhte sie im Liegen. Ihre Stunde endete mit der Stufenatmung im Pranayama. Dabei musste sie einige Sekunden ausatmen, den Atem einige Sekunden anhalten, dann wieder einige Sekunden lang ausatmen und den Atem anhalten. Die Einatmung sollte in einem einzigen Zug erfolgen. Sie fühlte sich mit diesem Atemmuster sehr unwohl und sagte, es vermittle ihr ein Gefühl der Atemlosigkeit.

Bei einem Asthmatiker sind die Atemwege blockiert, und er hat Probleme beim Atmen, besonders beim Ausatmen. Dies spiegelt sich sehr oft in einem Lungenfunktionstest wider, zum Beispiel in einem Rückgang des Atemvolumens beim Ausatmen. Daher haben viele Asthmatiker eine verlängerte Ausatmung. Bei der schnellen Ausatmung ist ihre Fähigkeit eingeschränkt. Falls möglich, sollte der Schwerpunkt beim Aufbau einer Yoga-Übung für Asthma daher auf einer schnellen Ausatmung liegen. Gestuftes Ausatmen bewirkt, dass die Luft länger als üblich in den Lungen zurückgehalten wird. Das bedeutet, es entspricht dem Anhalten des Atems nach dem Einatmen. Das ist bei Asthma nicht sinnvoll, da eine Hyperinflation der Lungen ohnehin eine mögliche Folge des Krankheitsprozesses ist. Unter diesem Gesichtspunkt raten Schriften wie die *Hatha Yoga Pradipika* bei Asthma *(svasa)* zu schnellem, blasebalgartigem Atmen durch die Nasenlöcher *(hapalabhati).* Natürlich darf auch diese Form der Atmung nicht beliebig eingesetzt werden. *Kapalabhati* ist eine recht anstrengende Übung, und nicht jeder kann sie in ihrer klassischen Form ausführen. Das Prinzip ist jedoch zweifelsohne vernünftig - man muss es nur anpassen, damit es der jeweiligen Fähigkeit der betreffenden Person entspricht.

Auch die Verwendung von Tönen kann bei Asthma hilfreich sein, da sie eine vollständige Ausatmung fordern. Idealerweise sollte der Ton voll aus dem Kehlkopf kommen, und zwar entweder im Stehen, im Sitzen oder in der Vorbeuge. Die Tonlage muss für den Übenden angenehm sein und kann mit zunehmendem Fortschritt verändert werden. Summen ist meist nicht gut, da es die Kehle irritieren und zu einem Hustenreiz führen kann. Außerdem kann es Gefühle von Enge hervorrufen, im Gegensatz zu den voll vokalisierten Tönen, die normalerweise ein Gefühl von Offenheit und Leichtigkeit fordern.

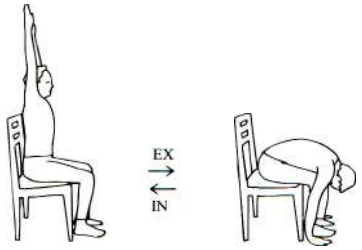
Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von A.G.Mohan, Yoga- Therapie



Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von A.G.Mohan, Yoga- Therapie

Fallstudie 21: Asthma (Fortsetzung)

8



Kapalabhati pranayama

7

6-mal wiederholen

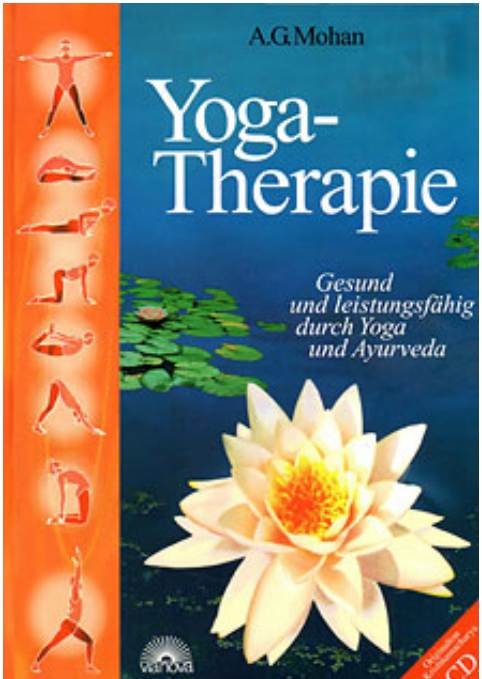
Der Ayurveda beschreibt für die Behandlung von Asthma zahlreiche Veränderungen in Ernährung und Lebensweise, die in vielen Fällen sinnvoll eingesetzt werden können. Wir wollen an dieser Stelle allerdings nicht näher darauf eingehen.

Ich empfahl Juliet eine Asana-Übung, die mit weiteren Veränderungen in ihrer Ernährung und Lebensweise einherging. Bereits nach drei Monaten fühlte sie sich viel besser. Sie sagte, dass sie jetzt viel freier atmen könne, wenn sie sich hinlege, und außerdem fühlte sie sich offener und leichter.

Fallstudie 22: **Kopfschmerzen**

Martin, 30 Jahre alt, war freiberuflicher Schriftsteller. Er war groß, gut gebaut und gesund. Er berichtete, dass er gelegentlich an Kopfschmerzen litt, die keine offenkundige Ursache hatten. Seine Verdauung war gut, und er achtete auf seine Ernährungsgewohnheiten. Um fit zu bleiben, unternahm er regelmäßige Spaziergänge. Als ich ihn testete, sah ich, dass sein Nacken sehr steif war. Da er ansonsten in einer guten körperlichen Verfassung war, kam mir der Gedanke, dass dies die Ursache seiner gelegentlichen Kopfschmerzen sein könnte. Deshalb empfahl ich ihm einige einfache Übungen, um die Spannung seines Nackens und seiner Schultern zu vermindern. Ich vermied starke Rückbeugen, wie etwa bhujangasana, da sie die Belastung für seinen Nacken und Rücken und möglicherweise auch die Häufigkeit seiner Kopfschmerzen erhöhen konnten. Martin übte diese Sequenz einen Monat lang und kam danach noch einmal zu mir, um mir zu berichten, dass seine Kopfschmerzen in dieser Zeit nicht wieder aufgetreten waren.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von A.G.Mohan, Yoga- Therapie



A.G. Mohan

Yoga-Therapie

Gesund und leistungsfähig durch Yoga und Ayurveda

320 pages, relié
publication 2004

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr