

Hatha Yoga und Gesundheit

Dr. Jörg Dahlhaus

1 Herkunft und Entwicklungen des Yoga

Der Begriff Yoga kommt ursprünglich aus dem Sanskrit und leitet sich von Joch (*yuga*) oder Anspannen/Zusammenbinden (*yu*) ab; er steht ebenso für Vereinigung oder Integration. Übersetzt bedeutet Yoga etwa, den Körper an die Seele anzuspannen, um damit ein Höchstmaß an Sammlung, Konzentration und Einklang zu erreichen. Neben den vor allem im Westen bekannten Asanas, den körperlichen Übungen, werden dazu auch andere Übungen wie Atemschulung und Meditation eingesetzt sowie Ratschläge zur Askese, Ernährung und Körperhygiene erteilt.

Die philosophischen Wurzeln liegen im Hinduismus und Buddhismus, obwohl Yoga selbst keine Religion ist. In den *Upanishaden* (ab 700 v. Chr.) wird das Individuum als Reisender im Wagen des materiellen Körpers beschrieben: Der Kutscher stellt den Verstand dar, fünf Pferde stehen für die Sinnesorgane, der Fahrgast ist die Seele, und das Geschirr heißt im Indischen *Yoga*. Die ursprüngliche Lehre betrachtete Yoga zunächst als rein spirituellen Weg der Selbstvervollkommnung, der vor allem die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zum Ziel hatte. Die vielen körperlichen Übungen entstanden erst. Ihr vorrangiges Ziel war, den Körper so zu kräftigen und zu mobilisieren, dass man möglichst beschwerdefrei über einen längeren Zeitraum im Meditationsstz verweilen konnte. Die mündlich über Jahrhunderte weitergegebenen Lehren wurden von Pantanjali im 2. Jh. v. Chr. zusammengefasst. Seine *Yoga-Sutra* ist die wesentliche Grundlage der vier klassischen Yoga-Richtungen, aus denen sich alle anderen Yoga-Arten entwickelten¹. Mit der Zeit erkannten die Praktiker immer mehr die positiven Wirkungen der Asanas auf das gesamte Wohlbefinden und in der Weiterentwicklung bekamen die körperliche Betätigung und gesundheitliche Aspekte einen immer höheren Stellenwert. Niederschlag findet die Entwicklung in der *Hatha Yoga Pradipika*, einem Text aus dem 15. Jahrhundert. Er beschreibt Techniken, die den Körper als gezieltes Mittel zum Erreichen der übergreifenden Yoga-Ziele einsetzen.



Ab Anfang des 20. Jahrhunderts verbreiteten indische Meister dann verschiedene Yoga-Formen in der westlichen Welt. Angepasst an die gesellschaftlichen Bedürfnisse und Werte wurden sie immer weniger als Weg der Erkenntnis verstanden, sondern mehr als Fitnessprogramm oder Entspannungs-

¹ Nach einer sehr traditionellen Auffassung soll z.B. das Kundalini Yoga durch die Kombination von Körperhaltungen, Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten, Atemführung sowie den Gebrauch von Klangsilben und Körperhaltungen in Verbindung mit Handgesten/Fingeryoga die Lebensenergie „Prana“ stimulieren, so dass diese beginnt durch die sog. feinstofflichen Bahnen zu den Energiezentren aufzusteigen. Im Gesamtsystem des Yoga richten sich diese Übungen auf den "Achtfachen Yoga-Pfad zum Samadhi: dem Einswerden mit dem göttlichen Bewusstsein", wie ihn Pantanjali beschreibt.

training. Mit Yoga meinen wir heute daher meist das körperorientierte Hatha Yoga². Mit dem Begriff *hatha* (Sanskrit für Kraft, Hartnäckigkeit, Unterdrückung) soll die Anstrengung unterstrichen werden, die notwendig ist, um weitergehende Ziele zu erreichen. Es ist die am weitest verbreitete Yoga-Form, bei der ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele vor allem durch körperliche Übungen/Haltungen, durch Atemtechniken und –wahrnehmung und Phasen der Tiefenentspannung angestrebt wird. Heute praktizieren mindestens 3 Millionen Menschen in Deutschland Yoga zur Verbesserung der Vitalität, für mehr Gesundheit und eine Haltung der inneren Ruhe und Gelassenheit.

2 Gesundheitliche Wirkungen

Mittlerweile liegen sportmedizinische Untersuchungen vor, die Effekte des Yoga sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit nachweisen. Yoga kann zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, v.a. aber solchen, die mit Stress assoziiert sind, wie etwa bei Durchblutungsstörungen (YOGENDRA et al. 2004), Schlafstörungen (KAHLSA 2004), Angst und Depression (KOZASA et al. 2008), chronischen Kopfschmerzen (JOHN et al. 2007) oder Rückenschmerzen (TEKUR et al. 2008). Letztere Untersuchung zeigt, dass ein Yoga-Kursprogramm bei chronischen Rückenschmerzpatienten Einschränkungen stärker reduzierte und die Wirbelsäulenbeweglichkeit deutlicher steigerte als ein herkömmliches Fitnessprogramm. SACHSE (2004) berichtet über Linderungen von Arthritis, Gelenksteife, Haltungsschäden, Bluthochdruck bis zu Kreislauf- und Menstruationsbeschwerden, ZEBROFF (2002) über ein gesteigertes Körperbewusstsein, stärkere Selbstbestimmung sowie bessere Konzentrations-, Erholungs- und Entspannungsfähigkeit.

Die sportwissenschaftliche Arbeit von LANG (2005) untersuchte die Effekte eines 9-wöchigen Kurses (1 Einheit/WO). Selbst in diesem relativ kurzen Zeitraum verbesserten sich die Kraftausdauer in verschiedenen Alltags- und Rumpfmuskeln sowie die Beweglichkeit der Oberschenkelrückseite signifikant (tw. bis 50% Zunahme); die Beschwerdehäufigkeit und –intensität in Rücken, Nacken/Schultern und allgemeine Gelenksteifigkeit nahm signifikant ab. Ebenso verringerten sich Folgeerscheinungen von Stress wie Bluthochdruck, Herzrasen, Magenprobleme oder Kopfschmerzen. Gleichzeitig verbesserte sich die Befindlichkeit: Empfindungen wie Energielosigkeit, Depremiertheit, Erregtheit und Ärger nahmen ab, Ruhe und gehobene Stimmung nahmen zu. Aus der Sicht der Teilnehmer war das Programm insgesamt hilfreich zur Förderung der Entspannungsfähigkeit, der Beweglichkeit, der Stimmung und Vitalität, der Konzentrationsfähigkeit und es half bei der Beschwerdebehebung.

² Eine bekannte neuzeitliche Richtung des Hatha Yoga in Europa und USA ist Iyengar Yoga, eine sehr körperbetonte Art. Der seit über 50 Jahren international verbreitete Sivananda Yoga geht auf den Yogameister Swami Sivananda zurück. Es handelt sich um klassischen Yoga, der viele bekannte Systeme integriert. Zusätzlich zu den traditionellen Richtungen werden im Zuge von Fitness- und Wellness-Trends immer wieder neue Yoga-Arten „kreiert“, so dass mittlerweile eine fast unüberschaubare Zahl unterschiedlicher Ansätze existiert. Bspw. Power Yoga, das aus dem alten Ashtanga/Vinyasa Yoga abgeleitet ist. Hier werden Dehn- und Kräftigungsübungen ohne Pause miteinander verbunden, wobei großer Wert auf die Atmung gelegt wird. Die Übungsreihen werden mehrmals hintereinander mit jeweils erhöhter Geschwindigkeit wiederholt. Das ist nicht nur entspannend, sondern auch schweißtreibend und muskelbildend. Zu den jüngsten Richtungen gehören der Bikram Yoga, ein körperlich fordernder Yoga bei hohen Raumtemperaturen oder der dynamische Jivamukti Yoga, bei dem meist zu Musik geübt wird. Auch obskure Mischformen sind entstanden und so werden mittlerweile Yogilates Kurse angeboten – einer Mischung aus Yoga und Pilates, obwohl die beiden Atemtechniken oft unvereinbar sind.