Hatha-Yoga zur Unterstützung der körperlichen Abwehrkräfte



Ausbalancieren der körperlichen Bestandteile mit Aufbau eines soliden und ruhigen Mental.

Die Übungspraxis im *Haṭha-Yoga* kümmert sich um die Gesunderhaltung des physischen Körpers und unterstützt den Aufbau eines ruhigen sowie stabilen Mental. Im Wesentlichen geht es um die Harmonisierung der Lebensenergie. Folglich geht es im *Haṭha-Yoga* auch um den Erhalt der körperlichen Lebenskraft. Regelmässig sowie gleichmässig soll das Blut zirkulieren und alle körperlichen Bestandteile erreichen. Zugleich fördert diese sanfte und ausgewogene Übungspraxis den Aufbau gesunder Nerven und dient damit der Bewahrung bedeutsamer Lebensimpulse.

Stärkung des Bewegungsapparates und Stärkung innerer körperlicher Systeme

Die Übungsmethoden des *Haṭha-Yoga* unterstützen alle körperlichen Systeme. Das Skelettsystem, unser Stützapparat mit Knochen, Bänder, Gelenken sowie Gelenkkapseln und ebenfalls das gesamte Muskelsystem werden von dieser Yogapraxis in ihrer Funktion gestärkt und erfahren mehr Wohlbefinden. Ebenso erreichen wir mit den *Haṭha-Yoga*-Übungen innere körperliche Systeme mit ihren Organen wie beispielsweise das Atmungs-, das Verdauungs-, das Kreislauf- oder das Nervensystem. Darüber hinaus wirkt diese Übungspraxis positiv auf die Abwehrzellen sowie auf die Organe des Abwehrsystems ein. Wir sind jetzt beim **Immunsystem** angelangt, demjenigen System, welches für die gute Abwehr verschiedener krankmachender Erreger verantwortlich ist.

Stoffaustausch zwischen menschlichem Körper und Umwelt

Als Landlebewesen sind wir Menschen auf Sauerstoff angewiesen und wir nehmen Nahrung auf. Zur Atmung benötigen wir den Sauerstoff, welcher in der Luft enthalten ist. Die Aufnahme von Nährstoffen ermöglicht dem Körper sein Wachstum, seine Lebenskraft wird bewahrt, erneuert und regeneriert. Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Proteine (Eiweiss) versorgen unseren Körper mit Energie. Diese Nährstoffe liefern dem Körper auch Mineralstoffe, welche u.a. als Reglerstoffe verschiedene Körperfunktionen (bspw. Säure-Basen-Haushalt) beeinflussen. Daraus können wir schliessen, dass der menschliche Körper über die Atmung und über die Nahrungsaufnahme unentwegt mit der Umwelt in Berührung kommt. Die heutige Zeit und die aktuelle Lebensweise sind sehr häufig geprägt von lebhaftem Austausch mit vielen Verbindungen zwischen Einzelpersonen, zwischen verschiedenen Völkern und genauso zwischen Institutionen sowie Staaten. Der heutige Mensch kommt dadurch vermehrt mit neuer Fauna (Tierwelt) sowie mit neuer Flora (Pflanzenwelt) in Berührung und es findet ein fortlaufender Stoffaustausch statt. Die Möglichkeit, das krankmachende Erreger und auch Gifte in den menschlichen Organismus gelangen können, diese Chance ist durch den Stoffaustausch über die Atmung und die Nahrungsaufnahme gegeben. Das körpereigene Abwehrsystem ist gefordert und leider manchmal auch überfordert.

Körpereigene Abwehrkräfte

Verschiedene körperliche Bestandteile sind auf irgendeine Weise daran beteiligt, dass dem Körper ein starkes Immunsystem zur Verfügung stehen darf. Mit Hilfe der körperlichen Yoga-Stellungen wird das Blut sanft zu allen körperlichen Bestandteilen gelenkt. Zu den festen Bestandteilen des Blutes gehören die **Blutzellen/Blutkörperchen.** Die weissen Blutkörperchen (Leukozyten) dienen der Abwehr von krankmachenden Erregern. Für eine gezielte Abwehr gegen Fremdstoffe/gegen Krankheitserreger benötigen wir spezialisierte Abwehrzellen. Es ist die Gruppe der Lymphozyten, eine Untergruppe der weissen Blutkörperchen (Leukozyten). Die T-Lymphozyten, die B-Lymphozyten und die natürlichen Killerzellen gehören in diese Kategorie der Lymphozyten. Sie sind

für die spezifische Körperabwehr zuständig. Beim erwachsenen Menschen findet die Bildung der Blutzellen (Hämatopoese) im roten, dem blutbildenden Knochenmark statt. Auch die Lymphozyten stammen aus diesem Knochenmark, bevor sie in lymphatische Organe wandern, um dort heranzureifen, sich weiterzuentwickeln und sich zu vermehren. **Lymphatische Organe** wie Thymus und Knochenmark sind steuernd/regulierend bei der Herausbildung und beim Reifeprozess von Abwehrzellen beteiligt. Sie gehören zum körpereigenen Abwehrsystem. Die eigentliche körperliche Abwehr gegen eindringende und krankmachende Erreger sowie Gifte übernehmen hauptsächlich die spezialisierten Abwehrzellen (Lymphozyten) in verschiedenen **lymphatischen Organen** wie: Lymphknoten, Milz, Mandeln und ebenso Abwehrzellen im lymphatischen Gewebe[1)] der Darmschleimhaut, im lymphatischen Gewebe von Bronchien sowie in der Nase und den Nasennebenhöhlen.

[1)] Knäuelartige Ansammlung von Gewebe unter der Schleimhaut (Knötchen), in welchen Zellen (T- und B-Lymphozyten und natürliche Killerzellen) für die körperliche Abwehr stecken.

Verteidiger im Dienste unseres Immunsystems

Das körpereigene Abwehrsystem besteht aus verschiedenen Bestandteilen, welche auf eine vielschichtige Art und Weise zusammenwirken und ineinandergreifen. Gemeinsam schützen sie den menschlichen Körper vor Krankheiten, welche durch eindringende, krankmachende Erreger verursacht werden können. Im menschlichen Körper finden wir ebenfalls solche Verteidiger. Sie wirken als „Barrieren“, als Schutzwall. Wir finden diese Verteidiger des Immunsystems in den Atemwegen (Respirationstrakt) in Form von Flimmerhärchen, welche die eingeatmete Luft vorreinigen oder auch als spezialisierte Zellen der Atemschleimhaut, welche Substanzen für die Infektionsabwehr produzieren und abgeben. Wir finden diese Helfer im Mundspeichel und dann auch im Magen-Darm-Trakt. Die Salzsäure sowie weitere Bestandteile des Magensaftes töten viele Erreger, welche über die Nahrungsaufnahme in den Körper gelangen ab. Die Darmschleimhaut, das lymphatische Gewebe der Darmschleimhaut, sie produzieren viele Antikörper, welche das Immunsystem gegen eindringende Krankheitserreger schützt. Auch die Darmflora im Dickdarm steht im Dienste des Immunsystems.

Das Immunsystem – kurz gefasst

Der Mensch besitzt von seiner Geburt an ein Abwehrsystem. Es ist ein „altes“ System aus der Stammesgeschichte der Gesamtheit der Lebewesen. Es wird als **unspezifisches Immunsystem** bezeichnet. Seine Immunreaktion richtet sich auf alle eindringenden „Fremdkörper“. Das zweite System ist ein erworbenes, also ein erlerntes System. Es wird als **spezifisches Immunsystem** bezeichnet. In diesem spezifischen Immunsystem können wir zwei verschiedene Abwehrformen unterscheiden. Es gibt die zelluläre und die humorale Abwehr. Alle Abwehrprozesse, welche von Zellen wie den „spezifischen“ T-Lymphozyten oder den „unspezifischen“ natürlichen Killerzellen bewerkstelligt werden, sie bezeichnet man als **zelluläre Immunantwort/als zelluläre Abwehr**. Die humorale Abwehr wird nicht von Zellen bewältigt. Die **humorale Abwehr** übernehmen Antikörper. Antikörper sind Proteine (Eiweisse). Werden B-Lymphozyten ausdifferenziert, dann finden wir in der letzten Entwicklungsstufe die

Plasmazellen des Immunsystems. Diese Plasmazellen produzieren Antikörper. Wir finden diese Antikörper in den Lymphknoten, im Knochenmark und auch im Blut. **Unser Blut** übernimmt somit Aufgaben der Immunabwehr. Die wichtigste Abwehrkraft des Blutes sind die Antikörper, welche millionenfach im Blut vorkommen. Das Blut spielt also bei der humoralen Abwehr eine Rolle, denn es bekämpft alle Fremdstoffe sowie alle krankmachenden Erreger, welche noch nicht in eine Körperzelle eingedrungen sind.

Eine wesentliche Wirkung der **Yoga-Übungspraxis** ist das sanfte Lenken des Blutes in alle körperlichen Bestandteile. *Haṭha-Yoga* unterstützt die körperlichen Abwehrkräfte, auch indem diese Übungspraxis die Gesunderhaltung der oberen und unteren Atemwege fördert und vieles andere mehr.
Die Disziplin *Haṭha-Yoga* **bezieht** sich auf den stofflichen Körper mit seiner physischen Lebenskraft (Blut) und seiner nervlichen Lebenskraft (Lebensimpulse). Diese Lebenskräfte dürfen vor Schwäche, vor Störungen und vor Unreinheit beschützt und Körper sowie das Mental von Spannungszuständen befreit werden. YOGA ist LEBEN und LEBEN braucht immer einen **Bezug.** Vergessen wir nicht, uns auf das HERZ (psychische Herz) zu beziehen. Die vielen guten sowie erhaltenden Qualitäten unseres psychischen Herzens ermöglichen Harmonie, dann kommt alles gut. Die meisten Probleme entstehen durch eine unaufgelöste Disharmonie. Viel Freude und gutes Vertrauen in die eigene *Haṭha-Yoga*-Übungspraxis.

Yogakurse der Integralen Yogaschule in der Region Brugg & Baden



Beitrag von Iris Huber