

Der Mehrwert eines āsanas

- beim therapeutischen körperlichen Üben in der Physiotherapie -

Was ist ein āsana?



Der Begriff des **āsana** kommt aus dem Yoga (indisch – Sanskrit). Er bezeichnet ein „Arbeitsinstrument“ des Yogas. Hierbei handelt es sich um eine ganz besondere Form der körperlichen Übung.

In der Tradition des **VINI-Yoga** ist die Kombination von Bewegung mit der Atmung unter dem achtsamen Bewusstsein eine Grundvoraussetzung für die Ausführung eines **āsana**. Sie ermöglicht eine ganz besondere Qualität der Ausführung und des Erlebens in einer körperlichen Übung.

Die Reihenfolge: Es beginnt der Atem (EIN oder AUS) – die Bewegung setzt ein – die Bewegung findet ihr Ende – die Atembewegung (EIN oder AUS) endet.

Atmung
Bewegung

Einatmung & Hinbewegung / Atempause /

Ausatmung & Zurückbewegung/Atempause

Das hat den Vorteil, dass unsere Atmung die jeweilige Bewegung leitet und nicht umgekehrt. Das bedeutet, dass ich mich immer in einer energetischen Balance befinde. Es hilft mir zudem, mein Bewusstsein besser bei meinem Körper zu halten.

Geführt wird die Bewegung (und auch Haltung) immer über mein **achtsames Bewusstsein** mit den **geistigen Qualitäten der Aufmerksamkeit und Konzentration** – ohne dabei zu werten! Ich registriere nur was wie passiert und was wo zu fühlen ist.

Achtsamkeit steht für die Qualität des nicht urteilenden Bewusstseins, auch oft **Gewahrsein** genannt. Diese geistige Haltung erst ermöglicht es mir, intensiver in die Wahrnehmung vordringen zu können. Ein urteilendes Bewusstsein reißt meinen Geist wieder in die vielfältigen Gedankenströme, die mich von einer hochqualitativen Wahrnehmung ablenken und wegbringen. Achtsamkeit bringt mein Bewusstsein auf eine neue Stufe des Bewusstseins, die **Stufe des Beobachters**. Somit löse ich mich von dem eigentlichen Vorgang und werde zum **Zeugen des Geschehens**. Das urteilende Bewusstsein hingegen blockiert eine offene und tiefe Wahrnehmung dessen was wirklich geschieht.

Im Raum des achtsamen Bewusstseins können sich ebenfalls meine i.d.R. unbewussten tieferen Impulse und Gefühle zeigen, die normalerweise ab einem bestimmten Punkt der Bewegung die Steuerung der Übung mit übernommen hätten.

Schön ist hierbei das Beispiel von meinem „Leistungs-Quatschi“. Als „**Quatschis**“ bezeichne ich die unbewussten Impulse, die als innere Stimmen bzw. Gedanken auftauchen. Sie sind ständig in unserem Kopf unterwegs. Wir nehmen sie nur teilweise bewusst wahr, da sie zu unserem „Alltagsbewusstsein“ ganz natürlich – gerne auch in Form von Gedankenspiralen – dazu gehören.

Im Alltagsbewusstsein erleben alle Menschen – bei genauerem hinschauen – dass immer wieder Gedanken – sozusagen uneingeladen – in unseren Kopf kommen. Wir haben sie nicht willentlich gedacht. Sie tauchen einfach auf als Gedankengeplapper, das sich letztendlich auch immer wieder wiederholt. Deshalb kann man diesen „Quatschis“ wunderbare Namen geben, je nachdem für welches Thema sie stehen.

Taucht also bei einer Übung mein „Leistungs-Quatschi“ auf, treibt er mich unbewusst in eine Ausführung meiner Übung, die zwar auf Leistung wie Stärke, Perfektion, Anzahl und Schönheit ausgelegt ist, aber nicht wirklich dem entspricht, was sich mein Körper in diesem Moment wünscht. Es geht dann nicht mehr um das Bedürfnis meines Körpers! Somit ist die Gefahr groß, dass mein Training nicht adäquat zu dem Zustand meiner körperlichen Befindlichkeit passt. Ich überschreite u.U. wichtige Grenzen, ein wichtiger Aspekt in der Therapie! Das bedeutet für die Ausführung in einer physiotherapeutischen Übung, dass ich nicht mehr optimal mit mir und meinem Körper umgehe.

Der große Vorteil bei einem achtsamen Üben ist zudem, dass ich darüber auch meine inneren Impulse wie z.B. Leistungsbezogenheit, 150-Prozentigkeit,... besser steuern lerne und mich übe, Schädliches zu meiden. Ich beeinflusse sozusagen meine alten Verhaltensmuster, die mich zur „Selbstschädigung“ einladen und erlerne so langsam einen respektvollen, „liebvollen“ und adäquaten Umgang mit meinem Körper. Das ist die Voraussetzung um wirklich Heilung auf allen Ebenen in Gang zu setzen.

Der Aspekt der geistigen Präsenz

Sobald ich unter geistiger Präsenz eine Übung ausführe, bereite ich den Körper viel besser auf die folgende Bewegung vor!

Denken Sie bitte nur an Ihre Körperreaktionen die jetzt auftreten, sobald Sie sich mit hungrigen Magen Ihr Lieblingsgericht vorstellen wie z.B. ein leckeres Steak mit Salat und Bratkartoffeln. Auch wenn Ihnen bei meinem Gerichtsvorschlag noch nicht „das Wasser im Munde zusammen laufen sollte, dann spätestens aber bei Ihrem Lieblingsgericht.

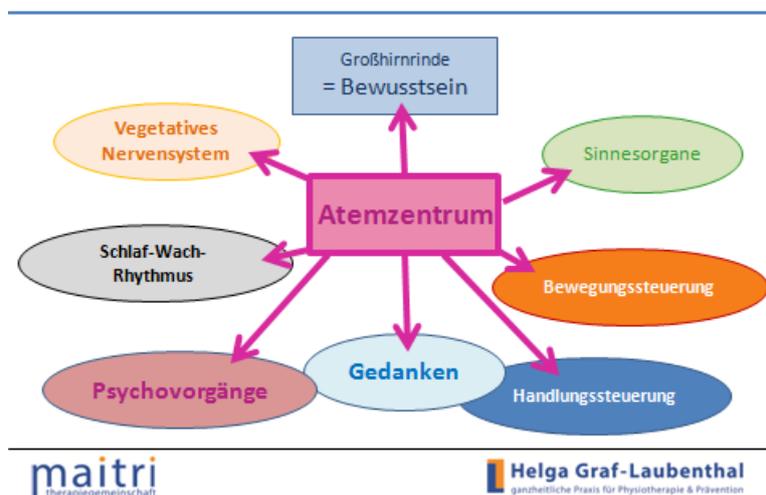
Dieses Phänomen ist ein Teil unserer Verdauung, Ihr Gehirn stellt bereits die erforderlichen Verdauungssäfte bereit für eine reibungslose und optimale Verdauung.

Und was hat das mit der Übung zu tun? Ganz viel, denn begleiten wir unsere Übung mit geistiger Präsenz, so „bahnen“ wir genau so die Bewegung in Gehirn und Nervensystem. So kann die Ausführung präziser und einfacher vonstattengehen. Wir erhalten das Optimum. Das hat natürlich auch Auswirkung auf unser Trainingsresultat! Dies kennen Sportler aus dem **Mentaltraining**.

Der Aspekt der Atmung

Unser Atem nimmt im Gehirn eine zentrale Stellung ein. Er nimmt Einfluss auf alle „Seinsbereiche“ durch seine intelligenten Verknüpfungen im Gehirn. Man weiß mittlerweile um die Verknüpfung des Atemzentrums im Zwischenhirn mit allen anderen vegetativen Funktionen 1), mit den Sinnesorganen, der Spannungsregulation, unseren Bewegungen und Handlungen, dem Schlaf-Wach-Rhythmus, unseren Gefühlen, unserer psychischen Befindlichkeit sowie unseren Gedanken. - 1) Das vegetative Nervensystem regelt sozusagen wie das Servicepersonal in einem Hotel - alle Basics, die man so im täglichen Leben braucht. Dazu gehören die Atmung, Verdauung, unser Liebesleben, Hochfahren unseres Aktionspegels am Morgen, runterfahren am Abend damit wir schlafen können und vieles, vieles mehr. Gottseidank müssen wir nicht über jeden einzelnen Atemzug nachdenken und uns dazu entschließen wann, wie viel, wie oft, wie tief, wozu wir atmen – alles funktioniert automatisch! Aber wir können auch regulierend eingreifen, das tun wir z.B. wenn wir tauchen wollen oder wenn wir ein **āsana** machen.

Die Vernetzung der Atmung



Da der Atem für unser Überleben sorgt, ist diese „Chefposition“ sehr wohl berechtigt. Er greift aber auch in viele weitere wichtige Bereiche unseres Lebens ein. Der bewusste Atem hat somit eine regulierende Wirkung auf all diese Bereiche.

Der bewusste Atem ist also ein fantastisches Regulativ, dass seine volle Wirkkraft in einem **āsana** entfalten kann.

Gerade im Bereich der Therapie nutzen wir den bewussten Atem zur **Schmerzlinderung – Schmerztherapie**, hier haben wir über Atemtechniken einen fantastischen Helfer. Atemtherapie ist ein Schmerzmittel ohne irgendwelche negativen Nebenwirkungen. Ganz im Gegenteil, wir dürfen sehr positive Nebenwirkungen erwarten! Dieses Thema ist aber Thema eines anderen INFO-Blattes!...

Im Zusammenhang mit Yoga sind **āsanas** aber noch viel mehr...

Bis hierhin haben wir nur die verschiedenen Aspekte eines Trainings unter Führung der Atmung mit achtsamen Bewusstsein besprochen.

Die Gestaltung und Auswahl der Yogaübungen - **āsanas** - im Zusammenhang mit dem Menschen und seinen Bedürfnissen, spielt eine entscheidende Rolle in der Yogatherapie. Yogatherapeuten haben zudem noch andere Gesichtspunkte und Ziele in der Gestaltung der Yogatherapie, als es in der klassischen Physiotherapie üblich ist. Auch hier spielen natürlich die körperlichen Fertigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Koordination und Gleichgewicht ebenfalls eine wichtige Rolle mit dem Ziel, den Körper gesund zu erhalten oder ihn wieder in Gleichgewicht und Leistungsfähigkeit zurück zu bringen.

Darüber hinaus steht das **ganzheitliche Gleichgewicht** des Menschen im Vordergrund. Er soll sich auf allen Ebenen seines Seins in Balance fühlen. Beispiel „der Krieger“ (Bild oben): Diese Haltung enthält die Aspekte der Stabilität, des Mutes, der Offenheit und der Aktivität, die durch den körperlichen Ausdruck auch bis in die psychische sowie geistige Ebene des Patienten wirken kann.

Durch die Einbettung des **āsanas** in die weiteren Techniken des Yoga unter dem Kontext mit der Yogaphilosophie erhalten wir eine ganzheitliche Wirkweise auf den Ebenen des Körpers, der Psyche, der Gefühle, des Geistes und unseres Denkens im weitesten Sinne.

Dieses Thema ist aber Thema der Yogatherapie und damit eines anderen INFO-Blattes!...

Wann machen **āsanas** in der Therapie Sinn?

Grundsätzlich immer, wenn es um einen bewussteren und Umgang mit unserem Körper geht und wenn wir effektiver und gezielter mit ihm arbeiten wollen. Das gilt ganz besonders auch in der Schmerztherapie und beim Bahnen neuer Bewegungsabläufe, z.B. in der Neurologie.

Sehr wirksam sind sie bei Stresserkrankungen jeglicher Art.

Bei reinem Krafttraining, Übungen für das Gleichgewicht, die Koordination und Beweglichkeit ist die geistige Komponente der Achtsamkeit äußerst hilfreich und nützlich!

Zusammenfassung:

Die Kombination von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit ergibt zudem nochmals eine Verstärkung der positiven Effekte eines **āsanas** ! Wir können somit den therapeutischen Nutzen eines **āsanas** gar nicht hoch genug schätzen. Wir erhalten einen deutlichen Mehrwert für unsere körperliche Übung und Anstrengung.

Die Einbettung der Übungsweise des **āsanas** in die Physiotherapie ist noch kein Yoga. Dennoch können wir von ihren Vorteilen beim Üben sehr gut profitieren.

Die **āsanas** für die Therapieziele in der Physiotherapie einzusetzen, macht also durchaus Sinn und verleiht der Therapie eine fantastische neue Dimension.

Genau das bezeichne ich als **Physio-Yogatherapie!**