HERZ-KREISLAUF-TRAINING DURCH YOGA

von B.K.S. Iyengar

ÜBERSETZT VON MARTINA LINGLER

aus: Astadala Yogamala Vol. 8, S.34-40

Als ich 1984 zur ersten internationalen Iyengar-Yoga-Convention in San Francisco war, bestanden einige Ärzte darauf, dass ich mich einem Test unterziehen solle, um meine Lungen untersuchen zu lassen, da ich in der Vergangenheit an Tuberkulose erkrankt gewesen war. Sie wollten überprüfen, welche chemischen Veränderungen in meinem Körper aufgrund meiner regelmäßigen Asana- und Pranayama-Praxis stattfanden. Man erklärte mir, dass sie über eine Reihe von Instrumenten und Geräten verfügten, mit denen solche Tests durchgeführt werden könnten. Ich machte also diesen Test, da ich neugierig war, auf wissenschaftlicher Grundlage zu erfahren, wie es um meine Lunge bestellt war. Alle erforderlichen Instrumente wurden an mir befestigt und die Aufnahmen dauerten mehr als eine Stunde. Ich fragte sie scherzhaft: „Bitte lassen Sie mich wissen, wie lange ich auf dem Planeten bleibe." Ich erklärte ihnen, dass ich das Leben ausreichend gut gesehen hätte und sagen sollte: genug. Die Ärzte waren nach der Auswertung der Diagramme überrascht und sagten feierlich: „Wir bedauern Ihnen mitteilen zu müssen, dass Sie lange leben werden", und fügten hinzu: „Unsere Auswertung hat gezeigt, dass Ihre Lunge der eines vierundzwanzig- bis fünfundzwanzigjährigen Sportlers gleicht. Das heißt, wenn Sie so eine gute Lunge haben, dann haben Sie noch ein langes Leben vor sich." Ich war damals schon sechsundsechzig. Dies gab mir die Genugtuung, dass ich, der an Tuberkulose und anderen Krankheiten gelitten hatte, mein Lunge durch Asana- und Pranayama-Praxis jung gehalten hatte.

Die wichtigen Tore des menschlichen Lebens sind das Atmungs- und Kreislaufsystem. Wenn an diesen beiden Toren etwas schief geht, dann setzen sich Krankheiten im System fest und die Person erkennt, was Gesundheit bedeutet. Die Hauptaufmerksamkeit im gesamten yogischen Sadhana gilt dem Atmungs- und Kreislaufsystem.

Wenn wir anfangen zu atmen, wird unsere Abwehrkraft in den Seiten der Lungen gespeichert. Betrachten wir die Lunge eines Menschen, der niedergeschlagen und depressiv ist, so erkennen wir, dass sie einsackt und schmal erscheint. Die körperliche Manifestation emotionaler Störungen besteht darin, dass die Betroffenen nicht mühelos einatmen können, sondern nach Luft schnappen. In solchen Fällen wird die gespeicherte Energie herausgeschleudert. Bei emotional instabilen Menschen überwiegt die Energieverschwendung anders als bei starken Menschen.

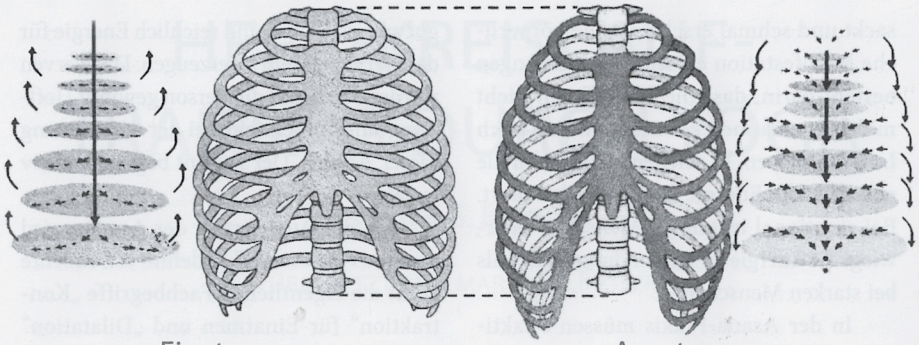
In der Asana-Praxis müssen Reaktionen studiert und entsprechende Korrekturen vorgenommen werden. Ist dir schon einmal aufgefallen, in welchem Zustand du dich befindest, wenn du die auf- oder untergehende Sonne am blauen Himmel betrachten? Du bist glücklich und erlebst das Gefühl ohne Filter – ohne dein Ego wahrzunehmen. Zu diesem Zeitpunkt merkst du nicht, wie sich deine Brust öffnet. Diese Ausdehnung der Brust gibt einen Hinweis auf die Lage des Energiespeichers. Die Seiten der Brust in der Nähe der Achselhöhlen sind die Regionen, in denen die Energie gespeichert wird. In dem Moment, in dem die Schönheit der auf- oder untergehenden Sonne in Worte gefasst wird, verlieren wir diesen göttlichen Zustand und kehren zum Ich oder Du oder Mir zurück.

Achte bei der Auswahl der Asanas für Depressionen darauf, welches Asana die Lunge öffnet, dadurch die Energie speichert und für die weitere Verwendung konserviert. Ich übe solche Asanas, damit sich die Brust, die Achselhöhlen und der Bauchnabel öffnen, so dass Platz geschaffen wird. In dem Moment, in dem Raum geschaffen wird, nimmt die Luft den Platz ein und der Blutstrom wird dazu gebracht, gut zu zirkulieren und reichlich Energie für das Nervensystem zu erzeugen. Die Nerven werden stark und die Person gewinnt Hoffnung und Zuversicht bei der Ausführung dieser Asanas. Der Patient beginnt positiv zu leben.

Bei der Ausführung der Asanas wird auch das Zwerchfell gedehnt. Ich möchte nicht die eigentlichen Fachbegriffe „Kontraktion" für Einatmen und „Dilatation" für Ausatmen verwenden. Der Schöpfer hat uns freie Rippen gegeben. Wenn die freien Rippen nicht da wären und stattdessen alle Rippen vereint und fixiert wären, dann wären wir wahrscheinlich nicht in der Lage gewesen, atmen zu können. Die Konstruktion des Brustkorbs sollte also verstanden werden, nämlich dass die beiden freien Rippen die Kraft haben, sich auszudehnen und zu öffnen. Ich fragte die Ärzte einmal: „Kann mir jemand sagen, warum sie als freie Rippen existieren?" Aber sie konnten mir diese Frage nicht beantworten.

Die oberen Rippen sind uns als die echten Rippen bekannt. Bei einer lebenden Person sehen sie breit aus. Die unteren Rippen der Brust werden als falsche Rippen bezeichnet. Sie sind nicht verbunden und wirken schmal. Betrachten wir ein Skelett, so erscheint die obere Brust schmal und die mittlere breit. Es ist interessant zu beobachten, wie im Alter die Rippen im oberen Abschnitt verkümmern, so dass ein schmaler oberer Brustkorb entsteht und ein breiter unterer Brustkorb.

In einem lebendigen Körper ist es jedoch nicht so. Wenn wir einatmen, haben diese freien Rippen die Möglichkeit, sich



auszudehnen und seitlich zu öffnen und in dieser Öffnung helfen sie, Energie vom unteren Brustkorb nach oben zu absorbieren. Wenn sie sich öffnen, helfen sie dabei, die Zwischenrippenmuskeln auszudehnen und die Lunge von unten nach oben zu füllen. Wenn das Einatmen lang und sanft ist, ist es wie das Wasser auf einem See oder an einem Strand ohne Gezeiten. Wenn die Flut nicht stark, sondern schwach ist, bewegen sich die Wellen des Meeres langsam und schrittweise, dabei benetzen sie den Sand schneller und tiefer. Wenn die Flut stark ist, geht sie schnell zurück und trägt Sand mit sich, wenn sie nicht stark ist, dringen die Wellen in den Sand ein und nehmen den Sand nicht mit, während sie sich zurückziehen.

Wie die langsamen Wellen des ruhigen Meeres müssen Einatmung und Ausatmung langsam und sacht erfolgen, damit der Atem die Ufer der Lunge berührt. Beim Einatmen muss sich der Atem allmählich aus dem unbekannten, inneren Körper bewegen, dann hin zum Geist und schließlich durch die Zwischenrippenmuskeln zu seiner Grenze – der Haut. Bei dieser langsamen Bewegung des Atems dehnen sich die Bronchiolen und erweitern sich von den Bronchien aus, so dass die Luftkammern die Energie des eingeatmeten Atems aufnehmen und speichern können. Da der Atem nicht hart auftrifft, sondern langsam und sanft einsickert (so wie der Sand von der Welle benetzt wird), fungiert die Lunge als Energiespeicher und trägt so zur Reinheit des Blutes bei.

Auch bei der Kunst des Ausatmens muss man den Atem allmählich aus der Peripherie lösen, damit der Magnet des Atems, der noch in Kontakt mit der Lunge ist, nicht weggeblasen oder herausgeschleudert wird. Die Luft muss langsam abgelassen werden, damit die eingezogene Energie nicht auf einmal herausgeschleudert, lediglich die unerwünschte Luft freigegeben wird. Dies ist eigentlich die Pranayama-Methode der Atmung.

Wenn wir einatmen, ist unsere Einatmung wie das Gießen von Wasser in ein Gefäß; das Wasser berührt zuerst den Boden, breitet sich zu den Seiten aus, um sein

eigenes Niveau zu finden, und kommt dann nach oben; so bewegt sich der Atem. Wenn wir das Gefäß plötzlich auf den Kopf stellen, um es zu entleeren, fließt das Wasser nicht gleichmäßig. Es sprudelt mit einem schweren Ton heraus. Wenn wir das Gefäß neigen und das Wasser ausströmen lassen, fließt es langsam und gleichmäßig, ohne Geräusche zu machen. Die Ausatmung muss auf diese Weise erfolgen. Obwohl wir hier den Oberkörper nicht neigen, sollte die Ausatmung so sein, dass wir den Tank leeren, indem wir den unteren Hahn – den unteren Oberkörper – leicht öffnen. Beim Einatmen berührt der Atem zuerst den unteren Rumpf und füllt sich bis oben hin. Während des Ausatmens löst sich der Atem von der Oberseite des Rumpfes, so dass er Rippe für Rippe entweicht und den unteren Bereich der Brust erreicht.

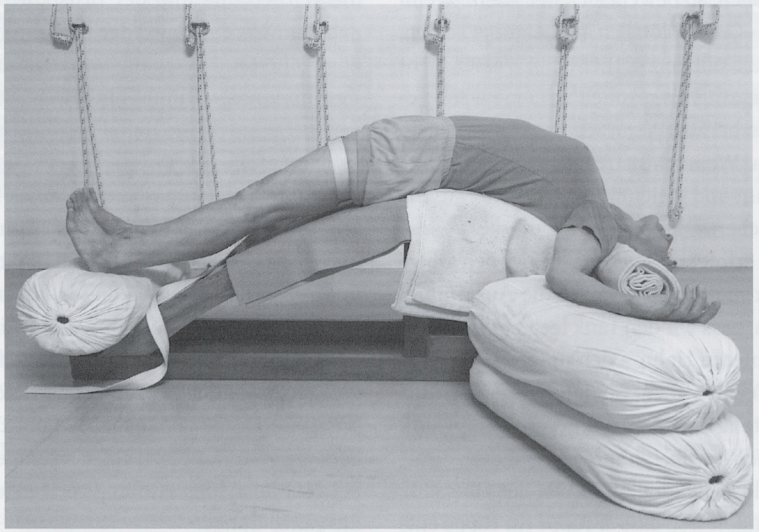
Ich denke, dieser Mechanismus der Pranayama-Atmung hilft den Praktizierenden, den Unterschied zwischen tiefer Atmung und Pranayama-Atmung zu erkennen. Bei dieser Art des Einatmens berührt die Luft den zentralen Teil des Gefäßes und breitet sich dann vollständig auf die beiden Seiten der Lunge aus, bevor das Ausatmen beginnt. Der Atem wird mit Hilfe der Zwischenrippenmuskeln zu beiden Seiten der Lunge geleitet. Beim Einatmen wird der Atem zu beiden Seiten des Brustkorbs bewegt.

Bei der Ausatmung wird der Atem zwar von oben abgegeben, aber der eingeatmete Atem, der sich noch in der Lunge befindet, wird durch den langsamen Prozess der Ausatmung vom System aufgenommen. Beim Ausatmen soll der Atem nicht ausgestoßen, sondern losgelassen werden. Wenn die Wirbelsäule und der Brustkorb stabil gehalten werden, wird der Atem mit einer kontrollierten Bewegung von der Peripherie zum inneren Rumpf hinbewegt, sowohl vertikal als auch horizontal von einem Ende zum anderen.

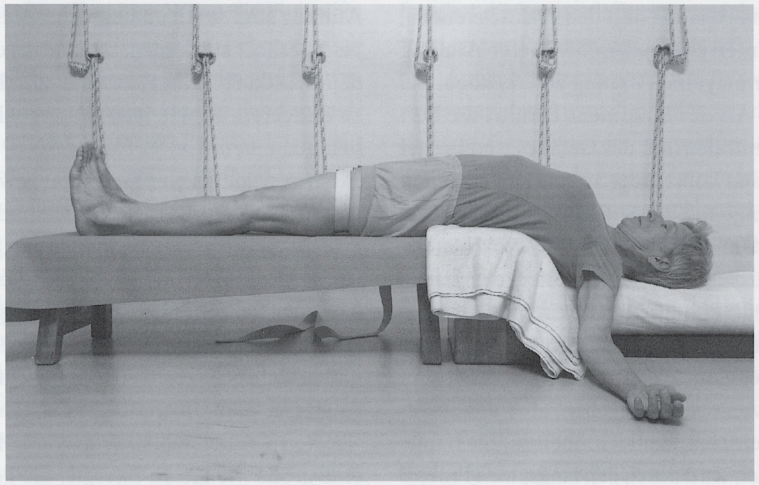
So wie sich die Speichen eines Rades von unten nach oben und von oben nach unten bewegen, so bewegen sich Einatmung und Ausatmung. Durch diesen langsamen Atemfluss ist die Aufnahme von Energie bei der yogischen Atemmethode definitiv größer als bei der gewöhnlichen tiefen Atmung. Bei der gewöhnlichen tiefen Atmung benutzen wir nur einen Teil der Lunge, aber bei der Pranayama-Atmung verwenden wir die ganze Lunge.

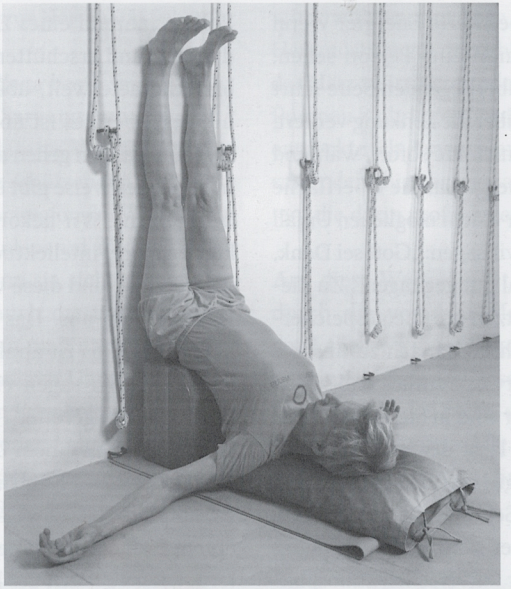
Am Anfang sind diese Tatsachen schwer zu verstehen, aber man kann sie erlernen. Die Aktionen in der Pranayama-Atmung sind subtil und brauchen Zeit, um verinnerlicht zu werden. Bitte denke daran, den Brustkorb beim Ausatmen allmählich zu entleeren, so wie man Wasser allmählich aus einem Gefäß fließen lässt. Beim Ausatmen sollte keine Gewalt angewendet werden. Durch die richtige Methode der Pranayama-Praxis wird man gefeit gegen Umweltstörungen und emotionale Erschütterungen. Bei der Pranayama-Atmung wird eine Menge Energie im Körper gespeichert und bewahrt, die es einem ermöglicht, dem Ansturm der Umweltbedingungen und -kräfte zu widerstehen. Pranayama liefert eine große Menge an Energie, die gespeichert und nur bei Bedarf verwendet wird.

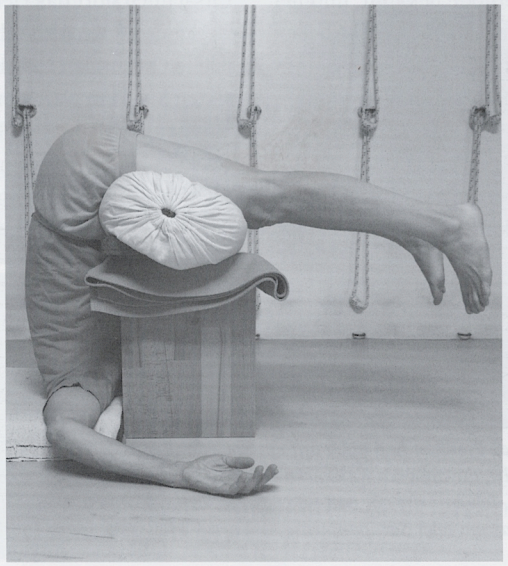
weiter auf Seite 34 ▶



Yogahaltungen zur Verjüngung der Herzmuskulatur







Was ist diese gespeicherte Energie? Wenn wir beim Autofahren eine Person sehen, die auf der gegenüberliegenden Seite fährt und die Kontrolle über die Lenkung verliert, reagieren unsere Instinkte sofort, während die verborgene Energie an die Oberfläche kommt, um uns vor einem möglichen Unfall zu schützen, und wir sagen: „Gott sei Dank, das ist noch einmal gut gegangen". Zu diesem Zeitpunkt nutzen wir die gespeicherte Energie und kehren danach zu unserer mechanischen Fahrweise zurück und sagen: „Gott sei Dank, wir sind in Sicherheit". Auf die gleiche Weise lässt der Yogi nicht zu, dass sich die Energie verflüchtigt, sondern wandelt sie jede Sekunde in dynamische Kraft um, so dass er sanft und vollständig die Energie aus der universellen atmosphärischen Luft aufnimmt, um sie in vollem Umfang zu nutzen. Diese Art der Praxis ist als Pranayama-Methode bekannt, und bei dieser Methode wird das Herz nicht belastet. Wenn der Herzbeutel jedoch nach links verschoben wird, treten Herzkrankheiten auf.

In der Yogapraxis spielen bestimmte direkte und indirekte Muskeln eine entscheidende Rolle. Während eines Erdbebens erzittert die Erde und erschüttert das gesamte Gebiet kilometerweit, über viele Kilometer hinweg, aber das ist noch nicht alles. Die Erschütterungen gehen auch danach weiter. In ähnlicher Weise gibt es Erschütterungen des Herzens. Wir bekommen Schocks auf körperlicher, intellektueller oder emotionaler Ebene, und diese wirken sich auf die Herzmuskeln aus. Das Herz zittert noch lange Zeit. Das ist ähnlich wie bei einem Erdbeben. Wir sagen vielleicht: „Gott sei Dank, ich bin gerettet". Aber obwohl man weiß, dass man einem Unfall, einem Massaker oder einer Katastrophe entkommen ist, klopft das Herz weiter, ähnlich wie bei einem Erdbeben. Ich nenne das Herz-Zittern. Dieses Zittern des Herzens dauert an, bis die Herzmuskeln, die Energie und die Emotionen des Geistes zur Ruhe kommen. Tatsächlich hört das Herzbeben auf, wenn die schützenden Muskeln des Herzens von solchen Krämpfen befreit werden. Die indirekten Muskeln werden zusammen mit den direkten Muskeln des Herzens hart. Diese direkten Muskeln können sich nicht so leicht von der Belastung befreien, und das Zittern des Herzens hält an, bis die Krämpfe der Schutzmuskeln zur Normalität gebracht werden.

So gibt es im Yoga bestimmte Asanas wie Setu Bandha Sarvangasana, Viparita Karani, Ardha Halasana, Viparita Dandasana, bei denen die schützenden Herzmuskeln, die mit der Herzregion der Wirbelsäule verbunden sind, entspannt und schneller gelöst werden. Wenn sie sich entspannen, entspannen sich auch die unmittelbaren Herzmuskeln. Wenn man das Herz-Kreislauf-System mit anderen Übungen stärken will, muss man den Körper stark bewegen, wie beim Joggen oder Laufen. Auf diese Art und Weise erzeugt man ein Zittern, das durch kräftige Bewegung hervorgerufen wird, während im Yoga durch Asanas die Herzmuskeln gut durchblutet werden, ohne das Herz zu irritieren oder es zum schnellen Pumpen zu bringen. Auf dieser Grundlage entdeckte ich Asanas namens Sarapanjarasana oder Bhismacaryasana für Herzpatienten, die darin große Erleichterung finden.[1]

Auf diese Weise findet eine Stimulation durch die yogische Methode statt, und das Leben wird verlängert. So hält der Yogi sein Herz stark. Diese Asanas erlauben dem Herzmuskel nicht, sich von seiner Position zu entfernen. Alle Asanas werden so gelehrt, dass das Herz in einem gesunden Zustand bleibt.

Yogahaltung zum Stimulieren des Herzens ohne Irritationen

1 *Zur Zeit des Krieges zwischen den Kauravas und Pandavas wurde Bhisma auf dem Schlachtfeld verletzt, er konnte nicht mehr leicht atmen und sich nicht mehr auf die Seite drehen. Bhisma bat Arjuna darum, ein Bett aus Pfeilen zu machen, damit er sich ausruhen konnte. Da er Durst hatte, sich aber weder umdrehen noch sitzen konnte, bat er um Wasser. Arjuna öffnete die Erde mit einem Pfeil, so dass das Wasser in Bhismas Mund floss. Die Symptome von Bhisma ähneln denen des heutigen Herzinfarkts. Das Pfeilbett ließ mich auf einen Gedanken kommen, nämlich dass das Pfeilbett den Herzkammern hilft, die anderen Kammern mit Blut zu versorgen, um eine harmonische Funktion zu gewährleisten. Ich entwarf ein Bett wie das Pfeilbett (Fotos Seite 35) und benannte es nach ihm als Bhismacharyasana oder Sarapanjarasana (sara = Pfeile, panjara = ein Käfig, Taubenschlag, Voliere).*