Die Elemente des klassischen Hatha-Yoga



Die Übungspraxis des klassischen Haṭha-Yoga besteht aus verschiedenen Elementen. Nachfolgend eine Übersicht mit Aufklärung über diese einzelnen Elemente.

Inhaltsverzeichnis

- Inhaltsverzeichnis
- Āsana-Praxis für Stütz- und Bewegungsapparat sowie für Organsysteme
- Kāraṇa-Praxis für ein körperlich-geistiges Gleichgewicht
- Mudrā-Praxis für Beruhigung von Körper und Geist
- Prāṇāyāma-Praxis für Atmung, Atmungssystem und für innere Ruhe

Āsana-Praxis für Stütz- und Bewegungsapparat sowie für Organsysteme

Die körperlichen Yoga-Stellungen (Āsanas) kommen in unseren Yoga-Lektionen zur Anwendung. Die Yoga-Āsanas werden in liegenden Positionen (Rücken- Bauch- und Seitenlage), im Sitzen, im Vierfüssler- und Kniestand sowie im aufrechten Stand praktiziert.

Die Āsana-Praxis ermöglicht eine ausgewogene körperliche Bewegung auf allen 3 Bewegungs-Ebenen (Sagittal-, Frontal-, Transversalebene). Diese Bewegungen ermöglichen das Strecken der Wirbelsäule und unterstützen ebenso die weiteren Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule. Ausserdem werden die Bewegungen der Hüftgelenke aktiviert und die Knie- und Fussgelenke mobilisiert. Die körperlichen Yoga-Stellungen stimulieren die Schulterblätter, sie regen die Bewegungen in den Schultergelenken und somit auch die Armbewegungen an. Viele

Skelettmuskeln werden mit der Āsana-Praxis gekräftigt, entspannt und ihre Flexibilität verbessert. Die Āsana-Praxis lenkt und verteilt das arterielle Blut in die Bestandteile des menschlichen Körpers und erreicht Zellen, Gewebe, Organe und Drüsen ebenso wie die Bestandteile des Skelett- und Muskelsystems. Auf diese Weise werden die Bestandteile des Stütz- und Bewegungsapparates sowie die Bestandteile der inneren Organsysteme genährt und sie werden mit Sauerstoff versorgt. Dies ist eine gute Grundlage für einen soliden physischen Körper mit guter Funktionskraft.

Wichtige Stoffwechselprozesse sowie Regelkreisläufe werden angeregt, das innere Milieu (bspw. Blutdruck, Blutzuckerspiegel) sowie der Körperhaushalt (bspw. Säuren-Basen-Haushalt) können in einem stabilen Zustand gehalten werden. Das Venensystem wird mit Hilfe der körperlichen Yoga-Stellungen stimuliert, der Rückfluss des sauerstoffarmen Blutes zum Herzen gefördert. Zugute kommt diese Yoga-Praxis auch dem Lymphsystem. Dieses wird aktiviert und ihre Lymphflüssigkeit in Bewegung gebracht. Dies hilft der körperlichen Reinigung und der körperlichen Abwehrkraft.

Die Āsana-Praxis regt die nervliche Versorgung an. Das menschliche Gehirn, alle somatischen Strukturen für Bewegung, Wahrnehmung und für die Sinnesreize werden angeregt. Die vegetativen Nervenbahnen und Nervengeflechte für die Funktion der inneren Organe, für Aktivierung und für Entspannung (Sympathikus und Parasympathikus) werden stimuliert.

Eine ruhige, sorgfältige und achtsame Ausführung der Yoga-Āsanas mit regelmässiger Entspannung bilden eine wichtige Grundlage der Übungspraxis während unseren Lektionen.

Kāraṇa-Praxis für ein körperlich-geistiges Gleichgewicht

Atemgeführte Bewegungsabläufe (Kāraṇas) werden in unsere Yoga-Lektionen integriert. Die Kāraṇas werden ruhig und in verschiedenen körperlichen Positionen geübt. Als bewährte Übungsmethode ergänzen Atem geführte Bewegungsabläufe die Elemente der klassischen Haṭha-Yoga-Praxis. Die Einatmung und die Ausatmung sind die Verbindung zum Körper. Gemeinsam lenken sie die einfachen körperlichen Bewegungen und fördern auf diese Weise die Balance zwischen der körperlichen und der geistigen Ebene. Die Kāraṇa-Praxis schaffen eine Grundlage für die weiteren Übungs-Elemente des klassischen Haṭha-Yoga.

Als heilsame körperliche Gebärden verbinden die Kāraṇas die Bewegung des Körpers mit den Atembewegungen (Ein- und Ausatmung), wodurch sich mit der Zeit ein stabiles körperlich-geistiges Gleichgewicht einstellen darf. Geduldig sowie achtsam praktizierte Atem geführte Bewegungsabläufe wirken harmonisierend auf die Lebensenergie ein, welche durch den Körper fliesst, und welche genauso für die mentalen Fähigkeiten (Denkvermögen, Verstand, Intelligenz, Geisteskraft und weitere kognitive Fähigkeiten) benötigt wird.

Körperliche Lockerheit wird von einer geduldig sowie einer achtsamen Kāraṇa-Praxis gefördert. Ein Zustand körperlicher Gelöstheit und körperlicher

Elastizität kann sich allmählich einstellen. Dies entlastet Bestandteile des Stütz- und Bewegungsapparates wie Gelenke, Bandscheiben, Bänder und Skelettmuskeln. Das gesamte Nervensystem wird von den Atembewegungen beruhigt und erfährt ebenfalls Erholung.

Die Kāraṇa-Praxis führt uns in einen körperlich und geistig empfundenen Ruhezustand. Atemgeführte Bewegungen sind ein guter Einstieg für mehr innere Ruhe. Sie helfen mit, uns von geistiger Anspannung, uns von einem Übermass an Stress zu befreien. Sie beruhigen ein Übermass an Aktivität und verhindern gleichzeitig Trägheit.

Ein achtsames Bewusstsein, annehmen und zulassen, dass die Bewegungen des Atems (Ein- und Ausatmung) die körperlichen Bewegungen lenken sowie das Interesse an einem inneren Ruhezustand, diese Eigenschaften bilden sicher eine gute Grundlage für die Kāraṇa-Praxis.

Mudrā-Praxis für Beruhigung von Körper und Geist

Mudrās (Gesten) werden in unseren Yoga-Lektionen praktiziert. Das Üben von Mudrās wird mit einer Form von Atmung verbunden, welche beruhigt und entspannt. Für die Mudrā-Praxis bedarf es zusätzlich einer guten Achtsamkeit sowie Hingabe.

Mudrās sind Gesten, welche die Lebensfreude stärken. *„Mud„* bedeutet Freude und *„rā„* bedeutet geben. Mudrā-Praxis erhellt das Gemüt und entwickelt innere Freude. Es sind Gebärden, welche Körper und Geist beruhigen, sodass sich eine neue Empfindungsfähigkeit und gute Achtsamkeit heranbilden kann. Mudrās bauen eine positive innere Haltung und gute innere Fähigkeiten auf wie beispielsweise: innere Stärke mit guter psychischer Widerstandsfähigkeit, flexibles Verhalten, gesundes Selbstwertgefühl, Geduld, Vertrauen, Durchhaltevermögen und Belastbarkeit.

Mudrās schützen den Körper. Sie wirken harmonisierend auf die beiden übergeordneten Regulationssysteme (Nervensystem und Hormonsystem) ein, welche mit ihren Neurotransmittern und Hormonen das körperliche und geistige Wohlbefinden ermöglichen.

Die Mudrā-Praxis fördert die Abstimmung körperlicher Funktionen. Dies wirkt sich positiv auf das Wohlergehen innerer Organe und Drüsen aus. Die Mudrā-Praxis wirkt auf die Atmung, auf die Tätigkeiten des Herzens sowie auf das Gefäss-System (Blutdruck) ein. Körperhaushalte wie Wasserhaushalt oder Säuren-Basen-Haushalt sowie verschiedene Stoffwechselfunktionen werden von diesen Gesten gut unterstützt. Ebenfalls stärken diese Gesten die weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane und fördern ihr Wohlergehen. Für Frauen ist die Mudrā-Praxis während den 3 Phasen der Wechseljahre und auch danach eine wirkliche Stütze. Verschiedene Gelenke werden gestärkt und beweglicher wie bspw.: Hüftgelenke, Kniegelenke, Sprunggelenke.

Mudrās aktivieren auf sanfte Weise das gesamte Nervensystem. Das willkürliche Nervensystem mit Gehirn, Rückenmark und seinen peripheren Nerven wird angeregt und mit Hilfe von Atmung und Konzentration verfeinert. Ebenfalls wird das vegetative Nervensystem mit den Ursprungsfasern, den

Nervenzellanhäufungen und den Nerven von Sympathikus und Parasympathikus stimuliert und mit Hilfe der besonderen Form von Atmung während der Mudrā-Praxis verfeinert. Auf diese Weise wirken diese Gesten besänftigend auf Gemütszustände ein. Eine achtsame Mudrā-Praxis beruhigt das Sinnesbewusstsein, beruhigt mentale Aktivität und fördert damit körperliches Wohlbefinden.

Mudrās sind deshalb heilsame Gesten für Körper und Geist. Sie helfen mit, die körperliche Lebenskraft gut zu bewahren, sie schützen den Körper vor Erschöpfung und Schwäche. Darüber hinaus schützen sie das Gehirn vor Reizüberflutung. Sie bringen Ruhe in das Gehirn, sodass die Sinneseindrücke besser verarbeitet werden können. Mudrās wirken geistiger Anspannung und Überforderung entgegen. Diese Gesten besänftigen unruhige Gemütszustände und heftige Emotionen, sie entlasten das Mental vor unnötigen Strapazen.

Achtsamkeit und Hingabe während der Mudrā-Praxis bringen Ruhe und Entspannung. Sie eröffnen den Weg, sich nach innen wenden zu können. Mudrās fördern innere Sammlung, sie entwickeln Einkehr und Stille.

Prāṇāyāma-Praxis für Atmung, Atmungssystem und für innere Ruhe

Prāṇāyāma-Praxis reguliert, bewahrt und verfeinert die Lebenskraft. ATEM ist LEBEN und wir benötigen die Luft, die uns umgibt zum Atmen. In dieser Atemluft ist auch das Gas Sauerstoff enthalten. Wir Menschen benötigen diesen Sauerstoff zum Leben. Jede körperliche Zelle muss mit Sauerstoff versorgt werden, damit die körperlichen Funktionen ermöglicht werden. Für alle geistigen Fähigkeiten benötigen wir Sauerstoff. Die Prāṇāyāma-Praxis kommt während den Yoga-Lektionen hauptsächlich in Form von einfachen Atemübungen mit guter Wahrnehmung der Atembewegungen (Ein- und Ausatmung) zur Anwendung.

Die Praxis von einfachen Atemübungen nimmt positiven Einfluss auf den **physischen Körper.** Einfache Atemübungen fördern eine bessere Zusammenarbeit verschiedener Körpersysteme, wodurch eine bessere körperliche Gesamtverfassung mit mehr Wohlbefinden erfahren werden kann. Eine gute Atmung regt die körperliche Durchblutung an, sie verbessert das innere Milieu wie beispielsweise den Blutdruck. Die Atmung hilft mit, den Körper zu reinigen. Einfache Atemübungen nehmen positiven Einfluss auf das gesamte Atmungssystem. Der Luftwechsel in der Lunge wird besser, das Lungengewebe bleibt aktiv. Ein guter Gasaustausch zwischen Blut und Lungenbläschen wird möglich.

Mit einfachen Atemübungen verbessern wir die Zwerchfellbewegungen. Das Zwerchfell ist unser Haupt-Atemmuskel. Weitere Atemmuskeln am Brustkorb, wichtige Atem-Hilfsmuskeln der Bauchwand und weitere Atem-Hilfsmuskeln am Hals, seitlich der Hals-Wirbelsäule werden angeregt und die Elastizität ihrer Muskelfasern gefördert. Dies verbessert und vertieft unsere Atmung.

Üben wir einfache Atemübungen, dann können sich körperliche Blockaden am Brustkorb und an der Brustkorbbasis allmählich auflösen. Die Atembewegungen, zusammen mit guter körperlicher Wahrnehmung helfen mit, körperliche Fehl- oder Schutzhaltungen loszulassen, um eine bessere Haltung zuzulassen.

Werden die Ein- und Ausatmung während der Prāṇāyāma-Praxis sorgfältig rhythmisiert, dann erfahren wir positiven Einfluss auf die **vitale Ebene.** Das reaktive Bewusstsein wird besänftigt, Gefühle und Gemütserregungen werden beruhigt. Klarheit und Stabilität können sich entwickeln. Über den Atem können wir positiv auf unser Verhalten Einfluss nehmen und bringen Ruhe in unsere mitmenschlichen Beziehungen.

Werden während der Atmung kurze Atempausen gesetzt, dann beruhigen sich die Atembewegungen, Ein- und Ausatmung werden besänftigt und die **mentale Ebene** wird von Spannungen befreit. Der Zwang nach äusseren Sinnesreizen wird beruhigt, wir erfahren eine Beruhigung der Gedanken. Mentale Aufhellung sowie die Stärkung des Gedächtnisses, mehr Konzentrations- und Willenskraft werden sich auf diese Weise mit Geduld entwickeln können. Innere Loslösung kann uns in einen beständigeren inneren Ruhezustand führen. Die Verfeinerung der Lebenskraft mit Hilfe der Prāṇāyāma-Praxis ermöglicht eine neue körperliche Empfindungsfähigkeit, ermöglicht körperliche Durchlässigkeit, hilft uns bei der Loslösung von Gewohnheiten, die uns nicht guttun. Atemarbeit unterstützt unsere Transformation in einen besseren Zustand auf allen 3 Ebenen (Körper, Vital, Mental).

Yogakurse der Integralen Yogaschule in der Region Brugg & Baden



Beitrag von Iris Huber