universität innsbruck

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Älter werden - kompetent bleiben, eine Herausforderung für den Sport!?

Baumann, Hartmut

Erlangen, 1992

Reinhard Bogle. Älter werden - kompetenter werden - Yoga lernen

urn:nbn:at:at-ubi:2-4652

Reinhard Bogle

Älter werden - kompetenter werden - Yoga lernen

Yoga ist schon seit Jahren ein fester Kursbestandteil im Seniorenprogramm der Münchner Volkshochschule und auch in den allgemeinen Kursen ist fast immer ein Prozentsatz an älteren Menschen vertreten. In Sportvereinen findet Yoga gerade bei älteren Menschen anklang. Aus meiner persönlichen Erfahrung bedauern ältere Menschen (mein ältester Schüler war 82) häufig, Yoga nicht früher kennengelernt zu haben. Menschen, die schon in jungen Jahren Yoga gelernt haben, wie auch z.B. der indische Yogalehrer B.K.S. Iyengar, berichten, daß die Übungen im Alter besser gehen, was er auch im Video mit 68 Jahren nachprüfbar demonstriert. (1)

1. Was ist Yoga?

Liest man nach, was unter Yoga zu verstehen ist, so findet man vielfältige Definitionen. Heute ist Yoga längst nicht mehr nur etwas Indisches. Im Kontakt mit den im Westen Übenden und mit Wissenschaftlern ist vieles, auch widersprüchliches dazugekommen. Mißverständnisse und Fehlinformationen müssen geklärt werden, Weiterentwicklungen sind absehbar geworden - Yoga ist inzwischen international geworden.
Von außen betrachtet, beinhaltet Yoga drei grundlegende Bereiche:
- Yoga ist eine komplexe körperbezogene Übungs- und Praxismethode, die vielfaltige Erfahrungen ermöglicht (die z.T. für westliche Beobachter neu sind),
- Yoga ist ein Lehr-/ Lernsystem mit dem Ziel, beabsichtigte Erfahrungen zu steuern und in einem Lernprozeß zu erwerben (was z.T. Jahre dauert und mit ähnlichem Aufwand betrieben werden kann, wie bei jeder anderen Ausdruckskunst) und
- Yoga ist ein philosophisch/medizinisches Theoriegebäude mit Beschreibungskategorien und Zielangaben (das schon im indischen sehr komplex ist und inzwischen auch noch Ergebnisse der westlichen Wissenschaften beinhaltet).

Meine kurze Definition lautet daher:
Yoga ist ein theoretisch fundiertes, evaluierbares, methodisches System von Übungen, Lern- und Vorgehensweisen, das Menschen dabei Unterstützungen und Orientierung geben will, zu lernen, Balancen zu erstellen und Illusionen aufzulösen. (vgl. dazu auch das Stichwort Yoga im Anhang). (2)

Balancen können auf verschiedenen Niveaus erstellt werden, ich nenne einige: zwischen linker und rechter Körperhälfte, zwischen Spannung (Bewegungsmuster) und Entspannung, zwischen Prana und Apana, zwischen Purusa und Prakriti, zwischen Hart und Weich, Warm und Kalt (und den anderen Gunas), innerhalb der drei Dosas, zwischen Innenwelt, sozialer Mitwelt und natürlicher Umwelt.
Auflösen von Illusionen kann heißen: unpassende oder falsche Vorstellungen über Bau und Funktionsweise des eigenen Körpers korrigieren, Übungen auszuprobieren und zu sehen, was man kann und was nicht, zu erfahren, welche Veränderungen möglich sind, unpassende Körper- und Selbstbilder aufzugeben, mit sich selbst besser in Kontakt zu kommen und passendere Körper- und Selbstbilder zu entwickeln, die eigene Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit und das eigene Ich und Selbst genauer kennenzulernen.
Gerade bei älteren Menschen sind durch die Belastungen des Lebens häufig Ungleichgewichte entstanden, z.B. ungünstige Belastungen der Wirbelsäule, ungünstige Belastungen der Muskulatur des Körpers - etwa Schulter-/Nackenmuskulatur statt Hand- und Unterarmmuskulatur; manche Orte des Körpers werden kaum verwendet, andere sind überlastet, andere sind durch den langen Umgang routiniert und optimal verwendet. Durch diese Ungleichgewichte sind Illusionen über die Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und Entspannungsfähigkeit in positiver wie in negativer Richtung aufgebaut worden.
Exemplarisch werde ich noch auf einige wesentliche Punkte zu sprechen kommen. In anderen Worten möchte ich noch einmal die Definition von Yoga explizieren:
Yoga ist geeignet für ältere Menschen, die sich entschlossen haben, sich darum zu bemühen, ihre Erfahrungen, Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken, ihren Körper, etc. kurz alle wichtigen Aspekte ihres Menschseins ernst zu nehmen; in einem Selbsterfahrungsprozeß kennenzulernen, zielorientiert zu bewerten, wenn nötig zu reorganisieren und nach und nach in die Dynamik ihres gesamten Lebens bewußt einzubeziehen.

Herbert Haag (1986) ordnet Yoga unter drei Stichworten ein: Körpererfahrung/Körperbewußtsein, asiatische Bewegungskultur, Möglichkeiten einer neuen Lebensqualität als Teil grundlegender Bewegungsmöglichkeiten.
"Körpererfahrung: Dies bedeutet ein schematisches Bild des eigenen Körpers, das sich aus Raum-, Zeit- und Bewegungserfahrungen aufbaut. Es gibt ein Bewußtsein der eigenen Leiblichkeit und der in ihr angelegten Möglichkeiten für Bewegung. Hierbei spielen sowohl anatomisches Wissen, Bewegungsfähigkeit der Körperteile, als auch die raum-zeitliche Steuerung eine Rolle. Die Raumorientierung ist verbunden mit dem dreidimensionalen Koordinatensystem, die Zeitperspektive mit dem Erfahrungsrepertoire. Die konzeptionelle Sichtweise dieses Aspekts der Grundlagenmotorik ist relativ neu und bedarf weiterer

Bearbeitung. Man kann jedoch davon ausgehen, daß folgende Aspekte eine zentrale Rolle spielen: neuromuskuläre Entspannung als Wechsel zur Spannung. Yoga, autogenes Training und Psychomotorik als Verbindung psychischer und motorischer Elemente." (3)
Modelle der Bewegungskultur aus dem Fernen Osten können, so schreibt er an anderer Stelle, Orientierung sein, um Ruhe und Gelassenheit zu erlernen. (4)
Auch unter dem Stichwort "Möglichkeit einer neuen Lebensqualität" schreibt er: "Yoga und andere fernöstlich orientierte Bewegungsformen finden zunehmendes Interesse; sie sind geeignet, ein neues Verhältnis zwischen Mensch und Bewegung zu schaffen." (5)
Mit diesen Stichworten "Körperbewußtsein, Gelassenheit", was ich als Entspannung in der Aktivität verstehen möchte, und "qualitatives Verhältnis vom Menschen und seiner Bewegung" charakterisiert Haag drei für den Sport interessante Gebiete, die die Bedeutung von Yoga für die älteren Menschen sichtbar machen. Ich möchte noch einige weitere anführen: Forderung der Effektivität und Genauigkeit von Bewegungen, Erhöhung der Wachsamkeit und Aufmerksamkeit für körperliche und psychische Gegebenheiten und dadurch Vorbeugung vor Verletzungen; allgemein: Förderung von Lernprozessen in Zusammenhang mit dem eigenen Körper.
Durch Haags Einordnung sind wichtige Qualitäten von Yoga beschrieben und es werden dadurch Mißverständnisse vermieden. Erstens: Yoga wendet sich sowohl dem Innenaspekt, z.B. den Gefühlen, wie dem Außenaspekt, z.B. der Haltung bei einer Bewegung zu. Zweitens: Yoga hat sowohl statische, als auch dynamische Aspekte (und Übungen). Yoga hat sowohl mit Bewegung zu tun, als auch mit Haltung. Die Übungen werden präziser beschrieben als ausgedehnte Bewegungsaugenblicke, und nicht als eingefrorene, bewegungslose Haltungen.
Ein weiterer Aspekt macht Haags Einordnung bedeutsam. Er spricht von Bewegungskultur. Yoga ist Bestandteil indisch/asiatischer und inzwischen internationaler Bewegungskultur. Yoga könnte auch zum Thema ontologischer Diskussionen gemacht werden. Interessanter und auch zutreffender ist es jedoch, Yoga unter ontogenetischen und damit auch sozial- und naturwissenschaftlichen Gesichtspunkten zu betrachten. So gesehen ist Yoga interessant in der Art und Weise, wie der Körper - und ich spreche hier von Körper in weitestem Sinn (6) - durch Praktiken und auch durch theoretische Überlegungen erlebt und verstanden wird, und was durch diesen kulturellen Blick wahrgenommen und verstanden werden kann. Dieser kulturelle Blick unterscheidet sich von unseren abendländisch geprägten Sichtweisen mehr oder weniger stark. Beide könnten sich m.E. sinnvoll erganzen und wechselseitig erweitern.

2. Worin liegt die Herausforderung des Alters aus der Sicht von Yoga und Ayurveda?

Die alteren Menschen haben das Vata-Alter erreicht. Es beginnt bei der Frau mit der Menopause. D.h. von den drei Dosas (physiologisch/psychologischen Grundgrößen der indischen Medizin, i.e. Ayurveda) her, ist Vata oder Vayu predominant.
Diese Altersphase wird Vraddha oder Vriddha genannt. Sie beginnt mit 70 Jahren, falls man 100 Jahre alt wird, also mit ca. 70% des Lebensalters. Ab diesem Alter beginnt der Mensch abzubauen, die Stärke, Energie, das Unterscheidungsvermögen, das Gedächtnis, ebenso wie die Körpergewebe. (7)
Vayu ist diejenige Steuerungsgröße, die zuständig ist für alles, was mit Bewegung zusammenhängt: Denkprozesse, Atmung, Augenlidbewegung, Herzschlag etc. All diese Prozesse fallen dem älteren Mensch am schwersten. Die Stabilität dieser Prozesse ist in dieser Altersphase am wenigsten gesichert und die positiven wie die negativen Seiten der Vayusteuerung kommen zum Vorschein. Damit ist, um nur einiges aufzuzählen, die Gelenkbeweglichkeit, die Stimme, der Appetit, die Verdauungskapazität, Schlafdauer und Schlaftiefe, die Atmungssteuerung etc. gemeint. Die negativen Aspekte des stärker werdens von Vata sind z.B., daß der Appetit eher irregulär werden kann, die Knochen (Asthi), die als einer der Sitze von Vata angesehen werden, bekommen die Eigenschaften von Vata stärker, werden daher poröser und bruchiger, die Atmung, in der sich die Steuerungen von Vata zeigen, wird leichter irregulär, der Mensch wird anfälliger für Atemprobleme etc. Da Vata auch eine eigenständige Steuerungsgröße ist, können selbstverständlich auch alle durch Vata gesteuerten Funktionen gestört werden. (8)
Nur ein Beispiel für eine der anderen beiden Steuerungsgrößen, Pitta: Ein Problem, das in diese Kategorie fällt, ist der mitunter zu beobachtende übermaßige Ehrgeiz älterer Menschen, der nicht an die vorhandenen Bewegungsmoglichkeiten adaptiert ist. Andererseits besitzen ältere Menschen häufig die nötige Lebensweise, Kreativitat, den gesunden Menschenverstand und die Lebenserfahrung, die erlebten Schwierigkeiten zu uberbrücken. Auch sind sie leichter bereit, Grenzen zu akzeptieren, Hilfsmitteln wie Bander etc. zu benutzen und vorbereitende Ubungen zu machen.

Allgemeine Konsequenz:
In der ayurvedischen Tradition empfiehlt man fur altere Menschen: Es soll leicht oder moderat geübt werden, nicht stark und heftig. Es soll lieber kurzer und ofter, als zu lange geübt werden. Ausnahmen von dieser allgemeinen Regel sind z.B. bestimmte übergewichtige ältere Menschen.

Die alteren Menschen sollten nicht uber die (Schmerz-) Grenze gehen, sollten nicht zu Uberlastungen ermuntert werden, sollten nicht angefeuert werden, sollten die Übungen nicht forcieren. (9)
Diese allgemeinen Überlegungen aus der Sicht von Ayurveda treffen sich mit der generellen Vorgehensweise von Yoga : namlich die Orte am menschlichen Körper sehr genau in das Uben einzubeziehen, die als Grenzorte angesehen werden - die Marmas. Bei der Anforderung an den Yogaunterricht mit älteren Menschen und dem Yogaüben von älteren Menschen gilt es daher noch genauer, gezielter und sorgfältiger die Marmas zu berücksichtigen.

3. Die Marmas des Yoga - Erlernen von Kompetenz im Umgang mit sich und dem eigenen Körper.

Die Marmas sind die zentralen Orte, die in den Asanas, den Übungshaltungen und Übungsbewegungen des Yogas, im Vordergrund stehen (10). Diese 107 Orte sind in fünf Gruppen unterteilt: In Sandhi- (Gelenk-), Snayu- (Sehnen-), Mamsa- (Muskel-), Ashti- (Knochen-) und Sira- (Blutgefäß-/Gefäß-) Marma.
Die Marmas haben innerhalb der Asanas eine Reihe von Bedeutungen:

- sie sind die Orte, aus denen sich die einzelnen Asanas zusammensetzen, d.h. die in den Asanas in besonderer Weise benützt werden.
- In Zusammenhang mit diesen Orten haben Menschen bestimmte berechtigte oder ungerechtfertigte Erwartungen, z.B. an einem Gelenk erwartet man sich Beweglichkeit; auch ist die Erwartung berechtigt, daß die Asanas am Ende eines erfolgreichen Lernprozesses schmerzfrei und angenehm gelingen.
- Marmas sind aus der indischen Sicht die Orte par excellence, an denen Behinderungen, Schwierigkeiten, Mangel an Korperbewußtsein, an Konzentration, Begrenzung etc. sich zeigen, und das heißt für die einzelnen Übenden sichtbar und erlebbar werden.

Bis hierher habe ich Aspekte dessen aufgezeigt, was man als *Lernen der Asanas* bezeichnen kann. Darüber hinaus mußte beginnen, was ich als *Lernen mit Hilfe der Asanas* bezeichne. Die weitergehende Bedeutung der Marmas wird hierbei deutlich:

- Die dort sichtbaren Behinderungen geben eine wichtige Orientierung, sie sind der "Stein im Schuh", der drückt. Es ist die Herausforderung (siehe auch unten Schritt 5) (11), eine geeignete Umgangsweise mit und an diesen Orten (Marmas), mit der Unterstutzung durch die Lehrerin zu entwickeln und zu erproben,
- bis diese gelingt und zu einer stabilen Umgangsweise und zur inneren Haltung geworden ist.

Diese Erläuterungen machen deutlich, was es heißt zu lernen, Balancen zu erstellen und Illusionen aufzulösen (vgl. oben Yoga-Definition).

Die Praxis möchte ich mit dem Beispiel des Muskel-Marmas, das in der Mitte der Wade liegt (Indravasti), verdeutlichen. Folgende Schritte wären wichtig:

1. Gelingt es ihnen, direkt mit der Wade etwas zu tun? Z.B die Wade im Stehen mit parallelen Beinen nach hinten zu schieben? Oder im Sitzen mit parallelen Beinen am Boden die Wade gegen den Boden zu schieben?
2. Nehmen Sie den Ort "Wade" überhaupt wahr?
   Diese beiden Schritte greifen ineinander.
3. Was nehmen Sie wahr?
4. Ist es wünschenswert, was Sie spüren? Ist es angenehm? Paßt es zu den Vorgaben und Erwartungen für diesen Ort?
5. Wie kann ich mit der Wade etwas in Richtung einer wünschenswerten Änderung tun? Dieser Schritt wird nötig, falls die Umgangsweise mit der Wade (Indravasti) und das Feedback, das von dort kommt, noch nicht optimal ist. Andernfalls bleiben Sie in der Haltung 40 Sekunden oder einige Minuten, je nach Übung.
6. Gelingt es, die beabsichtigte Änderung einzuleiten? Bzw. gelingt es, die Position während des angegebenen Zeitraums zu halten?
7. Welche Veränderungen sind eingetreten?

Die sportbiologischen Erklärungen zu Stretching geben hierzu den bekannten Hintergrund ab. Auf die Unterschiede, die es zu Stretching gibt, möchte ich an dieser Stelle nicht eingehen. (12)

Das Beispiel eines Sehnen-Marmas kann das noch konkretisieren:
Das Sehnen-Marma liegt zwischen dem großen Zehen und den anderen Zehen (Ani). Bei einer ca. 65 jahrigen Dame waren die Zehen sehr zusammengedrückt, der große Zehe stand nach innen. Sie war der Meinung, sie sei zu alt, und bei ihr könne sich da nichts mehr andern. Ich bat sie es auszuprobieren und die Stelle, wie man das in einigen Asanas macht, regelmäßig mit Korpergewicht zu belasten. Nach etwa funf Wochen war sie erfolgreich und konnte die normalen Effekte, die von dieser Stelle ausgehen,erzielen; die Zehen spreizten sich bei Belastung auseinander.
Eine andere ca. 70 jahrige Dame berichtete bei einem einwochigen Yogaseminar in den Übungen von Knieproblemen. Als ich ihr gezeigt hatte, wie sie das Ani-Marma (Sehnen-Marma eine Handbreit oberhalb des Knies) benutzen kann, d.h. belasten kann, verstand sie,

wie sie ihr Knie vor Belastung schützen kann und war sehr motiviert, in diese Richtung zu üben.

Auf die Details und den Umfang des Übens mit den älteren Menschen einzugehen, würde den Rahmen sprengen. Was Yoga für ältere Menschen sehr empfehlenswert macht, könnte in einigen Punkten abschließend angesprochen werden:

- Der Übungsablauf ist langsam und ruhig.
- Es wird sehr präzise mit den verschiedenen Orten des Körpers trainiert.
- Es ist ein breiter kognitiver Zugang zu dem Training möglich.
- Die Übungen eignen sich sehr gut für das individuelle Üben zu Hause.
- Es wird ein individueller Umgang mit den Übungen, der die persönlichen Erfahrungen, Empfindungen und Gefühle berücksichtigt, erlernt.

Ein großer Unterschied ist aus meiner nun 20-jährigen Unterrichtserfahrung zwischen älteren Menschen, die neu beginnen und älteren Menschen, die bereits bis dahin Yoga geübt haben, zu machen. Bei letzteren ist besonders am Beginn ein langsames Lerntempo und ein auf die individuellen Belange abgestimmter Unterricht empfehlenswert.

Der etwas provokant klingende Titel: Älter werden - kompetenter werden - Yoga lernen, ist durchaus ernst gemeint. Aus dem Fundus von Yoga läßt sich, wie ich es oben beschrieben habe, einiges für das Thema "kompetenter werden" gewinnen. (13) Dazu gehört nicht nur die Kompetenz, sich zu entspannen oder zentrale Orte (Marmas) wahrzunehmen, sondern insbesondere der kompetente Umgang mit der Herausforderung, den die gezielte Haltung und Bewegung mit wünschenswerter Wahrnehmung an diesen Orten an den älteren Menschen stellt. Damit hängt auch die Bestätigung und die Erweiterung der persönlichen Identität zusammen. Der Medizinpsychologe Pöppel (1982) sieht in gesteigerten Zuständen der Aktivierung und der Entspannung (und mit solchen haben wir es in Yoga zu tun), die Möglichkeit, die eigene Identität in einem psychischen Bezugssystem zu sehen. Pöppel schreibt: "Nun scheint es in der menschlichen Natur zu liegen, dieses Bezugssystem unserer Identität immer wieder neu zu bestätigen und vielleicht auch erweitern zu müssen. Wenn nichts geschieht, verlieren wir langsam das Gefühl unserer Identität, sei es lustvoll oder schmerzhaft. Nur die Rolle im Beruf, in der Familie oder im Sozialen vermag uns dann noch einen Halt zu geben." (14) Dies scheint mir für die älteren Menschen ein sehr wichtiger Punkt, da gerade ältere Menschen zunehmend weniger auf ihre Berufsrolle, Familienzusammenhänge und ihr soziales Netzwerk bauen können, bzw. gefordert sind, es neu zu gestalten. Dabei ist es wichtig für sie, die persönliche Identität gegenüber der sozialen Identität zu stützen, zu stabilisieren und zu erweitern - Yoga kann dabei mithelfen. Pöppel schreibt

weiter: "Ein Versuch, sich selbst zu erkennen und die eigene Identität zu gewinnen, ist die seit alters geübte Meditation. Mit dem Begriff der Meditation werden verschiedene psychologische Techniken zusammengefaßt, die zum Ziel haben, kurzfristig als angenehm erlebte Bewußtseinszustände herbeizufuhren und langfristig zur persönlichen Reifung und seelischen Gesundheit beizutragen." (15) Was Pöppel über die Meditation schreibt, gilt aus der Yogasicht für Yoga allgemein, da Yoga sich immer auch mit Meditation beschäftigt. Yoga und die Yogameditation beginnen den Lernprozeß immer beim körperlichen Aspekt und den Umgang mit dem eigenen Körper. Die Marmas in den Yogaübungen zu erreichen, hieße das Bezugssystem der Identität zu bestätigen und eventuell zu erweitern. Die Förderung der persönlichen Identität ist daher bei der "indischen Gymnastik" (so wurde Yoga z.T. bezeichnet) ein Aspekt zusätzlich zu den oben erwähnten und die Kombination dieser Aspekte macht Yoga für ältere Menschen besonders attraktiv. Es wäre zu wünschen, daß es in Zukunft vermehrt in der Arbeit mit älteren Menschen verwendet wird.

1) Video von einer Demonstration bei einem Yogakongress in Amerika 1988.

2) Vgl. dazu das Stichwort Yoga aus dem Anhang und ausführlich mein Buch: Yoga - Ein Weg für Dich, Einblick in die Yoga-Lehre. Oesch-Verlag, Zürich, 1991.

3) Haag, Herbert (1986). Bewegungskultur und Freizeit. Zürich, S. 41.

4) ebenda, S. 82.

5) ebenda, S. 97.

6) vgl. dazu das indische Stichwort Sharira "Körper" und Marma "vitaler Ort am menschlichen Körper", mein Yoga-Buch, bes. S. 43-69.

7) Shukla, S.33; die Ayurvedischen Beobachtungen, sind den westlichen sehr ähnlich, für die westlichen vgl. z.B. Harwardt, P. (1990) Pathophysiologie des Alterns, in: Natur- und Ganzheitsmedizin. (3), S. 259-262.

8) Bögle, R. (1991), S. 287.

9) mündliche Mitteilungen des ayurvedischen Vaidyas, Dr. N.S. Bhatt.

10) Bogle, R. (1991), S. 26f, S.43ff, Kap. 7-11.

11) vgl. Rudiger, D. (1990). Gesundheit als Daseinsqualitat des älteren Menschen. In: Natur- und Ganzheitsmedizin.(3), 194-200. Er schreibt: "Körperlich, seelische und geistige Aktivität waren am ehesten Garant fur die relative Erhaltung von Gesundheit, Leistungsfahigkeit und sozialer Kompetenz." (S. 198). Der Umgang mit den Marmas stellt aus der Yogasicht die Herausforderung dar, wo die Kompetenz zur Bewältigung von Situationen gezeigt und gefordert werden kann.

12) Bögle, R. (1991), S. 116f; siehe Anhang, vgl. auch Grosser M., Müller H. (1990). Powerstretch. München.
13) Rudiger, D. s.o. Erwähnt Entspannung- und Meditative Techniken etc. im Rahmen der Bewältigungsstrategien explizit.
14) Pöppel, E. (1982). Lust und Schmerz: Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens.S. 265. Berlin.
15) ebenda, S. 266.

Anhang

Stichwort: Yoga

Die wissenschaftliche Literatur über Yoga, Samkhya und Ayurveda ist bislang noch sehr dürftig, insbesondere die deutschsprachige. Lehrbücher auf Universitätsniveau fehlen. Eine weitere Begrenzung liegt darin, daß häufig Yoga-, Samkhya- und Ayurveda-Konzepte anderen Konzepten wie etwa dem Brahmanismus vermischt oder mit westlichen Konzepten verglichen bzw. auf deren Grundlage diskutiert wurden. So bezeichnet Eliade (102) in seinem großen Werk Yoga als existenzialistisch. Zimmer (103) hat als Hintergrund unter anderem eine psychoanalytische Sicht mit Jungschen Einflüssen, indische Fachleute wie Sharma (104) ordnen Yoga sehr westlich gedacht als Psychotherapie ein. Garbe (105) hat Samkhya als indischen Rationalismus bezeichnet. Die Übersetzung von Charaka durch Hilgenberg (106) hat als Basis die westliche Medizin. Dies alles macht Yoga zuwenig verständlich.
Yoga ist ein eigenständiger Weg im Sinne einer methodischen und methodologischen Vorgehensweise mit abgrenzbarem Gebiet und klaren Absichten und Zielen. Theorie und Praxis hängen oft so eng zusammen, daß es bis heute auf wissenschaftlicher Ebene erst ansatzweise gelungen ist, beide verständlich und umfassend darzustellen. Dabei sind die Grundlagen klar. Samkhya (die wichtige indische Erkenntnistheorie und Philosophie) und Ayurveda (die traditionelle indische Medizin, Biologie und Lebensphilosophie für gesundes Leben) sind die beiden Basisdisziplinen, die gebraucht werden, um Yoga (die praktische Anwendung für gesunde Menschen, der systematische praktische Übungs- und Lernweg) zu verstehen und zu betreiben. Nach Zimmer befassen sich Samkhya und Yoga "mit der Hierarchie der Prinzipien (Tattvas), die aus der Wirkung des Purusha auf die Prakriti hervorgehen und den Erfahrungen vom Traum und Wachbewußtsein zugrunde liegen". (107)

Zum Kern des Yoga (klassische Yoga und Hatha.Yoga im weiteren Sinne) gehören die sechs Bereiche Asanas (systematische Bewegungs- und Haltungserfahrung und Erlernen optimaler Haltungen und Bewegungen nach der Logik des Körpers), Pranayama (systematische Atmungserfahrung und Erlernen optimaler Atmung), Pratyahara (systematischer Einbezug der Sinne des Kopfs in den Umgang mit Haltung und Atmung), Dharana (Reflexion und systematischer Umgang mit der eigenen Konzentrationsfähigkeit). Damit ist der Teil des Übens charakterisiert (Hatha-Yoga im engeren Sinne). Dhyana (Yoga-Meditation) und Samadhi (Erkenntnis eigener Grenzen und Umgang damit) werden als erwünschtes Ergebnis der übenden Anteile verstanden (Raja-Yoga), als Erlebnis des geglückten Ausgleichs von Spannung und Entspannung, Leichtigkeit und Schwere, Härte und Weiche, Wärme und Kühle etc. (der 20 Gunas des Ayurveda). Samkhya und Ayurveda liefern einen großen Teil des begrifflichen Instrumentariums, um die Ziele und Erfahrungen von Yoga verständlich zu machen.

Die Yoga-Tradition wird durch die Yoga-Sutren des Patanjali erstmals, wenn auch leicht brahmanisch beeinflußt, charakterisiert. T.K.V. Desikachar, der Sohn des berühmten südindischen Yoga-Lehrers Krishnamacharya, schreibt: "Nach Patanjali hat Yoga drei Elemente: Tapas, die Praxis (das Üben von Asanas und Pranayama), Svadhyaya, das Studium des eigenen Körpers, der Psyche und der anderen Komponenten menschlicher Systeme, Ishvara Pranidhana, die Qualität unserer Handlungen und der Einstellungen zu Handlungen und deren Ergebnisse im Alltag." (108) Es geht um einen Lernprozeß, der nicht zu kurz greifen soll, sondern der dem einzelnen dazu verhelfen soll zu wissen, "daß er mehr ist als eine Geld verdienende Maschine", als die er "seiner Fähigkeit, über sich selbst zu reflektieren, und seiner Mittel, sein Handeln und die Qualität des Seins zu verbessern, beraubt ist". In den mitteralterlichen Hatha-Yoga-Schriften (Hatha-Yoga im weiteren Sinn) wurde dies weiter präzisiert.

Die Praxis von Asana, Pranayama etc. gilt als Mittel, um unterscheidende Erkenntnis zu erlangen. So ist es z.B. wichtig, die Vorstellung "ich bin entspannt" von den körperlich wahrgenommenen Entspannungszuständen unterscheiden zu lernen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um geeignete Regulationen und Steuerungen vorzunehmen. Modern gesprochen, geht es um Stärkung und Dämpfung von Prozessen, die Energie bereitstellen, um das Erlernen sinnvoller Haltungs- und Atmungsmuster, um verbessertes Erlernen von Entspannung, um die Verbesserung und Präzisierung körperbezogener Wahrnehmungen und um Lernprozesse, die Über- oder Unterbewertungen körperlicher, psychischer und seelischer Informationen vermeiden helfen, wodurch auch die emotionalen Regulationen, das Denken und die Phantasie, besser auf die körperlichen Grundlagen abgestimmt werden. Die Übenden können lernen, autonomer mit diesen Prozessen umzugehen.

Samkhya und Yoga stellen eine klare und wichtige philosophische und praktische Tradition dar, neben der, wie es der Soziologe Max Weber (109) beschreibt, alles beherrschenden brahmanischen Tradition. So anerkennen, wie Campbell anmerkt, "Samkhya und Yoga die Autorität der Veden nicht an und stehen deshalb außerhalb der orthodoxen brahmanischen Tradition der Veden, Upanischaden und des Vedanta". (110) Die Brahmanen selber selber beanspruchen paradoxerweise Yoga und Samkhya als Teil ihrer eigenen Tradition.
Der Weg "Yoga als übendes Verfahren" beinhaltet einen konkreten Weg, der in Ayurveda Madhyama Marga, mittlerer oder zentraler Weg genannt wird. Die Orte, die auf ihm liegen, heißen Marmas (vitale, schmerzempfindliche Stellen), an ihnen treffen sich Purusha (Selbst) und Prakriti (innere Natur) in besonders bedeutsamer und vitaler Weise für die eigene Erfahrung. Hier ist die Integration der verschiedenen Anteile des Menschen möglich, und Schritte in die Richtung auf die oben beschriebene Qualität können an diesen Orten gemacht werden.
Beginnend mit dem autogenen Training, wurden im Westen viele übende Verfahren vom Yoga und spater auch von anderen asiatischen Übungsformen wie Karate, Taekwon-Do, T'ai Chi, Judo etc. inspiriert, bzw. es wurden Teile davon übernommen. Man denke etwa an Aerobics, Stretching, Bioenergetik, Feldenkrais, Rolfing, Wellness etc., auch verschiedene Gymnastikarten wie Organgymnastik, Wirbelsäulengymnastik sowie die Krankengymnastik und die Schwangerschaftsgymnastik haben Yoga-Elemente aufgenommen. Von daher ist es nicht verwunderlich, daß man heute auch im Sport Yoga als Erlernen von Grungbewegungsmustern, Korperbewußtsein und Lebensqualitat des Übens ernst zu nehmen beginnt. (111) Yoga selbst hat in der Erwachsenenbildung und Gesundheitsförderung einen Platz in der westlichen Welt gefunden. (112)

Yoga für Sportler und Sportlerinnen

Sportler haben von Yoga häufig nicht ganz richtige Vorstellungen. Einerseits kennen sie aus dem Stretching und anderen Übungssystemen schon viele Yoga-Übungen, andererseits fällt es ihnen oft schwer, die verschiedenen Aspekte der Übungen zu erkennen und auszuführen, da sie meist stark auf Muskeltraining fixiert sind.
Fur Sporttreibende beschreibe ich die Yoga-Ubungen unter Muskelgesichtspunkten hier noch einmal kurz: In vielen Yoga-Ubungen findet sich das eigentliche Stretching, das passive Ziehen oder "zähe Dehnen" der Muskeln, das heißt, die Bewegung in die Haltung fuhrt zu einer Ausdehnung der Muskeln. In dieser ausgedehnten Haltung wird über einen Zeitraum von 40 Sekunden bis zum Teil fünf Minuten und länger verblieben ("Zeit geben"). Beim Stretching wird der "easy stretch", das leichte Drehen, vom "development stretch" unterschieden, einer zweiten Phase, in der zusätzlich etwas nach vorn gedreht wird. Eine Überstreckung, ein "drastic stretch", soll vermieden werden, da sie schadlich ist. In Yoga ist

das "Zeit-Geben" ein aktiver, dynamischer Zustand, in dem die optimale Dehnung über einen Zeitraum hinweg gehalten wird und, wenn die Muskeln sich weiterdehnen lassen, jeweils zu diesem Zeitpunkt die Haltung optimiert wird. Dies wird "Öffnen", "Entspannen in der Stellung" oder "Erreichen der spezifischen bogenartigen Spannung" genannt. "Öffnen" haben Sie sich vorzustellen, wie wenn ein geschlossenes Buch aufgemacht wird, also ein angespannter oder verspannter Muskel sich dehnt. Die elastischen Elemente im Muskel werden deutlich erfahren, weil die Anspannungselemente im Muskel sich gelockert haben. Das Bild eines Bogens, der elastisch gespannt wird und beim Loslassen zurückschnellt, ist der Kontrast zum steifen angespannten oder ausgetrockneten Ast, der bei Belastung starr ist oder zu brechen droht.

Der Streckreflex soll nicht aktiviert werden, es wird kurz vor der Schmerzgrenze geblieben. Gerade wenn sie sich unruhig fühlen, sollten Sie weniger stark dehnen, und erst wenn Sie ruhiger sind und Ihr Körper Sie bei der Haltung unterstützt, stärker dehnen. Ungeübte werden es genau umgekehrt machen: Sie versuchen stark zu dehnen, wenn sie unruhig und steif sind, und lösen daher nur die Streckreflexe im Körper aus, wodurch die Dehnung erschwert wird. Dies entspricht der heute oft geübten Kritik an der herkömmlichen "Zerr"-Gymnastik. Der Sportarzt und Stretching-Vertreter Sölveborn schreibt: "Heute weiß man, daß diese ruckartigen Schleuderbewegungen, auch balistische Zerrungen genannt, kaum die Elastizität der Muskeln erhöhen. Im Gegenteil, sie können sogar steifere Muskeln zur Folge haben. Die Ursache hierzu ist, daß die ruckartige Schleuderbewegung einen Nervenreflex auslöst, der dem Muskel befiehlt, sich zusammenzuziehen." Daher ist etwa Federn und Ausführen der Übungen mit Schwung wertlos. Laut Prof. Schobert wird mit Stretching,der "systematischen Vordehnung", die Dehnbarkeit, Beweglichkeit und Flexibilität der Muskeln trainiert, was die Verletzungsanfälligkeit der Muskeln senkt. Ähnlich wie bei Stretching geht es bei Yoga nicht primär um Fitness. Im Gegensatz dazu ist Yoga jedoch wegen der Genauigkeit der Haltungen komplexer und mit mehr Aufwand zu erlernen. Yoga bezieht sich nicht nur auf einen Muskel oder eine Muskelgruppe, sondern in allen Haltungen auf eine Vielzahl von Muskelgruppen, die von den Zehen und der Fußsohle bis hinauf zu den Handflächen und Fingern gehen. Yoga ist daher, salopp gesprochen, ein "Multimuskel-Superstretch". Bekanntlich gibt es nicht nur den einfachen Reflexbogen, der die Muskeldehnung und -streckung beeinflußt. Über die sogenannten Gammanerven wird der Muskeltonus des Körpers gesamthaft gesteuert. Bei Schmerz, Nervosität, Unruhe und Angst ist er höher, bei Entspannung und innerer Ruhe niedriger. Es ist daher aus der Sicht von Yoga wichtig, über Art und Qualität der Muskeldehnung in dieses psychosomatische Wechselspiel einzusteigen. Bei Yoga geht es nicht nur um die Flexibilität einer Muskelpartie und um Beweglichkeit, sondern auch um

- die Koordination von Muskelgruppen.

- die Verbesserung der Balance,
- die Ausbildung der Haltekraft, insbesondere im Brustkorb,
- die Ausbildung von Haltungen, die intensive Atmung ermöglichen,
- Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Standvermogen und vieles mehr.

Aus meiner Erfahrung mit Sportlern, Ubungsleitern, Sportstudenten und Sportdozenten ist Yoga wegen seiner Komlexitat gerade für Profis, die mit dem Körper arbeiten, sehr interessant. Die Genauigkeit im Aufspüren von Verspannungen, im Umgang mit Gelenken, das Multi-Stretching und Smoothing (Blutgefäß-, Haut- und weiche Muskeldehnung), die Koordination großer Muskelgruppen über die Knochen und und die Ausführung kraftvoller Bewegungen über die Sehnen, wie es in den vorstehenden Kapiteln beschrieben wurde, machen die Yogaübungen attraktiv.

Was mir bei Sportlern und Sportlerinnen immer wieder auffällt, ist die große Flexibilität der Frauen, die mit Mangel an Haltekraft gekoppelt ist, und die große Haltekraft der Männer, die mit Flexibilitätsmangel verknüpft ist. Hier können die Yoga-Übungen zu einem geglückten Ausgleich von Flexibilität und Haltekraft führen. Auch bei der Entlastung von Gelenken, der Koordination und der Flexibilität tieferer Muskelschichten können mit Yoga Verbesserungen erzielt werden. Gerade der Ubergang von der Dehnung einzelner Muskelpartien zur Ganzkörperhaltung mit entsprechendem Spüren wichtiger Körperpartien unter gezielter Anleitung ist meiner Erfahrung nach erfolgreich.