

# **Yoga: der Schlüssel zur Gesundheit von Swami Satyananda Saraswati**

bearbeitet von Divya Jyoti

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien -

## **Inhalt**

<b>Yoga: der Schlüssel zur Gesundheit von Swami Satyananda Saraswati</b> .....	1
Einleitung.....	1
Hatha-Yoga: die Befreiung von Blockaden .....	2
Wie kann man Spannungen überwinden? .....	3
Pranayama beeinflusst die Wellen des Gehirns.....	4
Raja-Yoga: die Meisterschaft über den Geist.....	4

## **Einleitung**

In den letzten Jahrhunderten und ganz besonders in den letzten Jahrzehnten hat sich die Welt und die Gesellschaft völlig verändert. Die gesellschaftlichen Systeme und Staatswesen funktionieren anders als in früheren Tagen. Heutzutage spielen Entfernungen auf dieser Erde keine Rolle mehr. Jede noch so kleine Meldung, sei sie bedeutend oder unbedeutend, wird mithilfe der modernen Medien über die Nachrichtenagenturen im Minutentakt über die ganze Erde verbreitet. Darüber hinaus wird die Welt scheinbar immer skrupelloser. Geschäfte werden globalisiert abgewickelt. Gearbeitet wird global, wie es heißt. Damit muss der Mensch fertig werden, und wird dabei zusehends ruheloser, entwurzelter, gerät aus dem Gleichgewicht, jegliche Harmonie geht ihm verloren. Der Profit muss stimmen, heißt es weltweit. Menschen verlieren ihre Jobs, sind frustriert. Wer 40 oder 50 Jahre oder gar älter ist, gehört bereits zum alten Eisen und hat keine Chancen mehr auf dem Arbeitsmarkt!

Über die Jahre sind neue Krankheiten entstanden, andere konnten durch moderne Medizintechnik und Chemie eingedämmt oder gar ausgerottet werden. Auf Grund einer immer besser entwickelten Verkehrsinfrastruktur können sich neue Infektionskrankheiten schneller über den gesamten Globus ausbreiten als noch vor einem Jahrhundert. Doch viele Krankheiten beruhen nicht nur auf Viren, Bakterien oder körperlicher Natur, sondern vielmehr seelischen Ursprungs. Stress und Hektik in einer zunehmend globaleren Arbeitswelt der modernen Industriegesellschaft beeinträchtigen das Denken und Fühlen; immer schneller, höher und weiter muss es gehen.

Doch der Mensch lebt nicht nur von Geld, Macht oder Besitz allein! Die Ideale sind abhanden gekommen. Gott ist nicht mehr „IN“ oder nur noch ein Lippenbe-

kenntnis. Geld und Macht sind zu „Gott“ geworden! Die Menschen verlieren ihren Halt. Der Scheinersatz führt zu nichts. Religionen sind oft nur noch Mittel zum Zweck. Die Folge: seelische Armut; die Armen und Reichen sind gleichermaßen betroffen! Wenn man am Ende des Lebens vor seinen Schöpfer tritt, wird allen alles genommen. Niemand kann etwas mitnehmen, auch wenn man noch so mächtig oder reich im abgelaufenen Leben war. Aller Besitz, alle Macht ist vergangen und vergänglich. Am Ende bleibt nichts, auch wenn zu Lebzeiten so gehandelt wird, als würde das Leben ewig währen.

Kann sich man sich all dem entziehen? Nein, nicht wirklich! Kann man denn gar nichts tun? Doch, denn es gibt auch schöne Seiten im Leben. Man muss allerdings bei sich selbst anfangen. Yoga bietet diese Möglichkeit, ein wenig Abstand von all dem Negativen zu gewinnen, mit sich selbst und mit der Natur wieder ins Reine zu kommen und ein zufriedenes menschenwürdiges Leben zu führen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die negativen Einflüsse durch Stress, Umwelt, Arbeitswelt auf die eigenen Gedanken, Gefühle usw. mithilfe von Yoga positiv beeinflussbar sind. Yoga ist eine vollkommene Wissenschaft, die nicht nur den Körper, sondern auch den menschlichen Verstand, seine Gefühle und die ganze Persönlichkeit behandelt. Mit Yogadisziplin kann man in kleinen Schritten Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen. Die Genesung von Krankheiten wird außerordentlich günstig beeinflusst. Steter Tropfen höhlt den Stein, heißt es. Mithilfe von Yoga wird man ein besserer Mensch. Durch das neu entstandene Verhalten und die die zwangsläufige positive Ausstrahlung wird das Umfeld auch positiv beeinflusst. Die innere Haltung zu den Dingen und zum Leben als solches wandelt sich durch das kontinuierliche Üben allmählich zum Besseren. Man erreicht neue Ziele, die zuvor nicht erreichbar schienen. Doch übertriebener Ehrgeiz ist Fehl am Platze. Ein Marathonläufer darf sich auch nur allmählich und mit viel Trainingsfleiß an größere Distanzen heranwagen.

## **Hatha-Yoga: die Befreiung von Blockaden**

Gott und die Natur haben diesen Körper mit all seinen Möglichkeiten erschaffen. Dieser, unserer Körper hat Respekt verdient. Darum sollte man Yoga bei einem kompetenten Lehrer lernen und entsprechend den Anweisungen praktizieren. *Hatha-Yoga* ist eine Praxis, wo man den Körper einsetzt, um Harmonie im Nervensystem zu erzeugen. *Hatha-Yoga* besteht aus körperlichen Übungen und Atemtechniken. Bei den so genannten *Asanas* (Haltungen) geht man langsam und bewusst in körperliche Stellungen hinein, verharrt dort einen Augenblick, um diese bewusst langsam, mit der Unterstützung von Atemtechniken, wieder zu verlassen.

Man spricht von zwei Energien im Körper, zum einen von der Lebensenergie und zum anderen von einer geistigen Energie. Blockaden im Energiefluss führen zwangsläufig zu Krankheiten. Diese Krankheiten sind nicht nur körperlicher Natur. Man muss den Körper richtig verstehen, denn er besteht nicht nur aus Muskelmasse, Blut, Knochen, Organen usw., sondern auch als ein komplexes Energiesystem mit all den erforderlichen Versorgungsströmen. Eine Bohrmaschine zum Beispiel hat nicht nur ein sichtbares Bohrgestänge, ein Gehäuse mit Schalter, sondern beherbergt im Inneren einen komplexen Motor mit Antrieb, Zahnrädern, Kabel usw. Ähnlich verhält es sich mit dem menschlichen Körper. Es gibt zwei Arten von Energien, die die Be-

wegungen, die Existenz und die Homogenität kontrollieren. Durch falsches Denken oder falsche Lebensweise entstehen Blockaden und Engpässe in den Energiebahnen und damit in der Energieversorgung.

In wissenschaftlichen Studien heißt es, dass die Wirbelsäule nicht nur aus Wirbelkörpern und Bandscheiben besteht. Im Rückenmark befinden sich empfindliche Kreuzungspunkte. Dieselben Studien besagen, dass durch *Asanas* (Körperstellungen) und *Pranayama* (Atemübungen) diese Verzweigungen im Rückenmark messbar positiv aufgeladen werden. In der Wirbelsäule befinden sich sechs Hauptverzweigungen, die für den Transport und die Verteilung der Lebensenergie und des Geiststoffes im Körper verantwortlich sind. Doch wenn es zu Blockaden oder Fehlern in diesen Verteilerstellen kommt, kann die Energie nicht weitertransportiert werden, nicht richtig fließen, sind Krankheiten und Funktionsstörungen die Folge.

Es wurde außerdem festgestellt, dass diese Verteilerstellen einen mangelnden Energiefluss nicht registrieren. Wenn man unter Nervosität, Depressionen, Epilepsie, leichter Erregbarkeit oder Angst leidet, wird an diesen Verzweigungen ein geringer Energiefluss wahrgenommen. Damit werden die Organe unzureichend mit Energie versorgt und nervöse Spannungen bleiben nicht aus.

## Wie kann man Spannungen überwinden?

Worin liegt das Problem? Was sind die Ursachen? Einige Punkte wurden bereits eingangs betrachtet. Geht es wirklich um Hunger, Macht, Medikamentenmissbrauch, Drogen, Angst vor Existenzverlust, Besitzstand, Ansehen oder gar Kriegsanst? Nein, denn das eigentliche universale Problem in dieser Zeit sind Spannungen, Überspannungen oder gar völlige Verspannungen. Derjenige, der weiß, wie er sich selbst von diesen Spannungen befreien kann, der kennt auch die Lösung für die eigenen Probleme in seinem Leben. Derjenige, der weiß, wie er diese Spannungen ausgleichen kann, der kann auch seine Gefühle, Ängste und Begierden unter Kontrolle bringen. Derjenige, der weiß, wie er seine Spannungen überwinden kann, der kann auch die Gefahr von eventuellen Herzproblemen, zu hohem Blutdruck, Leukämie oder Angina Pectoris bannen.

Jeder neigt zu Spannungen. Wenn man jemanden in dieser Hinsicht untersucht, wird man das sehr schnell feststellen können. *Swami Satyananda* hat hunderte von Menschen wissenschaftlich untersucht, kurz nachdem sie eingeschlafen waren, und musste erkennen, dass niemand wirklich einen gesunden Schlaf hatte. Alle standen irgendwie unter Spannungen. Das geschieht, da niemand wirklich versteht, was Spannungen wirklich bedeuten. Man unterscheidet drei Arten von Spannungen: muskuläre, mentale und emotionale Spannungen. Wenn man gut schläft, dann befreit man sich von Muskelspannungen. Doch selbst, wenn man monatelang schlafen würde, besteht keine Chance, sich von emotionalen Spannungen zu befreien.

Gibt es irgendeine Wissenschaft, mit deren Hilfe man diese Spannungen lösen kann? Gibt es Drogen oder Medikamente, die helfen, die Spannungen zu lösen? Die verschiedenen Spannungen werden durch einen niedrigen Energiefluss verursacht. Man hat festgestellt, dass *Yoga* und *Pranayama* an den Hauptverzweigungen in der Wirbelsäule einen hohen Energiefluss erzeugen. Darum ist die Praxis von *Hatha-Yoga* so wichtig, um Blockaden in den verschiedenen Bereichen des Körpers

aufzulösen. Das war nur eine kleine Anmerkung bezüglich der Wirkungsweise von *Hatha-Yoga*.

## **Pranayama beeinflusst die Wellen des Gehirns**

Im *Hatha-Yoga* gibt es einen anderen wichtigen Zweig, bekannt als *Pranayama*. Im Westen wird *Pranayama* meistens als Atmübung übersetzt. In Wirklichkeit ist *Pranayama* eine bedeutende Übung für das Training für verschiedene Zentren des Gehirns. *Pranayama* ist nicht nur Atemkontrolle oder eine Atemübung, sondern es ist ein System zum Training verschiedener Gehirnzentren.

Es gibt zwei Formen des Atmens. Man unterscheidet willkürliche und unwillkürliche Atmung. Die automatische Atmung bezeichnet man als unwillkürliche Atmung, die vom Unterbewusstsein gesteuert wird, d.h. im Hinterkopf. In dem Augenblick, wo man willentlich oder willkürlich zu Atmen beginnt, wird der vordere oder bewusste Geist des Gehirns angesprochen. Auf Grund dieser beiden Methoden, kann man bestimmte Bereiche des Gehirns aktivieren.

Hier nun ein Beispiel: Man atme durch das rechte Nasenloch ein, während das linke Nasenloch verschlossen wird. Dann atmet man durch das linke Nasenloch aus und verschließt dabei das rechte Nasenloch usw. Bei einer wissenschaftlichen Untersuchung wurde festgestellt, wenn man links einatmet, wird der rechte Bereich des Gehirns aktiviert, und wenn man rechts einatmet, wird der linke Bereich aktiviert. Wenn der Atem angehalten wird, werden beide Gehirnhälften aktiviert. Außerdem wurde beobachtet, dass die Atmluft im linken Nasenloch eine etwas niedrigere Temperatur hat als die Atmluft auf dem rechten Nasenloch.

Heutzutage kann man die Gehirnströme und den elektrischen Hautwiderstand messen. Durch die Praxis von *Pranayama* kann man bei diesen Messungen erkennen, wie die Gehirnwellen sich nach einem bestimmten Muster bewegen, wobei es sich um sehr harmonische Wellen (Alpha-Wellen) in ganz bestimmten Frequenzbereichen handelt, die auf das Gehirn einen sehr beruhigenden Einfluss haben, im Körper Spannungen abbauen und den Druck vom Herzen nehmen.

Wenn man also über Spannungen spricht, dann sollte man auch wissen, wie man das Gehirn trainiert bzw. kontrolliert, um so genannte positive Alpha-Wellen zu erzeugen. Dieses gilt auch Basis für *Bio-Feedback*. Um den Geist zu kontrollieren, wird ein Training mit ihm erforderlich. Schock und Furcht können z.B. nicht getrennt voneinander angegangen werden. Das Gehirn, der Sitz des Geistes, kann dadurch kontrolliert werden, indem man die verschiedenen Zentren systematisch mithilfe von *Pranayama* bewusst anspricht.

## **Raja-Yoga: die Meisterschaft über den Geist**

Eine ausführliche Beschreibung hat *Swamiji Krishnananda* in seinem Buch das *Yoga-System* (Patanjali-Yoga) zusammengestellt. An dieser Stelle wird nur auf das Thema ‚Meditation‘ im Zusammenhang mit Gesundheit eingegangen. Wenn man sich auf einen Punkt konzentriert, wird dieses im *Raja-Yoga-System* als *Dhyana* oder Meditation bezeichnet. Dieses kann man mit Fug und Recht als die größte Errungen-

schaft des Menschen bezeichnen. Wer meditiert, kann sein Leben kontrollieren. Wer nicht meditieren kann, weiß nichts über das Leben.

Man mag sich darauf verstehen, mit der Gesellschaft, dem Land, der Nation, dem Militär oder der ganzen Welt umzugehen, doch kann mit seinem eigenen Geist umgehen? Wer nicht mit seinem Geist umgehen kann, kann eigentlich nichts wirklich bewerkstelligen. Meditation hilft darum, um zum Meister des eigenen Geistes zu werden. Doch wie soll man das anstellen? Alle Welt spricht über Meditation, doch wie funktioniert das? *Raja-Yoga* beinhaltet eine detaillierte Beschreibung über Meditation, d.h. über die Technik, wie man sitzt, worauf man sich konzentriert, wie man meditiert usw.

Wenn man die Augen schließt, sich selbst vergisst, dann kann man es nicht als Meditation bezeichnen. Man muss die Augen schließen und sich eines inneren Punktes bewusst werden; man nähert sich diesem Punkt immer mehr. Wenn die Gedanken abschweifen, muss man sich dessen bewusst sein. Geist bedeutet nichts weiter als Bewusstsein, Gewahrsein. Der Geist beinhaltet Millionen gespeicherter Eindrücke, die man kennen lernen muss, die es zu offenbaren gilt, die man sich bewusst machen muss, bevor man wirklich den Zustand der Meditation erwarten darf. Darum darf man in der Meditation den Geist, d.h. Gefühle, Gedanken und Eindrücke, Bilder usw., nicht zu bezwingen versuchen, gar unterdrücken oder stören wollen. Man konzentriert sich und lässt alles geschehen, die so genannten ‚Ablenkungsmanöver‘ des Geistes machen nichts, man nimmt sie an und bleibt unberührt.

*Raja-Yoga* ist ein zuverlässiges System. In diesem System werden alle Aspekte des Lebens behandelt, Yoga wird mit wundervollen detaillierten Anleitungen ausführlich beschrieben. Eine dieser Yoga-Techniken wird als *Yoga-Nidra* bezeichnet. Mit *Yoga-Nidra* kann man völlige Entspannung erreichen.

Um den eigenen Geist und den Körper wieder in Ordnung zu bringen, muss man lernen, wie man die gesamte Körperkonstruktion entspannen kann. Im *Yoga-Nidra* liegt man vollkommen ruhig am Boden. Mit dieser Methode entspannt man Schritt für Schritt bewusst jedes Detail des Körpers, des Geistes usw. Es werden nicht nur geistige, sondern auch alle körperlichen Probleme außerordentlich positiv beeinflusst.

Mit täglicher Praxis steigt allmählich wieder das Lebensgefühl. Das Leben wird wieder lebenswert, bekommt einen Sinn. Auch wer unter irgendwelchen Problemen leidet, wird sich bald wieder besser fühlen. Doch um diese Praktiken zu erlernen, bedarf es eines kompetenten Lehrers. Heutzutage wird Yogaunterricht in jeder größeren Stadt angeboten. Manchmal ist es sinnvoll vor dem Beginn einer solchen Praxis seinen Hausarzt zu konsultieren. In der Regel sind keine Einwände oder irgendwelche Probleme zu erwarten.

Möge Gott alle beschützen.  
OM TAT SAT