

YOGA



NEWS

Ein Magazin des Sri Sai Vereins für Yoga und Meditation e.V.

63

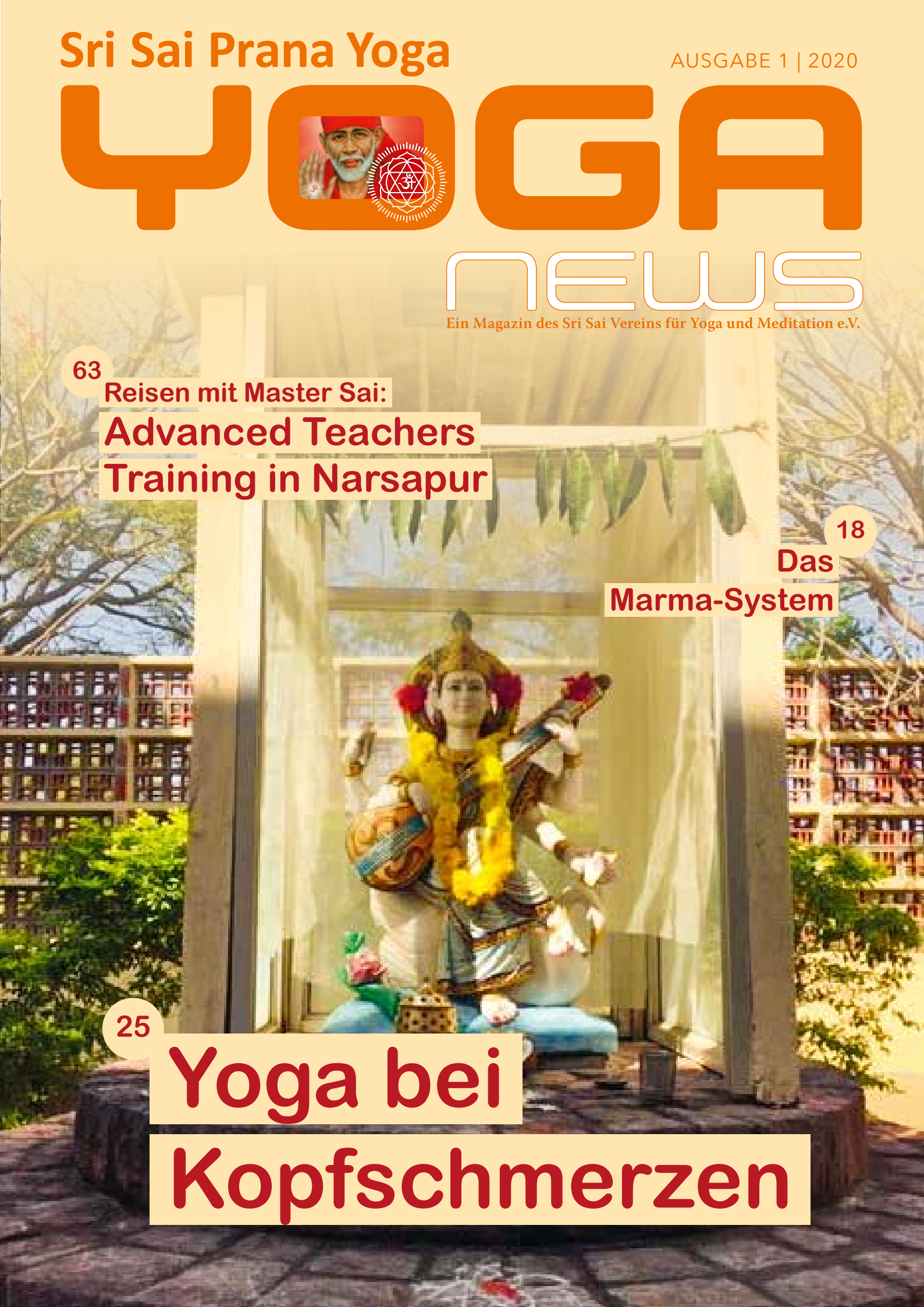
Reisen mit Master Sai:
**Advanced Teachers
Training in Narsapur**

18

Das
Marma-System

25

**Yoga bei
Kopfschmerzen**





Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.

Yoga und Meditation verbreiten!

Möchten Sie Mitglied werden oder uns durch eine Spende unterstützen? Möchten Sie mehr Informationen über Kurse, Sri Sai Prana Yoga® Schulen oder unsere Yogalehrer-Ausbildungen?

Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören!

Kontakt:

verein@srisaipranayoga.org
0172 4248768

YOGA, PRANA-HEILUNG UND MEDITATION IN HAMBURG-MARIENTHAL

ANGEBOTE:

- täglich Yogakurse, viele davon gefördert durch die Krankenkassen
- verschiedene Prana-Kurse
- Prana-Workshops und Übungstreffen
- 14-tägig Zweierherzen- und Arhatic Meditation
- Prana-Anwendung durch erfahrene Prana-Heiler/innen



SIND SIE INTERESSIERT?

Rodigallee 28
22043 Hamburg
0172 4248768
zentrum@prana-und-yoga.de

Hier könnte Ihre Anzeige erscheinen!

Rücken Sie Ihr Angebot ins richtige Licht!

Haben Sie Interesse, eine Anzeige in unserem Magazin zu platzieren? Wir freuen uns darauf, Sie beraten zu dürfen.

Kontakt:
verein@srisaipranayoga.org

EDITORIAL



Namasté, liebe Sri Sai Prana Yoga Interessierte und – Yogalehrer/innen,

Schwerpunkt in diesem ersten Heft der yoganews 2020 ist „Yoga gegen Kopfschmerzen“. Kopfschmerzen können die verschiedensten Ursachen haben und sind manchmal auch Begleitsymptom anderer Beschwerden oder Krankheiten. Dies wollen wir in dieser Ausgabe ein wenig systematisieren und passende Yogaübungen schildern.

Zum ersten Mal möchten wir das Thema unserer yoganews durch Workshops begleiten. Diese organisieren Sri Sai Prana Yoga – Lehrer/innen in ganz Deutschland. Termine sind am Ende unter „Termine“ aufgeführt. So können Sie die Anleitungen als Anregung für eigene Yoga-Praxis nehmen oder im Austausch mit anderen Betroffenen oder Unterrichtenden gemeinsam üben.

Außerdem sind Anregungen für Meditationen u.a. einem Buch vom Dalai Lama entnommen sowie eine Behandlung des Themas: „Prana-Heilung und Sri Sai Prana Yoga“ Gegenstand dieser yoganews. Und als sehr interessanten Beitrag erfahren Sie etwas über Marmapunkte und Marmamassagen.

Übrigens, das Titelbild zeigt die Schutzgöttin Saraswati in unserem Yoga-Zentrum in Narsapur, Indien.

Wir wünschen allen viel Freude bei der Lektüre der yoganews und viel Spaß und Erfolg bei den Übungen.

Christa Wirkner-Thiel
Für den Vorstand des Sri Sai Vereins für Yoga und Meditation e.V.
Prana- und Yoga-Lehrer
Email: verein@srisaipranayoga.org

IMPRESSUM

Herausgeber: Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V., Rodigallee 28, 22043 Hamburg, Tel. 0172-4248768. E-Mail: verein@srisaipranayoga.org Der Verein ist gemeinnützig.

Spendenkonto: Neckartal-Odenwald BLZ 674 500 48, Konto 100 121 32 12

Vorstand: Dr. Christa Wirkner-Thiel, Susanne Wandel, Carola Krügener, Christin Dunker, Carsten Brandt

Redaktion: Dr. Christa Wirkner-Thiel

Gestaltung: Titel: Grażyna Berger, Layout: Reinhardt Markenentwicklung & Design

Erscheinungsweise: 3 Mal jährlich

Nächste Ausgabe: Juni 2020
► **Anzeigenschluss:** 4 Wochen vorher

Anzeigen: Gern drucken wir Ihre Artikel und Anzeigen. Fordern Sie unsere Mediadaten an.

Auflage: 3000. Direktversand an alle Abonnenten und Mitglieder des Sri Sai Vereins, kostenlose Verteilung über Sri Sai Prana Yoga Lehrer in Deutschland. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Copyright: Jegliche Texte und Bilder, die in „Yoga News“ erscheinen, dürfen nur mit ausdrücklicher Erlaubnis der Redaktion verwendet werden, auch bei ausschnitt- bzw. auszugsweiser Nutzung.



powered by
Master Sai

GMCKS Spirituelle

Unternehmensführung mit Master Stephen Co



Das Unternehmen ist im Grunde genommen eine Einheit, die wächst, wenn sie genährt und mit Energie versorgt wird. Spirituelle Unternehmensführung ist ein innovativer Ansatz für Management, Business und Führung durch die Anwendung universeller spiritueller Prinzipien, um den Erfolg Deines Unternehmens zu steigern.

Erschaffe ein produktives, effizientes und harmonisches Geschäfts- und Arbeitsumfeld, das zu einer höheren Produktivität und einem guten ROI führt.

Verwende die Sieben Strahlen, um ein Team mit allen notwendigen Merkmalen und Fähigkeiten zum Nutzen des Unternehmens aufzubauen.

Nutze Deine Zeit effizient, entwickle einen schärferen Verstand und treffe Entscheidungen schneller!

Schaffe mehr Vertrauen und Klarheit über deine Unternehmensziele und nutze das Gesetz des Karma auf positive Weise!

Verbessere Deine beruflichen und persönlichen Beziehungen mit mehr Gelassenheit!

Master Stephen Co ist einer der engsten Schüler und Vertrauten von Master Choa Kok Sui und Hauptlehrer für Prana-Heilung in den USA. Sein tiefes Wissen, seine große Erfahrung, seine Eloquenz und sein Charisma machen jedes seiner Seminare zu einem einzigartig bereichernden Erlebnis.

15. Juni 2020 9:00 bis 17:00 Uhr

Pranazentrum Hofgut Rineck

Seminargebühr: € 320,- inkl. Mittagessen und Pausengetränke

Voraussetzung: Prana-Heilung Grundkurs

Info und Anmeldung: Sri Sai GmbH, 089-795290, anmeldung@srisai.de

www.srisai.org



WHO'S WHO IM SRI SAI PRANA YOGA?



1

Shirdi Sai Baba (1, † 1918) lebte in Shirdi / Indien. Er war ein **spiritueller Lehrer** und **großer Yogi**. Sai Baba brachte Einheit und Harmonie unter den Gläubigen verschiedener Religionen. Er ist der „Heilige Meister“ von Master Sai Cholleti, der ihn zu seinem physischen spirituellen Lehrer, Grandmaster Choa Kok Sui, geführt hat. Das «Sri Sai» in unserem Namen bezieht sich auf diesen großen Heiligen.



2

Grandmaster Choa Kok Sui (2, † 2007): ein faszinierender Lehrer, - als Chemieingenieur und Wissenschaftler hat er sein Leben der Entwicklung und weltweiten Verbreitung der Prana-Heilung, die für jeden leicht und schnell erlernbar ist, gewidmet. Das Sri Sai Prana Yoga ist ein traditioneller Hatha-Yoga vor dem Hintergrund der Prana-Heilung und des Arhatic Yoga.



3

Master Sai Cholleti (3) ist ein enger Vertrauter von Grandmaster Choa Kok Sui, leitet verantwortlich die gesamte Prana-Heilung in Deutschland und Europa und ist zusammen mit Acharya Sasidhar Begründer des Sri Sai Prana Yoga®. Er selbst erfuhr seine Yoga-Ausbildung im Sivananda Ashram in Indien.



4

Acharya Sasidhar (4) aus Indien, **Yoga- und Prana-Meister**, begann schon früh ein durch den Einfluss von Swami Vivekananda und Sri Aurobindo geprägtes spirituelles Leben. Er lernte Yoga und Vedanta bei der Divine Life Society, gegründet von Swami Sivananda. Heute hält er Meditations- und Yogakurse an der von ihm gegründeten „SOHAM – School of Higher Awareness and Meditation“ in Hyderabad, Indien. Zusammen mit Master Sai bildet Acharya Sasidhar Sri Sai Prana Yoga®-Lehrer aus.

Der Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, Sri Sai Prana Yoga® und Meditationen zu verbreiten: eine Aufgabe, die gerade in unsere Zeit passt. In ihm sind nicht nur Prana-Yoga-Lehrer, sondern auch Yoga-Praktizierende und einfach Interessierte vertreten. Unser Verein hat zur Zeit bereits mehr als 130 Mitglieder.

→ **Mitglied werden und damit die Ziele des Vereins unterstützen kann jeder, der die Verbreitung von Yoga und Meditation fördern und schon damit seinen Beitrag zu mehr Besinnung auf ein friedliches Auskommen der Menschen, Gesundheit und Entwicklung des Guten im Menschen leisten möchte.** Dieser Verein ist für alle offen, die sich aktiv oder einfach als Förderer für Yoga und Meditation interessieren. Spenden sind herzlich willkommen.



Unser Titelbild:

Göttin Sarawati in Narsapur, Indien

beim Advanced Teachers Training,

Artikel ab S. 63

INHALT DIESER AUSGABE:

- 6 Sri Sai Prana Yoga® und seine Entstehung
- 10 Meditaion: Blick auf das Leben. Einsichten des Dalai Lama
- 18 Das Marma-System
- 25 Yoga bei Kopfschmerzen
 - 25 - Allgemein
 - 27 - Kopfschmerzen durch Anstrengung der Augen
 - 27 - Migräne
 - 34 - Cluster-Kopfschmerzen
 - 36 - Blutdruckbedingter Kopfschmerz
 - 46 - Trigeminusneuralgie
 - 47 - Kopfschmerzen durch psychische Belastung und Verspannung
- 54 - Übungsreihe Spannungskopfschmerz
- 60 Sommeryoga: Wenn du die Füße gen Himmel streckst und er zurück lächelt
- 63 Reisen mit Master Sai: Advanced Teachers Training in Narsapur
- 66 Termine auf dem Hofgut Rineck
- 67 Termine: Yoga bei Kopfschmerzen - Workshops in Deutschland



Sri Sai Prana Yoga und seine Entstehung

Eine Synthese aus der Prana-Heilung nach Grandmaster Choa Kok Sui und dem traditionellen Hatha Yoga Indiens

Von Dr. Christa Wirkner-Thiel

Wenn man sich mit der Entstehung des Sri Sai Prana Yoga befasst, so sollte man in Deutschland vor allem zwei hervorragende spirituelle Lehrer kennen, Grandmaster Choa Kok Sui, den Begründer der Prana-Heilung, und Master Sai Cholleti.

Die Prana-Heilung

Es ist eine faszinierende energetische Heilweise, d.h. man wendet sie an, indem man im Energiefeld des Menschen arbeitet. Man kann sich selbst heilen, und diese Möglichkeit ist ein ganz großer Vorzug-, oder man kann sich von anderen behandeln lassen.

Begründer der Prana-Heilung ist Grandmaster Choa Kok Sui, ein bedeutender spiritueller Lehrer von besonderer Liebendwürdigkeit, Mitgefühl und einem großen Wissensschatz. Von chinesischer Herkunft lebte er auf den Philippi-



nen, auf Nachfrage sagte er allerdings lächelnd, dass sein Zuhause vielmehr das Flugzeug sei. Das ganze Jahr über bereiste er die Welt und hat die Prana-Heilung auf allen Kontinenten, in fast allen Ländern bekannt gemacht. Seine Lehr- und spirituellen Bücher wurden in alle wesentlichen Sprachen übersetzt. Grandmaster war ein sehr imponierender und beeindruckender Mann. Er strahlte Kompetenz, Verständnis, Liebe und Mitgefühl aus und war so überzeugend, dass man leicht geneigt war, seinen Lehren ohne weiteres zu vertrauen. Grandmaster Choa Kok Sui legte dabei großen Wert darauf, dass man nicht blind glaubt und Wissen übernimmt, sondern das man das Gelehrte selbst prüft und eigene Erfahrungen damit sammelt..

Als Prana-Heiler lernt man zu scannen, d.h. man lernt, die Energie zu fühlen,



und überprüft so Qualität, Dichte und Ausdehnung der Energie in Chakras und Organen. Das Scannen ist ein wesentlicher Schritt in der Methode der Prana-Heilung, Man verschafft sich so einen Eindruck von den körperlichen und vor allem energetischen Gegebenheiten und kann sein eigenes Tun kontrollieren.

Die Prana-Heilung geht von der Tatsache aus, dass jede Funktion unseres Körpers, jedes Organ oder Organsystem von ausreichender Energiezufuhr abhängig ist. Ist der Energiezufluss blockiert oder ist der Mensch einfach energiearm, so laufen wir nur „mit halber Kraft.“ Ein Energiemangel kann

Der Körper ist so konstruiert, dass er sich selbst helfen kann. Mittels der Prana-Heilung aktivieren wir diese Selbstheilungskräfte,

”

sich an bestimmten Orten oder auf den gesamten Organismus auswirken. Fehlt uns die Energie, so leidet man nicht nur körperlich, sondern auch psychisch und geistig. Kreativität, Leistungswille, Durchsetzungskraft und unsere Lebensfreude vergehen. Oft spürt man, dass einem die Kraft fehlt und versucht dies anders auszugleichen, z.B. durch Mehressen, Süßigkeiten oder man zwingt sich, trotz Kräftenmangel allein mit Selbstdisziplin seine Leistung zu bringen. Je länger eine energetische Schwäche besteht, desto mehr wirkt sie sich aus. Wenn z.B. Stress zum Stau in unserem

Solar Plexus Chakra führt, so spüren wir zunächst nur Unwohlsein, dies immer öfter. Die Beschwerden nehmen immer mehr zu und schließlich entwickelt sich daraus vielleicht ein Magengeschwür, Verdauungsstörungen, Unverträglichkeiten oder Gallenbeschwerden. Hilfreich für eine gezielte Anwendung der Prana-Heilung ist es, die Wahrnehmung vor allem des eigenen Zustands zu trainieren, für Erkenntnisse offen zu sein und die Bereitschaft und Vertrauen, für sich etwas zum eigenen Guten zu verändern. Unser Körper ist so konstruiert, dass er sich selbst helfen kann. Mittels der Prana-Heilung aktivieren wir diese Selbstheilungskräfte.

Die Energiekörper unseres Daseins werden als Aura zusammengefasst. In der Aura liegen verschiedene Energiezentren, Chakras genannt, die ständig in Bewegung sind und frische Energie aufnehmen sowie verbrauchte abgeben. Dies funktioniert im Prinzip wie die Atmung. Während bisher nur sieben oder neun Chakras bekannt waren, hat Grandmaster Choa Kok Sui uns 11 Chakras und eine Reihe von Nebenchakras offenbart. Die Nebenchakras sind zwar kleiner und den Hauptchakras untergeordnet, aber sie sind dennoch nicht weniger bedeutend. Bei körperlicher und vor allem psychischer Überlastung sind die Chakras in ihrer Bewegung blockiert. Die Blockaden hemmen wir eine zähe Masse die Bewegung der

Chakras; die Aufnahme und Abgabe der Energie und der Energiekreislauf sind vermindert. Alle Chakras sind mit einander verbunden und der ganze Körper wird mit Energie durchflutet. So wie Venen, Arterien Lymphgefäße und Nerven den Körper durchziehen, laufen Energiebahnen, Meridiane und Nadis, durch den Energiekörper, der mit den physischen Körper verbunden ist und idealerweise etwas darüber hinausgeht. Je größer und kräftiger das mich umgebende Energiefeld ist, desto mehr bin ich vor schädlichen äußeren Einflüssen geschützt.

Mit der Prana-Heilung lernen wir die energetische Anatomie und ihre Bedeutung kennen. Welches Chakra versorgt welche Funktions- oder Organsysteme im Körper? Nach dieser Erkenntnis entscheiden wir, auf welche Chakras wir als Prana-Heiler unsere besondere Aufmerksamkeit richten. Ist jemand z.B. besonders krankheitsanfällig, so gilt es, das Immunsystem des Menschen zu stärken. Leidet ein Rheumatiker unter Entzündungen in den Gelenken, so konzentrieren wir unsere Prana-Arbeit auf das Abschwellen, Kühlen und Rückgang der Entzündung und da Rheuma eine Autoimmunerkrankung ist, auf lange Sicht auf die Harmonisierung des Immunsystems. Leidet jemand unter Ängsten oder traurigen Stimmungen, so kommt speziell Psycho-Prana zum Einsatz mit diesen Schwerpunkten.

Einfach gesagt, stellen wir zunächst den Zustand des Körpers und Energiefeldes fest. Dann folgen Reinigung mit Befreiung von schädlichen Blockierungen, zuletzt Hinzufügen von Energie, Stärken des betroffenen Bereichs. Prana-Heilung ist so sehr spezifisch einzusetzen.

Verantwortlich für die Prana-Heilung in Deutschland ist Master Sai Cholleti. Er ist indischer Herkunft, lebt seit mehr als 20 Jahren mit seiner Familie in Deutschland und ist einer der wenigen engen Vertrauten von Grandmaster Choa Kok Sui. Er sorgt für die Verbreitung, Erhalt der guten Qualität der Prana-Heilung und Ausbildung von Prana-Heilern und Ausbilder der Prana-Lehrer/innen und ihre Betreuung und Anleitung. Wie Grandmaster Choa Kok Sui verfügt er über eine große spirituelle Verbundenheit und verbreitet sein Wissen mit liebevoller Freundlichkeit und Verständnis und lässt dabei jedem die Freiheit, seinen eigenen Weg zu gehen.

Begründung des Sri Sai Prana Yoga

Master Sai Cholleti wurde schon als junger Mann in Indien zum Yogameister ausgebildet. An dieser Schnittstelle von Prana-Heilung und Yoga schuf er das Sri Sai Prana Yoga. Dies ist ein



Hatha Yoga auf dem Boden der reichen indischen Tradition. Als Besonderheit dieser Yoga-Art bezieht das Sri Sai Prana Yoga das Wissen aus der Prana-Heilung um die energetische Anatomie und Wirkung mit ein. Alle Sri Sai Prana Yoga Lehrer verfügen über gründliche Kenntnisse der Prana-Heilung und integrieren dies in ihren Yogaunterricht.

So wie wir Energie zur Reinigung und Stärkung gezielt in der Prana-Heilung einsetzen, so wählen wir als Sri Sai Prana Yoga - Lehrer bewusst passende Atem- und körperliche Übungen aus und lenken die Energie dabei in bestimmte Chakras oder direkt in spezielle Körperbereiche. Besonders wichtig beim Sri Sai Prana Yoga ist die atemsynchrone Bewegung. Mit dem bewussten Atmen erleichtern wir nicht nur die Bewegung und verstärken ihren Effekt, wir lenken so auch bewusst die Energie in bestimmte Regionen unseres Körpers und kön-

nen dies auch mit einer besonderen Absicht verbinden. Auch so bewirken wir einen reinigenden Effekt, können Energie anreichern, Blockaden lösen und den Energiefluss regulieren und verbessern. Dieses Wissen ist ein besonderer Vorzug des Sri Sai Prana Yoga. Und mit der Achtsamkeit, mit der wir den Yoga ausführen, lernen wir, uns selbst, unseren Körper und psychischen wie energetischen Zustand zu erfassen und nehmen wahr, welche Umstände uns guttun und welche uns stören und schwächen. Im Sri Sai Prana Yoga erkennen wir deren Auswirkungen und wählen in der Folge bewusst und gezielt bestimmte Atem und körperliche Übungen, Asanas, und meditative Elemente aus.

Es gibt Atemübungen, die wärmend wirken, die die Energie anheizen und den ganzen Körper aktivieren. Das kann gewünscht sein, insbesondere bei Energiemangel, mobilisiert allerdings beträchtlich und muss mit Vorsicht angewendet werden. Sicher haben Sie schon Bilder von spärlich bekleideten Yogis im Schnee des Himalaya gesehen. Dies ist allein durch die Praxis intensiver Atemübungen möglich. Bestimmte körperliche Erkrankungen verbieten die Anwendung solcher Atemübungen. In dem Fall geht man zu regelmäßiger tiefer Bauchatmung bis zur vollen Yogaatmung über, die das gesamte Atmungssystem einbezieht. Es gibt Atemübungen, die den Fluss der



Bilder: shutterstock.com

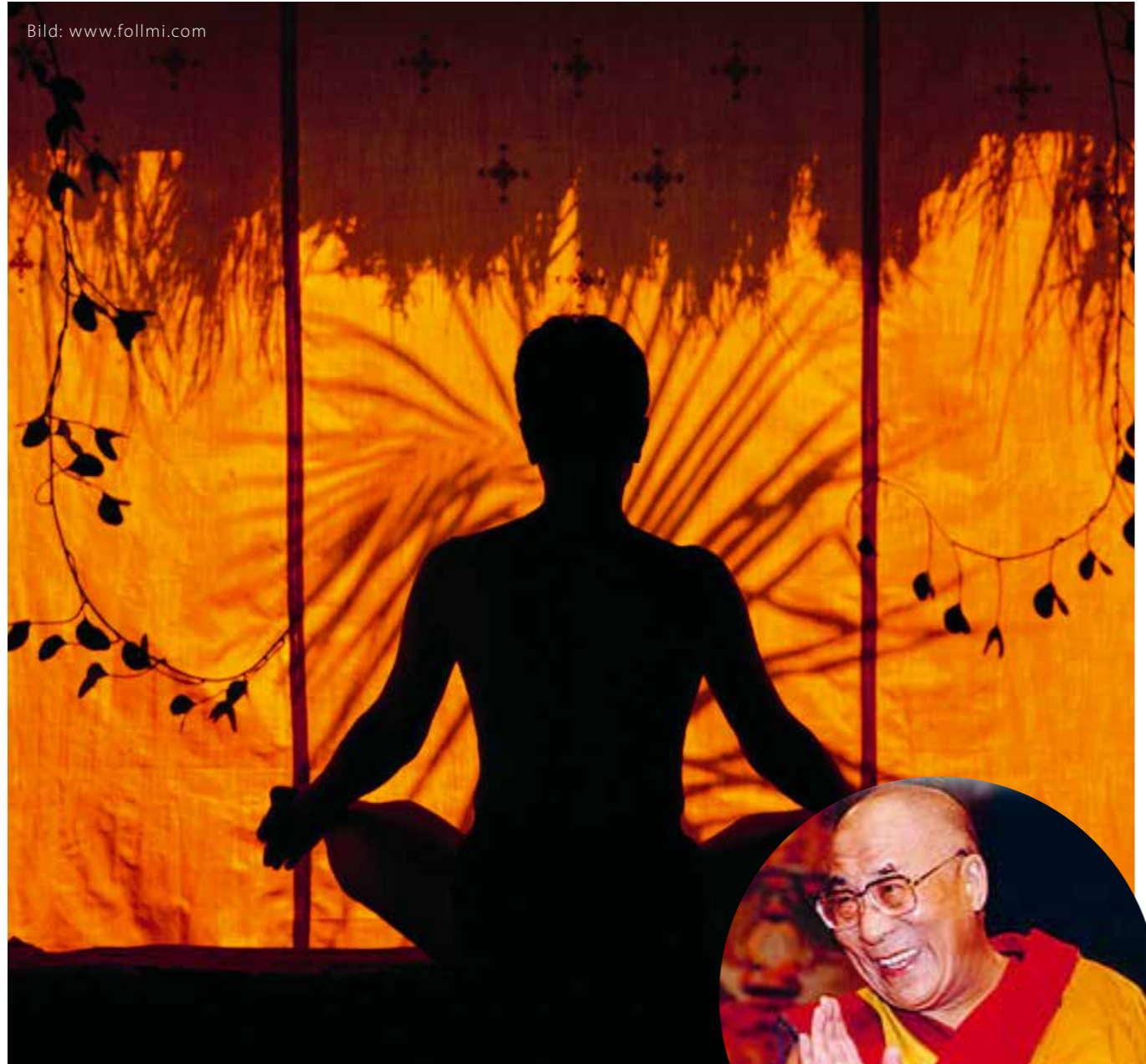
Energie regulieren, allgemein beruhigend, körperlich und psychisch ausgleichend wirken und z.B. zusätzlich das Immunsystem stärken. Und es gibt darüber hinaus Techniken für fortgeschrittene Yoga-Praktizierende, die die Wirkungen der Atemübungen, des Pranayama, steigern. Darauf sollte der Körper allerdings vorbereitet sein, vom psychischen wie körperlichen, z.B. Ernährungszustand her. Kennt man die energetische Wirkung der Atemübungen, so wird man sorg-

sam auswählen, welche man zu dem Zeitpunkt einsetzen sollte.

Reagiert ein Yogaschüler in Sri Sai Prana Yoga-Kursen mit Beschwerden, so sucht die/der Yogalehrer/in die Erklärung auf energetischer Ebene und kann entsprechend reagieren.

Prana Heilung nach Grandmaster Choa Kok Sui und das Sri Sai Prana Yoga ergänzen sich und beruhen auf gleichen energetischen Prinzipien. So wie man die Prana-Heilung für die eigene Anwendung erlernen kann, hat man mit dem Sri Sai Prana Yoga die Möglichkeit durch regelmäßige Yogapraxis für die eigene gute Gesundheit und psychisches Wohlbefinden zu sorgen.

Sehr empfehlenswert, gerade für jemanden, der spirituelle Anleitung sucht, ist es, an der Yogalehrerausbildung in Indien teilzunehmen. Das sind 4 erfüllte Wochen, die viele Erkenntnisse vermitteln, die wir für Selbstheilung und für unsere eigene spirituelle Entwicklung nutzen können. Sie wirkt wie eine spirituelle Kur in reiner Umgebung, in sanfter Energie und in der Präsenz bedeutender kraftvoller Lehrer im Ashram von Master Sai Cholleti in Narsapur.



MEDITATION: BLICK AUF DAS LEBEN

Einsichten vom Dalai Lama

Von Dr. Christa Wirkner-Thiel

Die meisten Menschen suchen irgendwann nach dem Sinn in ihrem Leben und wie sie es in bester Weise nutzen. Und so war ich gespannt, wie der Dalai Lama dieses Thema behandelt. Den Dalai Lama kennen wir als einen heiligen spirituellen Menschen, der glücklich wirkt und durch seine immerwährende Freundlichkeit, seinen Humor, sein Wissen und seine demütige Haltung beeindruckt. Es hat mich fasziniert, wie er in einfacher Weise die Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens auf das Wesentliche reduziert und dann Anregungen formuliert, die helfen, diese Erkenntnisse für sich selbst umzusetzen. Gute Gedanken, um sie mit anderen zu teilen.

Sein persönliches Glück finden

Der Sinn des Lebens besteht darin, „glücklich zu sein. Vom Moment seiner Geburt an sehnt sich jedes menschliche Wesen danach, glücklich zu sein und Leiden zu vermeiden. Weder gesellschaftliche Normen noch Erziehung oder eine Ideologie können diesen Wunsch zerstören. Im tiefsten Inneren sehnen wir uns schlicht nach Zufriedenheit. ...Ob das Universum mit seinen unzähligen Galaxien, Sternen und Planeten einen besonderen Zweck erfüllen“ ist schwer zu beantworten. Aber klar ist,

wir Menschen auf dieser Erde „sind vor die Aufgabe gestellt, auf glückliche Weise zu leben. Darum ist es wichtig herauszufinden, was uns wirklich glücklich macht.“

Glück bzw. Leiden können körperlich oder geistig sein. Wenn wir nicht schwer oder anhaltend krank sind

Wenn wir inneren Frieden erreichen wollen, sollte natürlich auch unser Verhalten friedlich sein. Wer Frieden schaffen möchte, muss den Geist verändern.

”

oder es uns an wesentlichen Grundbedürfnissen mangelt, spielt unsere körperliche Verfassung im Leben eine untergeordnete Rolle und wir schenken ihr wenig Beachtung. Andererseits zeigt uns unser Körper nicht selten einen Mangel oder Störung auf geistiger Ebene an. Unser Geist nimmt jedes Ereignis wahr, so klein es auch sein mag. Er hat den größten Einfluss auf die meisten von uns. Unser Bestreben sollte daher sein, einen friedlichen Geist zu entwickeln. Ein guter Weg dorthin ist Meditation, bei all dem Geschäftigen des Tages und

unseren lebhaften, oft auch widerspenstigen Gedanken, still zu werden und uns diese Ruhe selbst in Zeit eigener Aktivität zu erhalten. Das nützt nicht nur dem Körper und der Psyche, sondern verbessert auch Kreativität, Ausdauer, Kraft und Lebensfreude.

Innere Ruhe und Frieden für unser Wohlbefinden

Wie erlangen wir innere Ruhe? Der beste Weg ist Liebe und Mitgefühl zu entwickeln. Je mehr man sich um das Glück anderer bemüht, desto mehr wächst in uns ein Gefühl des Wohlbefindens. „Indem wir ein inniges, warmherziges Gefühl für andere entwickeln, wird unser Geist automatisch in einen entspannten Zustand versetzt. Dies hilft, alle möglichen Ängste oder Unsicherheiten zu beseitigen, unter denen wir leiden, und es verleiht uns die Kraft, mit allen Schwierigkeiten fertig zu werden, mit denen wir konfrontiert sind. Liebe und Mitgefühl sind die eigentlichen Ursachen für ein erfolgreiches Leben.“

Wenn wir inneren Frieden erreichen wollen, sollte natürlich auch unser Verhalten nach außen friedlich sein. Dies geschieht, indem wir einen friedlichen Geist entwickeln. Wer Frieden schaffen möchte, muss den Geist verändern.

Wenn wir negative Emotionen wie

Zorn, Wut, Ärger, Eifersucht, Neid oder sogar Hass vermeiden, legen wir den Grundstein für unsere Zufriedenheit und Wohlgefühl und positive Entwicklung. Gleichzeitig versetzen wir uns in Geisteszustände, die mit diesen negativen Gefühlen nicht vereinbar sind. Wir können uns bestimmte positive Eigenschaften wie Mitgefühl, Liebe für andere und sich selbst, wie Toleranz, Respekt, Verständnis, Harmonie bewusst machen. So erkennen wir, dass wir alle Liebe suchen und dass diese zu erleben und zu verbreiten, den wirksamsten Schutz vor negativen Gedanken und Emotionen bietet.

Menschen und Gegebenheiten um uns beeinflussen unser Sein

Wir Menschen sind alle „Wesen gleicher Art. Aus dieser Erkenntnis heraus kann ein echtes Gefühl der Brüderlichkeit, gegenseitigen Liebe und großen Fürsorge füreinander erwachsen und Selbstbezogenheit verringert werden. Der Weg dorthin ist... schwierig, aber auch lohnend.“

Nichts existiert unabhängig oder aus sich selbst heraus. Alles, auch die Menschen mit all ihrer individuellen Besonderheit existieren in wechselseitiger Abhängigkeit. Der Frieden einer Nation ist auch von ihren Nachbarn und der allgemeinen Weltlage abhängig. Wenn Sie meinen, eigenes Glück hätte nichts mit ihren Nachbarn, den Menschen um sie herum zu tun,

so besteht die Gefahr, dass Sie sie schlecht behandeln, vielleicht schikanieren, ausnutzen oder einschüchtern. In solcher Umgebung kann man

„Die Wege müssen beschritten werden“ sagen die Buddhisten, und beschreiben dabei einen 8-fachen Weg, dessen Wesentliches auch in der Prana-Heilung sowie in den Yoga-Sutras enthalten ist.

”

keine harmonische und friedliche Atmosphäre erwarten. Schlechte Gedanken und Gefühle stehen Freude im Herzen entgegen, und wir mit unserer unangenehmen Ausstrahlung werden zum Ärgernis für andere. Mit Freundlichkeit, Geduld und Verstehen verändert sich die ganze Atmosphäre.

Leiden verhindert unser Glücklichein

Für das eigene Glücklichein gilt es „zu erkennen, worunter wir leiden sowie deren Ursachen zu erkennen und diese von jetzt an zu vermeiden“. Dies

ist vor allem gerade durch die vom Leiden verstellte Sicht und unsere Ignoranz oft schwierig, zumindest eine große Herausforderung. Sich durch wiederholte Meditation mit diesem Thema bewusst zu befassen, kann dennoch hilfreich sein in dem Bemühen, die Ursache zu erkennen und das eigene Leiden zu lindern. Und es ist wichtig, beständig am Ball zu bleiben. Grandmaster Choa Kok Sui, der Begründer der Prana-Heilung, nennt dies: konstante Zielstrebigkeit und Bemühen. „Die Wege müssen beschritten werden“ sagen die Buddhisten, und beschreiben dabei einen 8-fachen Weg, dessen Wesentliches auch in dem Kapitel „Charakterbildung“ in der Prana-Heilung sowie in den Yoga-Sutras enthalten ist. Darüber zu meditieren ist der Anfang, um falsche Vorstellungen zu zerstören.

Vorgehen bei der Meditation

Wir unterscheiden zwei Arten von Meditation: die analytische und die punktförmige Meditation. Am Anfang steht die analytische Meditation. Bei dieser geht es um Untersuchung und Reflexion, so kommen wir bei der zweiten, der punktförmigen Meditation dahin, mit dem Geist bei einer schon gewonnenen Erkenntnis oder angestrebten Tugend oder Eigenschaft, die wir loslassen wollen zu verweilen. In der analytischen Meditation würde ich mich z.B. mit der Art, allen Einzelheiten meines Leidens und

den möglichen Ursachen befassen. Finde ich als Ursache in diesem Fall Unverständnis und Intoleranz gegenüber den Schwächen anderer Menschen heraus, so wird dies das Ziel der nachfolgenden punktförmigen Meditation sein. Oder findet man z.B. heraus, dass man inneres Glück und Zufriedenheit sucht und dies sich bei der Hinwendung und Einsatz für andere einstellt, so könnte man gezielt über Liebe und Mitgefühl meditieren.

Man könnte sich mit dem Gedanken befassen: Mögen alle Wesen frei von Leiden sein. Auch Grandmaster Choa Kok Sui hat zwischen analytischer und fokussierter Meditation unterschieden. Wir bereiten uns vor, indem wir durch Analyse uns erst einmal eines Themas klar und bewusst werden und dann in der Stille gezielt darüber meditieren, d.h. sich mit diesem Thema tief in uns, in unserem Herzen zu beschäftigen. Schweift man dabei ab,

kann man zur analytischen Meditation zurückkehren, sich so wieder ausrichten und geht dann zur punktförmigen Meditation zurück, ohne Erwartung und offen für alle sich daraus ergebenden Impulse und Erkenntnisse.

Meditation auf dem edlen Pfad, dem achtfachen Pfad. Dabei gilt es Folgendes zur sicheren Befreiung vom Leiden und falschen Vorstellungen zu entwickeln:

1. Rechte Anschauung: im Anschluss an die Meditation machen wir uns durch analytisches Denken die folgende Anschauung zu eigen: dies ist, was ich im Zustand während des Gleichgewichts im Zuge der Meditation von den 4 edlen Wahrheiten verstanden habe.

2. Rechtes Denken: auf dem Weg korrekter Schlussfolgerung und aufgrund eigener Erfahrungen überprüfen wir, wie das schon Verstandene mit den Sutren, unseren ethischen Vorstellungen übereinstimmt, so dass ihre Bedeutung verstanden und erläutert werden kann.

3. Rechte Rede: d.h. anderen das Wesen der Wirklichkeit durch Lehre, Diskussion und Schriften aufzuzeigen und sie zu der Überzeugung zu leiten, dass dies die vollkommene Anschauung ist. Das ist klare Rede frei von Täuschung.

4. Rechtes Handeln: es ist klar, stimmt mit aufrichtigen ethischen Vorstellungen überein und überzeugt so andere, dass alle unsere Aktivitäten mit der Lehre übereinstimmen.

5. Rechter Lebenserwerb: dies überzeugt andere davon, dass unser Lebenserwerb angemessen ist, nicht vermischt mit Erzeugnissen eines unehrlichen Einkommens und frei von manipulierendem Verhalten, schmeichelt hafter Rede usw.

6. Rechte Anstrengung: bedeutet über das Wesen der Wirklichkeit zu meditieren, die bereits erkannt wurde, um dadurch ein Gegenmittel für die Illusionen und Täuschungen zu finden, die es auf dem Weg der Meditation aufzulösen gilt.

7. Rechte Achtsamkeit: dies bedeutet, den Gegenstand der Meditation ständig festzuhalten, damit Ruhe und Einsicht entstehen, welche als Mittel gegen die durch mangelnde Achtsamkeit verursachten Täuschungen wirken.

8. Rechte Sammlung: bedeutet, meditative Stabilisierung aufzubauen, die frei ist von ihr gefährlich werdender Nachlässigkeit oder Aufgeregtheit. Auf diese Weise dient sie als Heilmittel gegen auftretende Hindernisse und führt zu fortschreitender Verwirklichung der Qualitäten des Pfades.

4 edle Wahrheiten im Buddhismus

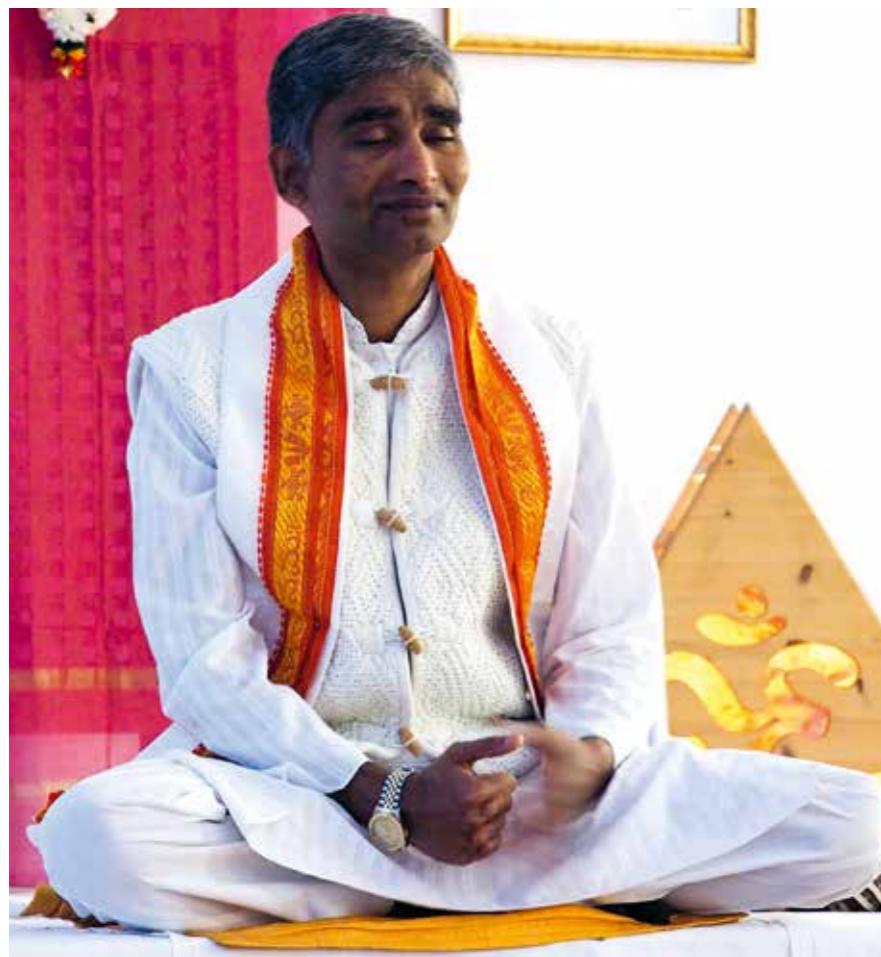
1. Unser Glück und alles, was wir besitzen ist Veränderungen unterworfen und vergänglich. Nichts ist von Dauer.
2. Ignoranz, Anhaftung und Zorn, Ärger, Wut, Neid oder Hass sind Grund für unser Leiden.
3. Es gilt Illusionen und falsche Vorstellungen aufzugeben, die aus Ärger und negativen Emotionen resultierenden Wurzeln des Leiden.
4. Es gibt die Möglichkeit, das Leiden zu beenden. Dazu ist es ratsam, einem spirituellen Weg zu folgen, Mitgefühl, einen von Freundlichkeit und liebender Güte geprägten Geist zu entwickeln.

Den Geist transformieren

Wir versuchen, dies in unser Leben zu integrieren und es in uns präsent sein zu lassen. Das äußere Leben läuft

praktisch darüber, oberhalb von tiefer Verbundenheit und innerer Stille.: Wir erledigen unser Tagesgeschäft in bester Weise und sind uns gleich-

zeitig unserer wahren Natur, unseres Geistes bewusst, die mit negativen Gedanken und Emotionen nicht vereinbar sind. Im Zustand der Meditation, der inneren Stille, gelingt uns dies am besten. Es ist gut, den Tag mit Meditation zu beginnen und den Tag auch mit einer kurzen Stille zu beenden. Versuchen Sie doch einmal, sich auf ein bestimmtes Thema zu konzentrieren und dieses in der Meditation zu segnen oder die höhere Energie der Meditation darauf zu lenken. Oder nehmen Sie sich etwas Zeit nach der Meditation und richten Sie die Aufmerksamkeit auf eines dieser Themen. Vielleicht fällt Ihnen eine bestimmte Begebenheit ein in diesem Zusammenhang. Wenn Sie sich nach Bedenken des rechten Verhaltens wünschen, anders reagiert zu haben, dann erschaffen Sie in der Meditation das positive Bild dieser Situation und sehen Sie sich selbst, wie Sie sich in bester Weise verhalten. Und genie-



ßen Sie das wohltuende Gefühl, das sich dabei entwickelt.

„Meditation bedeutet eine fortwährende Beziehung zu einem heilsamen Objekt herzustellen, mit dem Ziel den Geist zu transformieren...Verstehen allein transformiert den Geist noch nicht. Selbst wenn wir auf intellektueller Ebene die Vorteile eines

Vorbereitung zur Meditation

Äußere Vorbereitung

Mit wachsender Meditationserfahrung verlieren äußere Umstände an Bedeutung. Allgemein versuchen wir:

- einen ruhigen Platz zu finden
- den Meditationsort aufzuräumen. Äußere Ordnung hat einen Einfluss auf innere Ordnung, Ausgeglichenheit und Ruhe und geistige Klarheit.
- einen festen Meditationsplatz festzulegen. Energie aus der Meditation sammelt sich dort mit der Zeit. Dies hilft, schneller und tiefer in den Meditationszustand zu kommen. Gleiche Wirkung hat ein Meditationstuch, in das man den Körper hüllt oder sogar auch den Kopf wie eine Kapuze.
- aufrecht zu sitzen. Es empfiehlt sich ein Sitzkissen zu verwenden, da unser Rücken so entspannter ist. Man kann dabei auch ein Bein ausstrecken, aus energetischen Gründen am besten

selbstlosen, erwachten Geistes verstehen, muss dies nicht automatisch eine Auswirkung auf unseren selbstzentrierten Geist haben.

das rechte, während das linke nah am Damm liegt.

- Die Zunge kann am Gaumen liegen.

- Am Anfang hilft es, die Augen geschlossen zu halten, gerade wenn man etwas visualisieren und sich nicht ablenken lassen möchte. Mit der Zeit kommen wir dazu, die Augen halb oder ganz offen zu halten. Dies hat den Vorteil, dass wir das geistige Bild, auf das wir uns in der Meditation ausgerichtet haben, auch danach nicht so leicht verlieren. Sonst geht es leicht verloren, sobald wir die Augen öffnen.

- Die Atmung ist natürlich und ruhig. Bei tiefer Meditation verlangsamt sie sich oft unwillkürlich. Wenn der Geist unruhig ist, können wir durch bewusstes Atmen, z.B. mit innerer -Ansage



„Einatmen - Ausatmen“ Geist und Körper beruhigen und ausrichten. Die Aufregung lässt nach, und es fällt leichter, klare Gedanken zu fassen.

- Um wirklich ruhig in der Meditation zu verweilen ist Entschlossenheit notwendig, der feste Wunsch ein inneres Gleichgewicht zu erlangen, sich daran wirklich zu erfreuen und sich nicht durch eigene Gedanken oder äußere Einflüsse stören zu lassen. Zielstrebigkeit. Achtsamkeit und verlängertes Bewusstsein bilden sich immer mehr aus, und so erkennen wir schnell, wenn Lethargie oder Aufregtheit uns zu stören drohen oder sich ankündigen.

Innere Vorbereitung:

9 Stufen der Konzentration in der Meditation

Der Geist richtet sich durch regelmäßige spirituelle Praxis graduell immer mehr aus.

Folgende Stufen kann man unterscheiden:

1. Ausrichtung des Geistes auf ein inneres Objekt, z.B. einen spirituellen Lehrer
2. Fortwährende Ausrichtung mit Verlängerung der Aufmerksamkeit auf ein Objekt
3. Neue Ausrichtung mit Wahrnehmung von Ablenkung und störenden Faktoren und erneutes Ausrichten auf das Objekt
4. zunehmende Ausrichtung, größere und stetigere Ausrichtung des Geistes auf die Feinheiten des Objektes unserer Meditation
5. Bändigung von Gedanken und damit wird man sich noch mehr der Vorzüge des meditativen Gleichgewichts bewusst und erfreut sich daran
6. Befriedigung. Oft produzieren wir ungewollt einen Widerstand. Hier geht es darum, alle Abneigung gegen das meditative Gleichgewicht abzulegen
7. gründliche Befriedigung beschreibt das beständige Bemühen, auch ganz subtile Lethargie oder Aufgeregtheit unmittelbar nach ihrem Entstehen zu beseitigen
8. Ausbildung von punktförmiger Fokussierung mit dem Aufbau eines ununterbrochenen meditativen Gleichgewichts, das alle störenden Faktoren nicht unterbrechen können.
9. Versetzen in Gleichgewicht. An diesem Punkt gelingt es uns, uns spontan und mühelos in gezielte und tiefe Meditation zu versetzen, ohne dass wir auf Achtsamkeit oder Selbstbeobachtung angewiesen sind.

Der erwachte Geist

Bis dahin geht es darum, wie man ruhig und mit der Zeit mühelos mit erweiterter Aufmerksamkeit bei einem Objekt bleibt. Lässt man den eigenen Geist zum Meditationsobjekt werden, so gelingt es, den eigenen Geist tiefgehender zu verstehen und immer mehr die Fähigkeit des Geistes zu verwirklichen, alles was sich ihm darbietet, mit „lebhafter Klarheit“ zu erfassen. Gelingt uns dieses ruhige Verweilen, ist unser Geist stabil und widerstandsfähig. „Es spielt keine Rolle, auf welche Art von heilsamem

Objekt oder welche Erkenntnis er sich konzentriert, der Geist bleibt punktförmig ausgerichtet. Durch diese Kraft erreicht der Geist die bedeutsame Fähigkeit, tiefgehende Erkenntnisse zu verwirklichen.“

Ein erwachter Geist lässt sich nicht allein durch Wünsche oder Gebete, allein durch intellektuelles Verstehen, durch Segen oder Gnade zu verwirklichen. Wir selbst können ihn durch beständige Meditation und Gewöhnung kultivieren. „Herzengüte und

das Erwachen des Geistes sind eng miteinander verbunden (S. 126). Der erwachte Geist ist grenzenlos gütig und von Weisheit erfüllt.“ Hat man dies, wenn auch nur im Ansatz, erfahren, erzeugt das eine innere Fülle und Zufriedenheit, die uns motiviert, an uns zu arbeiten und unsere meditativen Fähigkeiten zu trainieren. Ein erwachter Geist strebt nach Entwicklung, Gutes zu tun und Verbundenheit zu erlangen.

Mitgefühl richtet sich auf fühlende Menschen Und Weisheit richtet sich auf Erleuchtung.

„Der erwachte Geist ist wie ein Same....Er ist wie ein Feld, in dem alle positiven Eigenschaften heranreifen. Er ist wie der Boden, auf dem alles ruht. Er ist mit dem Gott des Reichtums vergleichbar, der alle Armut beseitigt. Er ist wie ein wunscherfüllen-

des Juwel. Er ist eine Wunderlampe, die alle Wünsche befriedigt. Er ist ein Speer, der die Armeen der störenden Emotionen bezwingt. Er ist eine Rüstung, die vor unrechten Gedanken schützt. Er ist ein Schwert, das störende Emotionen enthauptet. Er ist eine Waffe, die alle Angriffe abwehrt. Er ist ein Wirbelsturm, der alle geistigen Hindernisse und deren Ursachen zerstreut. Er ist die Essenz der Lehre, die alle Gebete und Handlungen der Bo-

dhissattvas umfasst. Er ist ein Schrein, vor dem jeder opfern kann... Wir sollten den Erwachten Geist nicht nur als Gegenstand der Verehrung betrachten, dem wir Respekt zollen müssen. Er ist etwas, das wir in uns selbst entwickeln sollen. Wir haben die Fähigkeit und die Möglichkeit dazu.“

Nach „Der Sinn des Lebens“, Dalai Lama, Dalai Lama Yogawiki

*Ein erwachter Geist lässt sich nicht
allein durch Wünsche oder Gebete
verwicklichen.
Wir selbst können ihn durch
beständige Meditation und
Gewöhnung kultivieren.*

”



DAS MARMA-SYSTEM

Von Petra Luckmann

Das Sanskrit-Wort Marma, Plural Marmani, bedeutet: sterblicher oder verwundbarer Punkt. Als Marma bezeichnet man Bereiche im menschlichen Körper, in denen Muskeln, Venen, Arterien, Sehnen, Knochen, Gelenke aufeinander treffen.

Die Marma-Therapie kommt aus Indien und ist ein Bestandteil der ayurvedischen Medizin. Sie wurde als Heilsystem gegen Krankheiten eingesetzt, aber auch in der Kampfkunst „Kalari“ Dabei sind einige Marmani mit Verbindung zu Herz, Luftröhre oder Hoden so lebenswichtig, dass deren Verletzung zum sofortigen Tod führen kann.

Ayurveda bedeutet, das Wissen vom Leben, das Verstehen der Interaktion zwischen der eigenen endlichen Präsenz als Teil der Natur und der menschlichen spirituellen unendlichen Existenz.

Im Ayurveda gilt, wie man es aus dem Yoga und der Prana-Heilung kennt, dass der Körper und seine Funktionen energetische Grundlagen haben und

dass ein menschliches Wesen nicht nur aus einer festen, stabilen materiellen Struktur besteht, sondern eine sich ständig verändernde, dynamische Ansammlung von Energie und Intelligenz ist im größeren Energiefeld des Universums. So können wir über die Marmani den physischen und Energiekörper und unser psychisches Befinden beeinflussen.

Die Energie pulsiert im Körper, und es gibt zahllose Energiepunkte im Inneren und Äußeren des Körpers, die von Prana, der Lebenskraft, durchdrungen und mit Bewusstsein gefüllt sind. Somit sind die Marmani Verbindungsstellen zwischen Bewusstsein, Anatomie und Physiologie und dienen auf diese Art als Brücke zwischen Körper, Geist und Seele.

Die Ayurvedatexte beschreiben 117 wichtige Marmani an unterschiedlichen Bereichen des Körpers mit Verbindung zu bestimmten Organen, ähnlich der in der traditionellen chinesischen Medizin genutzten Akupunkturpunkte und des Chakrasystems der Prana-Heilung nach Grandmaster Choa Kok Sui, die auch Grundlage des Sri Sai Prana Yoga ist.

Wirkungsmechanismen

Marmas sind spezielle Gelenk-, Muskel-, Sehnen-, Knochen- und Blutgefäßbereiche. Sie werden auch Vital-

punkte genannt und bilden für den Menschen ein Frühwarnsystem. In Gefahrensituationen schlagen diese Vitalpunkte „Alarm“, um eine Überforderung des Organismus zu verhindern.

Krankheiten entstehen u.a. durch Blockierungen des Flusses im Energiesystem des Menschen. Sind die Marmapunkte nicht frei, so kann die Versorgung von Organen, Kanälen und Geweben mit Lebensenergie

Über Schmerz- und Druckempfindlichkeit des jeweiligen Marmapunktes teilt der Körper mit, dass eine Schwäche, Unreinheit oder ein Missverständnis in Teilen des Körpers besteht.

”

behindert sein. Solche Blockaden sind vor allem Folge von negativen Gedanken und Erfahrungen. Diese werden im Körper und Energiesystem gespeichert und können sich auf die Zellebene toxisch auswirken. Natürlich können Blockaden auch durch äußere Gewalt, durch Unfälle, Stöße, Schläge und körperliche Überlastung entstehen.

Dauerhafte Angst und Stress blockieren u.a. Marmapunkte im Brustbereich. Folge können Herzrhythmusstörungen und Atembeschwerden sein und auch auf diesem Weg zu Erschöpfung, Depression und einer Verstärkung von Angstzuständen führen.

Dauerhaft unterdrückte Emotionen können Blockaden im Bauchbereich verursachen, die sich insbesondere auf die Bewegungsflüsse des Darms und der Gebärmutter auswirken. Ein weiterer, die Blockaden oft verstärkender Faktor ist falsche Ernährung. Schlacken (Ama) bewegen sich durch die Nadis und sammeln sich vornehmlich an Engstellen an. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Gerade Angst und Verwirrung trüben unseren Energiekörper und stören die Kommunikation der verschiedenen körperlichen und geistigen Systeme und führen letztendlich zu Krankheiten.

Ganzheitliche Methoden, wie z.B. die Marmamassage, auch Yoga, Meditation und Prana-Heilung, wirken tief und immer auf körperlicher wie emotionaler und mentaler Ebene. Vor allem diese Form der Heilung kann umfassend und anhaltend sein

Berührt man die Marmani fachkundig, mit sanftem oder tiefem Druck, so setzt man komplexe biochemische und neuroelektrische Impulse. Die

Berührung muss achtsam sein. Dabei fließt Energie durch die Pforte der Marmas, gelangt so in Meridiane, Nadis und Chakras und die Organe und kann an dem jeweils zugehörigen Ort das Gleichgewicht wiederherstellen. Der Körper ist so konstruiert, dass

Über die Stimulierung der Marmani können der Stoffwechsel, Kreislauf, Ernährung und Verjüngung des Gewebes verbessert, die Bewegungsfähigkeit der Gelenke und die Stärkung der Knochen gefördert werden.



er sich selbst helfen und Störungen ausgleichen kann. Diese Fähigkeit zur Selbstregulation des Organismus kann somit verbessert und die innere Dynamik optimiert werden.

Normalerweise ist das Drücken der Marmani nicht schmerzhaft. Störungen des Energieflusses in diesem Bereich verändern dies. Über Schmerz- und Druckempfindlichkeit des jeweiligen Marmapunktes teilt der Körper mit, dass eine Schwäche, Unreinheit oder ein Missverhältnis in Teilen des Körpers besteht, die mit

diesem Marmapunkt in Verbindung stehen.

Als wichtigstes Grundprinzip der klassischen Marmatherapie versuchen wir zur Behandlung von Blockaden, diesen Bereich „geschmeidig zu machen, zu erwärmen und sanft zu dehnen.

Durch den Druck auf den Marmapunkt entsteht Wärme, die der Zelltoxizität entgegenwirkt, und durch Anregung des Pranaflusses diesen Bereich klärt und stärkt. Die Marmatherapie wirkt oft unmittelbar positiv mit Schmerzerleichterung, Entgiftung, Reinigung, Beruhigung, Revitalisierung und

Verjüngung, und auch eine anhaltende Wirkung kann je nach Natur der Störung oft zügig eintreten.

Funktionen der Marmani

Die Energiepunkte erfüllen eine ganze Bandbreite an Funktionen, die sich auf Körper, Geist und Seele auswirken.

Wenn das Prana durch die Energiepunkte und die feinstofflichen Bahnen, Meridiane und Nadis, fließt, überträgt es Informationen und verbindet dabei die inneren und äußeren Bereiche von Körper und Geist.

- somit unterstützen die Marmani die Kommunikation zwischen den tiefen, inneren Organen und Geweben und den eher oberflächlichen Strukturen und der Haut

- besänftigen und beruhigen und führen zu verstärkter Klarheit der Wahrnehmung. Die Behandlung entfaltet Zellbewusstsein, das sich in die zugehörigen Gewebe, Organe und Kanäle ausbreitet, dadurch kann man auf einer tieferen Ebene Zugang zum Bewusstsein erlangen.

- sie können durch die Empfindlichkeit des Berührens Auskunft darüber geben, welche Gewebe, Kanäle und Organe Störungen anzeigen

- ebenso können sie über die Berührung der Behandlung dienen, indem man die Störung besänftigt oder auflöst

- über die Stimulierung der Marmani kann der Stoffwechsel, Kreislauf, Ernährung und Verjüngung des Gewebes verbessert, die Bewegungsfähigkeit der Gelenke und der Stärkung der Knochen gefördert werden. Gut für das Gehirn, das Herz, den Hals, den Magen, den Dick und Dünndarm, das Becken, die Leber, die Milz, die Haut und die Zunge, da während der Marma Massage alle Marma Vitalpunkte stimuliert werden.

Lokalisation

In der klassischen Literatur über Ayurveda und Marmatherapie ordnet Sushruta, ein Chirurg des 6. Jahrhunderts v. Chr., der die Marmapunkte unter-

suchte und wissenschaftlich beschrieb, in seinem Standardwerk, der Sushruta Samhita, einem wichtigen Werk des Ayurveda die Marmani sechs Hauptregionen des Körpers mit spezifischen Schwerpunktthemen zu:

Eigenschaften, die den Marmapunkten je nach Lokalisation zugeordnet werden:

Lokalisation	Zugeordnete Thematik
Gelenk-Marmas	Beweglichkeit
Knochen-Marmas	Stabilität
Sehnen Marmas	Leistungsbereitschaft
Marmas an Blutgefäßen	Motivation und Emotion
Muskelmarmas	Kraft- und Zeithaushalt

6 Hauptregionen des Körpers

- 1** Rumpf
- 2** Kopf und Hals
- 3-6** Rechter und linker Arm und Bein

Unterschiedliche Stimulationen der Marmani

Die Stimulation erfolgt gezielt. Dabei können unterschiedliche Arten zum Einsatz kommen, je nach Beschwerdebild und Konstitution der jeweiligen Person.

Berührung - durch Massage oder Streichen der Marmani

Temperatur - durch Auftragen wärmender oder kühlender Öle oder Pasten

Licht - durch Übertragung verschiedener Farbfrequenzen

Ton - durch Klangtherapie

Geruch - durch Einsatz von ätherischen Ölen, Aromatherapie

Marmatherapie

Es ist durchaus möglich, einige Blockaden der Marmani selbst zu behandeln. Oft berühren wir ganz instinktiv die Marmani, um Beschwerden zu lindern.

Bei Kopfschmerzen reiben wir die Schläfen oder wir beruhigen unsere Kinder, indem wir ihnen sanft über den Kopf streichen. Wenn der Bauch oder Gelenke schmerzen, streicheln wir sanft kreisförmig diesen Bereich.

Die Dauer und Intensität der Behandlung richten sich nach der Ursache der Blockade. Häufig sind dabei Überlastung, eine gestörte Selbstwahrnehmung, überhöhte Ansprüche und Erwartungen und damit verbundene Ängste.

Liegt die Ursache beispielsweise im alltäglich wiederkehrenden Stress oder in persönlichen Ängsten und Sorgen, treten die Blockaden erfahrungsgemäß so lange auf, bis die wirklichen Ursachen erkannt und behoben werden und auch ein Umdenken und eine Änderung des Handelns durch die Betroffenen erfolgt.

Die Behandlung bestimmter Marmapunkte ist nur ein Teil eines komplexen und umfassenden Behandlungsprogrammes, welches ein fundiertes und gründliches Verständnis des Therapeuten über die Entstehung, die Symptomatik und den Verlauf einer Erkrankung erfordert.

Die Komplexität der Behandlung ist weitreichend und wird den jeweils vorherrschenden Situationen angepasst. Sie erfolgt entsprechend der Körperregion, nach der Natur der Störung (welche Elemente hauptsächlich an der Störung beteiligt sind), sowie nach der Schwere der Symptome.

Auf der nächsten Seite zeigen wir einige relevante Marmapunkte bei verschiedenen Beschwerden.

MIGRÄNE

Angushtha Mula: Anregung des Pranaflusses, beruhigend und ausgleichend



Lage: Wurzel des Daumens; auf dem Handrücken in einer Vertiefung zwischen dem ersten und zweiten Mittelhandknochen; auf einer Höhe mit dem Mittelpunkt des zweiten Mittelhandknochens, auf dem Bauch des ersten dorsalen Zwischenknochenmuskels

Hilfreich: regt den Fluss des Prana an, steigert die Durchblutung und befreit von Stauung, mildert Schmerzen und Kopfschmerzen, fördert Leber- und Milzfunktion, wirkt positiv auf die Hände, beruhigt den Geist und löst unterdrückte Emotionen

Shanka: bester Punkt zur Behandlung von Migräne und emotionalem Stress



Lage: an der Schläfe, in einer Vertiefung hinter den Augenbrauen.

Hilfreich: z.B. bei Migräne, Kopfschmerz in der Stirnregion, Übersäuerung und Gastritis, Trigeminusneuralgie, Schmerz im Bereich des Kiefergelenkes

Vorsicht: Keinen zu großen Druck anwenden, dieser kann bittere Erinnerungen aus der Tiefe des Unterbewusstseins freisetzen. Bittere Erinnerungen weisen organisch eine Verbindung auf zu Magen, Leber und Gallenblase.

Murdhni: Einseitiger und diffuser Kopfschmerz



Lage: in der Mitte des Scheitels auf Mittellinie des Kopfes. Du findest ihn, wenn du die Handfläche auf die Augenbrauen legst und den Mittelfinger auf den Schädel

Hilfreich bei: - Migräne und Spannungskopfschmerz, Stirnhöhenschmerz, Kopfschmerz in Scheitelregion, sowie bei Übelkeit und Erbrechen

BLUTDRUCK HOCH/NIEDRIG

Tala Hrida: Kopfschmerz im Rahmen hormonellen Störungen, Blutdruckauffälligkeiten und Verspannungen



Lage: An der Innenfläche, in der Vertiefung zwischen dem zweiten und dritten Mittelhandknochen

Hilfreich: zum Ausgleich von Herz und Verstand, Harmonisierung von Emotionen und zur Milderung von Stress, Regulation der Funktionen von Lunge und Zwerchfell (Atmung) sowie für die Hand selbst. Dieser Marma gilt als „Sonnengeflecht“, der Hand, da die Hand als Mikrokosmos des Chakrasystems angesehen wird.

Oshta: verbessert Gehirnkreislauf, erhöht das Energieniveau, Verdauung

Lage: Unter dem Nasensteg, mittig, unter dem ersten 1/3 zwischen Nase und Oberlippe.

Siramantha



Lage: auf der vorderen Grenze des Kopfnickers, am Übergang zwischen den oberen zwei Dritteln und dem unteren Drittel des Kopfnickers.

Hilfreich bei: -hohem/ niedrigem Blutdruck, verstärkt den Lymphkreislauf im Hals, Schilddrüsenunter- und Überfunktion, befreit von Nackenverspannungen

Hilfreich: bei Kopfschmerz, Schwindel und Unwohlsein, verbessert Konzentration, Wachheit, erhöht die Gehirnkraft und Konzentration.

Vorsicht: NICHT WÄHREND EINER SCHWANGERSCHAFT ANWENDEN

Mantha: lindert Nackenverspannung, Blutdruck, Herzfunktion, macht den Geist klar



Lage: vordere Grenze des Kopfnickers, oberhalb von Siramantha, am Übergang zwischen oberem Drittel und unteren 2/3 des Kopfnickers.

Hilfreich: mit der Wirkung auf Rachen und Kehlkopf, zur Linderung von Verspannungen im Nacken, reguliert die Funktion der Schilddrüse, auch Nebenschilddrüse und verbessert den Lymphkreislauf im Hals.



TRIGEMINUS-NEURALGIE

Shanka: siehe Abschnitt „Migräne“

Hanu: Bei z.B. starken Kopf- und Gesichtsschmerzen



Lage: im Bereich der Vertiefung zwischen Unterlippe und Kinn, der Kinnlippenfurchen.

Hilfreich z.B. bei Trigeminusneuralgie, Bei Gesichtslähmung, aber auch bei Schmerzen in der unteren Gebärmutter und bei emotionalen Störungen.

Es ist hilfreich, während der Behandlung eine stabile und bequeme Haltung einzunehmen, wobei die Wirbelsäule gerade sein sollte, damit der Atem frei fließen und ein angemessener Druck ausgeübt werden kann. Ein gleichmäßiges und ruhiges Atmen hilft, sich zu entspannen und auf die Behandlung einzustimmen.

Mit Achtsamkeit kann nun mit langsam ansteigendem Druck der entsprechende Punkt ca. 1 - 2 Minuten stimuliert werden. Die Finger können dabei unverändert auf der Stelle verweilen, für eine Besänftigung oder Beruhigung gegen den Uhrzeigersinn oder für eine Anregung im Uhrzeigersinn kreisend behandelt werden.

Anschließend lässt man den Druck langsam weniger werden streicht sanft um den Punkt herum.

Asanas und Marmani

Asana-Praxis und Marmatherapie sind miteinander verknüpft, beide bilden eine Brücke zwischen Körper und Geist. Yoga kann als eine Form von selbst ausgeführter Marmatherapie angesehen werden. Dies findet über drei Mechanismen statt:

1. Dehnen des Bindegewebes in dem die Marmani liegen
2. Direkter Druck auf die Marmani bei Bodenübungen oder durch andere Körperteile
3. Lenken der Energie zu bestimmten Marmani über die feinstofflichen Kanäle

Bei Vorbeugen z.B: werden eine Menge von Marmani an der Rückseite des Beines, bei Rückbeugen Marmas an Bauch, Brust, Kehle und Stirn durch Dehnung aktiviert.

Asanas, die den Brustraum erweitern,

stimulieren die dort lokalisierten Marmani, von denen viele funktionell mit den Lungen verbunden sind.auch Herz, Immunsystem. Diese Stimulation lässt sich mit dem Druck der Finger oder einer Massage vergleichen.

Schmerzen haben generell die Funktion uns zu warnen, wenn sich eine Funktionsstörung oder sogar Krankheit anbahnt, oft durch eigenes Fehlverhalten. Die Marmani melden bei Berührung oder Druck bereits Schmerz, bevor eine Krankheit entstanden ist oder sogar auf längere Sicht unser Leben bedroht ist.

Wollen wir die ganz persönliche Sprache unseres Körpers entschlüsseln, ist es notwendig, unsere Wahrnehmung zu schulen, denn oft sind die Zusammenhänge zwischen Schmerz, Ursache und möglichem korrigierendem Verhalten sehr subtil und nicht so leicht auffindbar. Dabei können uns die Marmani Hilfe leisten, ein energetisches Ungleichgewicht zu erkennen und mittels Marmatherapie können wir dies ausgleichen.

Textquellen
Heidrun Ruff, Die Marma-Lehre im Yoga, Schirner-Verlag, Auflage 2008

Vasant Lad und Anisha Durve, Marmapunkte des Ayurveda, Narayana Verlag, Auflage 2015

Michael Rohschneider

Yoga-Vidya, Marmapunkte, Wiki.yoga-vidya.de

Fast jeder kennt sie: Kopfschmerzen



Yoga bei Kopfschmerzen

Von Dr. Christa Wirkner-Thiel

Die meisten Menschen haben schon vorübergehende Kopfschmerzen erlebt, ganz akut, im Rahmen von Infektionen, Verletzungen, als Begleitsymptome anderer Krankheitszustände, durch schlechten Schlaf, eine ungünstige Lebensweise oder durch psychische Belastungen. Akute Behandlung, Ruhe und entspannende Maßnahmen bzw. die Behandlung der Grundkrankheit helfen. Auch chronische Schmerzen wie durch Migräne, bei Cluster

Kopfschmerz, Spannungs- und stressbedingtem Kopfschmerz, von den Augen, von Blutdruckschwankungen, von Nervenreizungen, Neuralgien, oder entzündlichen Autoimmunerkrankungen ausgehenden Kopfschmerzen sind häufig.

Akute wie chronische Kopfschmerzen gehen nicht selten mit Schwindel und Übelkeit einher, sehr unangenehme Symptome. Dies geht oft von der Halswirbelsäule aus. Während im

oberen und unteren Bereich der HWS eher eine Steifigkeit vorliegt, ist der mittlere Teil häufig hypermobil. Bei übermäßiger Beugung, Rückneigung oder Drehung wird die Durchblutung gestört und Schwindel, Übelkeit und Kreislaufreaktionen können die Folge sein. Davor kann man sich schützen, indem man bei entsprechenden Übungen die mittlere Wirbelsäule bewusst aufrecht hält und den Halsbereich mit den Händen stützt und schützt.



Schutz der mittleren HWS mit den Händen

Als Schutz vor übermäßiger Beugung oder Neigung können wir die Handflächen auf die mittlere und obere Halswirbelsäule legen und diese so stabilisieren.



Entlastung durch Energiepunkte

Man kann dies allein für sich anwenden und einige Zeit in Ruhe so verharren oder ein anderer kann bei uns die Hände auflegen. Dabei legen wir eine Handfläche auf die Stirn und erreichen so Punkte dort und am Haaransatz, eventuell dabei auch das Chakra zwischen den Augenbrauen. Hinterkopf und obere Halswirbelsäule ruhen in der anderen Handfläche. So erreicht man Energiepunkte beidseits der oberen Wirbelsäule und unteren Hinterkopf. Dies entlastet bei Kopfschmerz und ist meist sehr angenehm für die Betroffenen. Atmen Sie ruhig und spüren Sie die Entspannung, die von Ihren Händen ausgeht.



Ananada Madirasa-na - in Ruhe Energie tanken

Wir sitzen im Vajrasitz auf den Fersen, nehmen eine bequeme Position ein. Dann legen wir die Handflächen beidseits auf die

Fußsohlen, wenn möglich zeigen die Fingerspitzen zueinander. Kopf und Wirbelsäule sind gerade. Wir schließen die Augen und entspannen bewusst den ganzen Körper. Mit der Aufmerksamkeit sind wir zunächst bei unserem Körper, dann bei unserer Atmung. Mit der Entspannung sind wir uns mehr und mehr des Ajna-Chakras zwischen den Augenbrauen bewusst.

So bleiben wir einige Zeit, genießen die innere Ruhe und spüren in uns hinein. Vielleicht nehmen wir wahr, wie die Wärme und Energie sich ausbreiten und der Körper immer mehr entspannt. Die Übung beruhigt den Geist, das Nervensystem und verbessert und harmonisiert den Energiefluss. So wirkt es Kopfschmerzen entgegen.



Jyestikasana

In Bauchlage verschränken wir die Hände über der oberen Halswirbelsäule und dem Hinterkopf. Die Ellbogen ruhen entspannt auf dem Boden. Wir entspannen bewusst und sind uns unserer ruhigen Atmung bewusst. Fühlen Sie, wie die sanfte Wärme der Hände die Spannung in Nacken, Hals, Kopf und allgemein im Körper auflöst und gehen sie dabei mit der Aufmerksamkeit zu den Chakras zwischen den Augenbrauen und im Hals.

Die Übung ist bei allen Wirbelsäulen-, besonders Nackenproblemen und Kopfschmerzen und bei Steifigkeit im Nacken und oberen Rücken hilfreich.

Als Variante kann man die verschränkten Finger auch mit den Handflächen auf die Stirn legen, ebenfalls in Bauchlage.

Kopfschmerz durch Anstrengung der Augen

Sowohl Minderung der Sehleistung wie Kurz-, Weit- oder Alterssichtigkeit sowie eine Überanstrengung z.B. durch häufige Bildschirmarbeit können bei starker Beanspruchung der Augen zu Kopfschmerzen vor allem im Stirn- und Schläfenbereich und auch hinter den Augen führen.

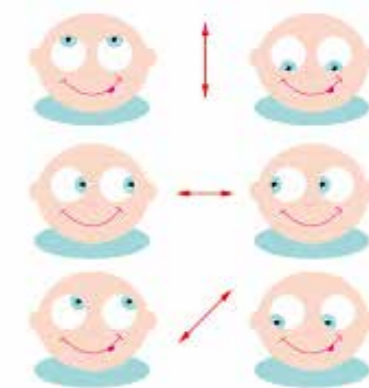
Augenübungen, Sukshma Yoga

Quelle: yogafuerdich.at

Mit dem Atem geführte Bewegungen, langsam und achtsam. Mit dem Blick bewusst den Bewegungen folgen. Wir bewegen die Augen in horizontaler und vertikaler Richtung, schräg und im Kreis im und entgegen dem Uhrzeigersinn. Sehr wirksam ist auch die Bewegung in Form einer liegenden Acht mit Kreuzungspunkt in Höhe des Chakras zwischen den Augenbrauen.

Verspannung der Hals- und Nackenmuskulatur können ebenso die Folge sein wie Fehlhaltungen der gesamten Wirbelsäule. Beobachten Sie doch einmal die Haltung bei Menschen, die auf ein Tablet oder Smartphone schauen oder am PC arbeiten.

Danach Hände reiben und die leicht gewölbten Handflächen auf die Augen legen. Das überträgt Energie und wirkt anregend und harmonisierend.



Unklare Kopfschmerzen mit Augenbeschwerden bedürfen der schnellen ärztlichen Untersuchung. Sie können z.B. ein Hinweis auf einen stark erhöhten Augendruck oder auf entzündliche Gefäßveränderungen sein.



Migräne

Migräne ist eine weit verbreitete Kopfschmerzart und wurde früher häufig als eine hysterische Reaktion gesehen und so nicht ernst genommen. Wer Migräne selbst kennt oder bei anderen erlebt hat, wird sich mit solchen Äußerungen zurückhalten. Sie kann durch diverse Faktoren ausgelöst werden. Der heftige pochende Kopfschmerz geht meist mit typischen Begleitsymptomen einher wie

Lichtscheu, Geräuschempfindlichkeit, Übelkeit und Erbrechen, Sehstörungen mit Flimmern vor den Augen (Flimmerskotome). Es gibt sogar eine „Migraine accompagnée“, bei der die Kopfschmerzen nicht vorhanden sind oder eine untergeordnete Rolle spielen und die Begleitsymptome im Vordergrund stehen. Eine Migräneanfall kann Stunden bis zu mehreren Tagen dauern und 1-2 mal monatlich oder

sogar wöchentlich auftreten.

Migräne ist dem Clusterkopfschmerz sehr ähnlich. Ein wesentlicher Unterschied ist die Ruhebedürftigkeit im Anfall bei den Migränepatienten und der Bewegungsdrang bei Clusterkopfschmerz.

Das löst Migräne aus

Zu den Ursachen der Migräne gibt es verschiedene Erklärungsversuche: sind es Veränderungen der Gefäße, der Nerven oder eine genetische Veranlagung? Vermutlich eine Folge von allem, ein multifaktorielles Geschehen. Es gibt eine familiäre Häufung, vor allem, wenn Migräneanfälle mit einer sog. Aura einhergehen. Aber auch Veränderungen in der Funktion der Blutgefäße sowie eine gestörte Signalübertragung der Nervenzellen durch die Regulation von Botenstoffen (Neurotransmittern) sowie Störung von Fluss und Gleichgewicht in den Ionenkanälchen, die die Nerven versorgen scheinen eine Rolle zu spielen. Zusätzlich triggern bestimmte Umweltfaktoren die Auslösung eines Anfalls.

Man hat eine Überaktivität der Nervenzellen im sog. Migränezentrum im Hirnstamm festgestellt. Nervensystem und Reizverarbeitung stehen bei Betroffenen unter Hochspannung. Sie reagieren daher besonders sensibel auf Reize, vor allem, wenn sie sich plötzlich verändern. Dies ist z.B. der Fall, wenn Anspannung und Entspannung wechseln und könnte die Migräneattacke gerade am arbeitsfreien Wochenende oder mit vermehrter Anspannung am Wochenanfang oder nach dem Urlaub erklären. Allgemein

können psychische Belastungsfaktoren und Stress Migräneanfälle auslösen.

Yoga ist bestens für Migränebetroffene geeignet. Die Bewegungen sind bedacht und fließend. Es gehört zum Yoga, sich nicht zu überlasten.



Diese Nervenüberaktivität aktiviert den Trigeminusnerv, der dann Schmerzsignale an das Gehirn sendet und auf diesem Weg werden Entzündungsstoffe freigesetzt, die die ganze Symptomatik in Gang setzen. Viele Migränepatienten empfinden bestimmte Wetterlagen als anfallsauslösend. Sichere Beweise gibt es dafür nicht. Möglicherweise sind es einfach subjektive Triggerfaktoren: „bei Gewitter bekomme ich immer Migräne!“. Einiges sprach allerdings dafür, dass Luftdruckänderungen, Sturm, Temperaturschwankungen von mehr als 5 Grad pro Tag und Föhnwetterlagen tatsächlich Migräneattacken auslösen können.

Migräne durch Schlafmangel

Jeder hat seinen eigenen Schlafbedarf. Während manche mit fünf Stunden auskommen, fühlen sich andere selbst nach neun Stunden noch nicht ausgeschlafen. Wichtig ist eine Re-

gelmäßigkeit des Schlaf-Wach-Rhythmus. Der Körper dankt es, wenn man einem inneren Taktgeber Raum gibt, der Nahrungsaufnahme, Verdauung, Erholung und Aktivität, Schlaf- und Wachzeiten kontrolliert. Gerade Menschen mit Migräne reagieren sehr empfindlich, so dass

zu wenig - aber auch zu viel - Schlaf oder Störung der Schlafphasen Migräneanfälle, außerdem Müdigkeit, Unkonzentriertheit und Erschöpfung auslösen können.

Migräne und Sport

Grundsätzlich ist regelmäßige Bewegung auch für Migränepatienten sinnvoll. Große Anstrengungen beim Sport mit starker muskulärer Belastung und ruckartigen Bewegungen wie beim Krafttraining, Tennis oder Squash, Kampf- und Ballsportarten wie Fußball und Handball lösen allerdings bei vielen Betroffenen eine Migräneattacke aus.

Man erklärt dies damit, dass der Körper während und auch noch einige Stunden nach dem anstrengenden Sport mehr Fett als sonst verbrennt und dazu seine Kohlehydratspeicher nutzt. Dazu benötigt der Körper Energie, und dies kann zu einem Energiedefizit auch im Gehirn führen und einen Migräneanfall auslösen. Ein Energiemangel kann also die Ursache

für eine Migräneattacke sein.

Man kann dies versuchen zu vermeiden, indem man ca. drei Stunden vor dem Sport eine kohlenhydratreiche Nahrung, z.B. Nudeln oder Kartoffeln, zu sich nimmt und so einer Unterzuckerung und Migräne nach dem Sport vorbeugt. Auf ausreichende Pausen und Trinken ist zu achten.

Auch insofern ist Yoga bestens für Migränebetroffene geeignet. Die Bewegungen sind bedacht, harmonisch und fließend. Es gehört zum Yoga, die eigenen Grenzen zu erkennen und sich nicht zu überlasten. Und insbesondere Sri Sai Prana Yoga reguliert bewusst die Energieversorgung des Körpers.

Mechanismus der Migräneauslösung

Auch wenn die genauen Abläufe bei Migräne noch nicht bis ins Einzelne auf molekularer Ebene erforscht sind, gilt Folgendes als bewiesen: Das Gehirn selbst hat keine Schmerzzellen, aber auf den Hirnhäuten sitzen Schmerzrezeptoren, die auf bestimmte biochemische Botenstoffe, Hormone, auf Druck, mangelhafte Durchblutung oder Störungen der Nervenleitung mit Schmerz reagieren.

Eine Migräneattacke ist Folge einer Entzündungsreaktion, die zu Schwellungen und Erweiterung der

Blutgefäße in den Hirnhäuten führt und Schmerz auslöst. Dies beginnt mit der Überaktivierung bestimmter schmerzverarbeitender Zentren mit Freisetzung von Neurotransmittern im Gehirn und Nervensystem allgemein, und Hormonen. Dies wird durch verschiedene innere und äußere Faktoren getriggert. Die übermäßige Ausschüttung von Botenstoffen wirkt sich auf mehrere Strukturen im Gehirn aus und setzt eine ganze Kaskade von Reaktionen in Gang, die sich in Kopfschmerz, Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Übelkeit und Sehstörungen auswirken können. Die Sehstörungen treten als sog. Flimmerskotome auf. Sie sehen aus wie eine funkelnde „Raupe Nimmersatt“ aus dem bekannten Bilderbuch, durch die wir nicht hindurchschauen können.

Die Schmerzrezeptoren auf der Hirnhaut nehmen die Entzündung wahr und entwickeln daraufhin den Schmerz. Das Pulsieren der Blutgefäße nehmen die Betroffenen als ty-

pisch pochende Migränekopfschmerzen wahr, und jede Bewegung des Kopfes verstärkt die Beschwerden. So erklärt sich auch das Ruhebedürfnis im Migräneanfall.

Vor allem zwei Botenstoffe, deren Namen hier nur der Vollständigkeit halber erwähnt werden, das Calcitonin-Gene-Related-Peptide (CGRP), welches sich im Gehirn und Rückenmark findet und an bestimmten Gehirnbereichen andockt und dort vermehrt zu finden ist, die mit der Migräneentstehung im Zusammenhang stehen, und Serotonin. Es wird im weiblichen Zyklus in unterschiedlicher Menge freigesetzt und könnte erklären, warum oft Migräneanfälle vor allem zu Beginn oder zum Ende des Zyklus auftreten. Zu Beginn einer Migräneattacke ist das Serotonin im Übermaß vorhanden. Wenn es dann abfällt, könnte eine Mangelsituation entstehen, die wiederum auch den Migräneschmerz auslösen kann. Es ist spannend, die weitere Forschung zu verfolgen.

EIGENE ERFAHRUNG

Prana-Heilung, eine energetische Heilweise, und Sri Sai Prana Yoga haben mich selbst von einem langjährigen, auch genetisch bedingten Migräneleiden befreit. Bis dahin hatte ich quälende Attacken über 2-3 Tage mehrfach monatlich, mit sehr starken pulsierenden Kopfschmerzen, Übelkeit Erbrechen und Sehstörungen. Heute spüre ich allenfalls in Momenten, an denen ich sonst einen Migräneanfall erlitten hätte, für 2-5 Minuten an Anflug leichten Flimmerns vor einem Auge, das ganz von allein vergeht.

Was kann man tun? Vorbeugung?

Vorbeugend ist es ratsam, herauszufinden, was bei den Betroffenen Anfälle triggert.

- Sind es hohe Temperaturen, so gilt es, sich diesen nicht auszusetzen und z.B. nicht gerade den Sommerurlaub in südlichen Ländern zu verbringen.
- Auf regelmäßiges Essen und gleichmäßige Tagesabläufe achten. Oft gibt es bestimmte Lebensmittel, die Anfälle öfter auslösen wie fette Speisen oder sehr zuckerhaltige, - auf diese besser verzichten
- Auf guten und regelmäßigen Schlaf passender Dauer achten, gewisse Regelmäßigkeit von Aufsteh- und Zubettgehzeiten einhalten. Schlafzimmer und Bett aufgeräumt und ordentlich halten. Vielen helfen abgedunkelte Fenster. In der letzten Stunde vor dem Zubettgehen keine Bildschirmarbeit an LED-Bildschirmen wie Smartphone oder Tablet (ihr blauweißes Licht hemmt

die Bildung des Schlafhormons Melatonin. Auch unser Yogaraum sollte Ruhe und Ordnung ausstrahlen. Dies verändert die Atmosphäre, die Energie in dem Raum und wirkt sich auf die Teilnehmer/innen aus.

- Arbeit am Bildschirm nicht übertreiben
- Körperlich und geistig Ausgleich zum belastenden Alltag schaffen - und zwar regelmäßig
- Regelmäßige Bewegung, Vermeidung von übermäßiger Anstrengung und Sport mit ruckartigen Bewegungen
- Stress vermeiden
- Bei zyklusbedingten Migräneanfällen sich schon vorher darauf einstellen und gerade dann alle anderen erwähnten Faktoren im Auge haben. Prana- und Yoga helfen gerade auf die Dauer.
- Prana-Heilung nach Grandmaster Choa Kok Sui
- Regelmäßiges Yoga

www.leben-und-migraene.de



Ideen zur regelmäßigen Yogapraxis bei Migräne

Empfehlung von Acharya Sasidhar

1

Lotussitz - Padmasana

Die Beine halten den Körper in einer stabilen Lage und erleichtern, eine aufgerichtete Position. Sie verbessert den Fluss des Prana durch alle Chakras. Der Geist wird ruhig, der Körper, insbesondere das Nervensystem werden entspannt. Die Muskelspannung allgemein wird geringer, Blut, Lymph- und Energiefluss sowie das vegetative System werden reguliert. Dies alles natürlich nur, wenn wir die Position entspannt halten können.

Ansonsten können wir stattdessen **Siddhasana** wählen, bei dem die Beine angewinkelt sind, ein Fuß berührt den inneren Oberschenkel des anderen und drückt mit der Ferse idealerweise auf den Damm, der andere liegt zwischen Wade und Hüftmuskulatur.

Wichtig ist es, eine bequeme Position zu finden, aufrecht zu sitzen, dabei gleichmäßig und bewusst zu atmen.



Die meisten Menschen benötigen dazu ein mehr oder weniger hohes Sitzkissen. Bemessen Sie die Höhe des Kissens dabei so, dass die Knie den Boden berühren. Dies erleichtert einen mühelosen aufrechten Sitz.



2

Dhanurasana - der Bogen

Dhanurasana hilft, den Energiefluss im Nervensystem vor allem im Hals- und Brustbereich zu verbessern, unterstützt allgemein die Atmung und Durchblutung und optimiert die Funktion der inneren Organe. Die Wirbelsäule wird wiederaufgerichtet und Steifigkeiten mit dem Halten der Übung im ruhigen Atmen beseitigt. Die Muskelkraft nimmt zu.



4

Padotthanasana; gestreckt gehobenes Beine, evtl. gegen die Wand üben.

Blut-, Lymph- und Energiefluss werden verbessert, Beine und Wirbelsäule entlastet. Die Dehnung der Muskulatur wird durch Anziehen der Zehen verstärkt. Halten Sie die Position für einige Zeit und bewegen Sie sich bewusst atemsynchron, einatmen Bein heben, beim Ablegen ausatmen - bzw. halten Sie die Position im ruhigen gleichmäßigen Atem.

Neben den Beinen stärkt die Asana die Muskeln entlang der Wirbelsäule, des Beckenbodens und wirkt allgemein regulierend auf den Energiefluss und entspannend.



3

Vricksasana, der Baum

Diese Position verbessert die Balance körperlich wie psychisch. Sie bringt innere Ruhe und stärkt die Beine sowie die Muskeln entlang der Wirbelsäule. Sie bringt mehr Leichtigkeit. Wenn man sicher steht, kann man versuchen, langsam die Augen zu schließen und die Position dabei zu halten.



5

Garbhasana - die Kindersposition

Diese Übung tut dem gesamten Rücken gut. Durch die sanfte, entspannte Dehnung lösen sich Verspannungen. Besonders Menschen mit Halswirbelsäulenbeschwerden genießen diese Asana. Der Blutkreislauf wird angeregt und die Bauchorgane sanft massiert. Magensymptome, Darmerkrankungen, Menstruations- und Verdauungsprobleme können gebessert werden.

Zu sich kommen, ganz bei sich sein, innerlich und äußerlich vollkommen entspannen und loslassen. Die Übung hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und fördert die Demut. Dabei richten wir Aufmerksamkeit auf das Manipura-Chakra, das Sonnengeflecht. Gleichzeitig aktiviert die Übung das Nabelchakra, das Chakra zwischen den Augenbrauen, das Ajnachakra, und das Scheitelchakra.

6

Hundposition, Adho Mukha Svansasana oder Parvatasana

Unsere Aufmerksamkeit richten wir auf die Dehnung der Rückseite der Beine, die Achillesregion, den Rücken, die Schultern, die Entspannung der Hüften sowie der Halsregion sowie auf das Halschakra. Durchblutung, Nerven und Energiefluss werden stimuliert, Rücken, Hüften und Schultern sowie der Nacken gestärkt.



7



Prasarita Padottanasana

Die Durchblutung im gesamten Körper, auch im Gehirn wird verbessert, Rücken und Gelenke werden entlastet. Kommt man nicht mit dem Kopf auf den Boden, so stützt man sich mit den Händen auf dem Boden auf oder benutzt dazu zusätzlich einen Block.

8

Padahastasana - Waden von hinten umfassen

Wir beugen uns mit dem Ausatmen möglichst mit geradem Rumpf so weit nach vorn, dass sich die Stirn den Knien nähert. Jetzt können wir den Bauch anspannen, um noch kraftvoller auszuatmen. Die Spinalnerven und Muskeln beidseits der Wirbelsäule werden tonisiert. Vitalität und Leistungsfähigkeit nehmen zu, und der gesamte Verdauungstrakt wird harmonisiert und aktiviert. Vorsicht ist bei Menschen mit starken Rückenbeschwerden geboten, andererseits kann die Position aber gerade für den gesamten Rücken entlastend und entspannend wirken. Man lässt sich mit dem Atem immer mehr in die Position fallen und verharrt dort einige ruhige Atemzüge mit Bewusstsein auf den Körper und die Atmung.



9

Janu Sirsasana

Wir winkeln ein Bein an und stellen dessen Fußsohle an den inneren Oberschenkel der Gegenseite. Wir strecken die Arme nach oben und drehen den Oberkörper langsam mit dem Ausatmen und legen ihn auf dem gestreckten Bein ab. Wir blicken und drehen den Oberkörper Richtung angewinkeltes Bein und greifen mit den Händen die Großzehe des gestreckten Beines. Wir atmen ruhig und werden mit dem Atmen immer entspannter. Diese Drehung nur vollziehen, wenn man mühelos in der Lage ist, sich ganz zum gestreckten Bein herabzuneigen!

Bein herabzuneigen!

Diese Übung streckt die Seiten, die Rückenmuskeln und Gesäß sowie Nacken und die Schultermuskulatur. Sie befreit von Verspannungen und verbessert den Energiefluss.

ACHTUNG: Schwangere sollten die Übung meiden. Vorsicht bei Rückenproblemen, dann nur leicht üben und besser nicht den Oberkörper drehen.



10



Paschimottasana

Im Langsitz strecken wir die Arme weit nach oben und atmen dabei ein, mit dem Ausatmen bringen wir den Oberkörper nach vorn und halten die Beine dabei gestreckt. Wichtig: nichts erzwingen. Mit der Zeit und regelmäßigem Atmen wird der Körper weicher und beweglicher und gleitet weiter nach vorn. Halten Sie die Übung immer entspannt und versuchen, den Oberkörper relativ gerade zu halten, den Kopf auf den Beinen abzulegen und mit den Händen die Großzehen zu umgreifen. Dies hat eine energetische Wirkung. Die Rücken- und Beinmuskeln werden gestärkt, gedehnt und entspannt. Die Bauch- und Beckenorgane werden tonisiert und massiert. Rücken, Hals und Nacken, Muskeln und Faszien werden entlastet.

12



Urdhva Mukha

Die Asana ähnelt der Kobra, allerdings sind die Arme gestreckt, und die Hüften sind vom Boden abgehoben.

11

Matsyendrasana - der Drehsitz

Bei dieser Asana werden auf der einen Seite Bauch- und Rückenmuskeln gedehnt, während die auf der anderen Seite sich kontrahieren. Sie trägt dazu bei, muskuläre Verspannungen und Verkrampfungen aufzulösen, entlastet die Wirbelsäule und Bandscheiben und tonisiert die Spinalnerven.

Während der Asana atmen wir ruhig und gleichmäßig und sind mit der Aufmerksamkeit bei der Körperhaltung, dem Atem und dem Chakra zwischen den Augenbrauen, dem Ajna-Chakra.



13



Sethu Bandha - die Schulterbrücke

Aus der Rückenlage stellen wir die Beine im Knie gebeugt hüftbreit auseinander auf und stützen uns in die Handflächen, Daumen und alle Finger nach außen. Mit dem Einatmen heben wir das Becken, Gesäß, Nabel und Brust und halten die Position im ruhigen und bewussten Atem. Wir sind mit unserer Aufmerksamkeit bei der sorgfältig ausgeführten Übung, dem Bauch und Dehnung des Rückens, der Wirbelsäule und dem Nabel- und Herzchakra.

Die Asana wirkt einem Rundrücken entgegen, richtet die Wirbelsäule aus und hilft gegen Rückenschmerz und ebenso gegen Menstruationsbeschwerden. Sie hat außerdem eine positive Wirkung auf den Verdauungstrakt und verbessert und harmonisiert den Energiefluss entlang der Wirbelsäule.



14

Naukasana - die Bootsposition

Die Bootsposition stimuliert die Muskeln, den Verdauungstrakt, Herz- und Kreislauf sowie das Nerven- und Hormonsystem. Es wirkt Erschöpfung und Lethargie entgegen, reduziert nervliche Anspannung und führt zu tiefer Relaxation. Man fühlt sich wieder frisch. Naukasana hat positive Auswirkungen auf den ganzen Körper. Gut in der Schwangerschaft, um die Geburt zu erleichtern.

15

Savasana

Die Entspannungsposition in Rücken- oder Bauchlage sollte mehrfach in die Übungssequenz eingebaut werden. Man nimmt die beanspruchten Körperregionen wahr und entspannt sie bewusst bei tiefer und gleichmäßiger Atmung. Gönnen Sie sich am Anfang und noch mehr am Ende Ihrer Yogastunde eine längere Entspannung im Savasana.



Cluster Kopfschmerz

Dies ist ein extrem starker Kopfschmerz, der meist im mittleren Alter auftritt und häufiger Männer betrifft. Die Anfälle können episodisch, ein paar Mal im Jahr für einige Wochen, dann jeweils Minuten bis zu 3-4 Stunden oder regelmäßig, manchmal auch täglich immer wieder auftreten. Die Kopf- und Gesichtsschmerzen sind einsei-

tig, betreffen meist Schläfen- und Augenbereich und sind extrem heftig. Begleitend werden Bindehautrötung, Augentränen, Anschwellen der Nase, Naselaufen, Pupillenverengung, Schwellung des Oberlids, Schwitzen auf Stirn und Gesicht, auch Gesichtsrötung beobachtet. Als Auslöser werden übermäßige oder anhaltende Belas-

tungen, Spannungszustände, Sorgen, schlechter und Mangel an Schlaf, schlechte Luft, Alkohol, Zigaretten, Lärm beschrieben.

Von der Symptomatik ähneln die Beschwerden der der Migräne, allerdings suchen die Betroffenen nicht Ruhe und Stille, sondern empfinden Bewegung als hilfreich. Sie gehen ständig herum oder bewegen den Oberkörper hin und her. Ein Migränekranker zieht sich zurück, vermeidet Lärm, Licht und Aufregung und liegt am liebsten im Bett. Menschen mit Cluster sind eher unruhig haben trotz der starken Kopfschmerzen das Bedürfnis, ständig hin- und her zu gehen, sich zu bewegen, sind oft gereizt

und haben eine Neigung zur Aggressivität. Differentialdiagnostisch sollte bei Cluster Kopfschmerzen auch an Gefäßanomalien im Gehirn, an eine Neuralgie oder Hirntumore gedacht werden.

Als Ursache wird eine Veränderung des Hypothalamus vermutet, bei chronischem Verlauf eine dauerhafte Entzündung.

Therapeutisch hilft ein geregelter Tagesablauf mit ausreichendem Schlaf, gute Ernährung, Vermeidung von Überlastung. Medikamentös hat sich die Gabe eines bestimmten Herz- und Kreislaufmittels, Verapamil, ein Calciumantagonist, der entzündungshem-

mend wirkt, in relativ hoher Dosierung, und insbesondere bei Beginn eines Anfalls sowie Sauerstoffinhalation als wirksam erwiesen. Begleitend werden auch Glucocorticoide oder bestimmte Antidepressiva (Lithium) gegeben. Der akuten Schmerzattacke begegnet man mit Schmerzmitteln, bewährt haben sich dabei Triptane, ein Migränemittel, weil die Wirkung schnell einsetzen soll in Form von Nasenspray.

Yoga: Bei Cluster Kopfschmerz sind die Übungen empfehlenswert, die wir bei dem Kapitel „Migräne“ und „Kopfschmerz allgemein“ aufgeführt haben sowie die Kopfpunkte der Marma-massage.

EIGENE ERFAHRUNG

Mein Weg durch den Kopfschmerz - Cluster Kopfschmerz

Erfahrungsbericht von Carsten Brandt

Viele Jahre litt ich an sehr starken Kopfschmerzen, die in Attacken von meist 2-mal im Jahr über mehrere Tage bis zu 2 Wochen für je etwa 2-3 Stunden anhielten. Sie waren einseitig im Bereich der Schläfe und hinter dem Auge. Mehrere Arztbesuche und Untersuchungen in der „Röhre“ ergaben immer nur den Befund Migräne, womit ich mich dann erst einmal abfinden musste. Komisch fand ich nur, dass Migränpatienten immer die Ruhe und Dun-

kelheit suchen und dass Migräne oft von Übelkeit begleitet wird, das war bei mir nicht so.

Durch Zufall sah ich dann im Fernsehen eine Sendung über Cluster-Kopfschmerz. Hier wurde berichtet, dass der Clusterkopfschmerz immer einseitig im Bereich der Schläfe und hinter dem Auge auftritt, extrem schmerzhaft ist und Patienten im Gegensatz zur Migräne eher unruhig reagieren und bei den

Attacken die von 15 - 180 Minuten andauern, in der Wohnung unruhig auf und ab gehen, oder unruhig mit dem Oberkörper wippen. Alles das traf auf mich zu, ich hatte also Clusterkopfschmerz und nicht Migräne. Die Kopfschmerzen traten bei mir immer nachts nach dem Einschlafen auf, bemerkte ich diese frühzeitig, konnte ich noch etwas mit Schmerzmitteln erreichen. Wurde ich aber erst wach, wenn der Schmerz schon sehr stark war, gab es keine Chance

etwas dagegen zu tun, oft nahm ich in dieser Zeit schon prophylaktisch Schmerzmittel vor dem Einschlafen. Wenn die Attacken mich wieder aus dem Schlaf gerissen hatten und ich unruhig mit meinen heftigen Schmerzen in der Wohnung auf und ab ging, versuchte ich aus Verzweiflung alles Mögliche um die Schmerzen los zu werden, eines half dann!

Tipp für Betroffene zum Ausprobieren:

Im auf und ab gehen durch die Wohnung, legte ich die Finger beider Hände zusammen und drückte die Fingerkuppen in der Mitte meines Kopfes an den Haaransatz an der Stirn. Ich fuhr dann mit etwas Druck

auf die Kopfhaut mit den Fingern der Mittellinie entlang über den Kopf bis hinunter zur Halswirbelsäule und wieder zurück zur Stirn. In einem relativ zügigen Tempo über mehrere Minuten hinweg, verschwand dann der Schmerz völlig, der Bereich fühlte sich dann eher betäubt an. Dieses half mir schneller und besser als jedes Schmerzmittel.

Mit dem Kennenlernen der Prana-Heilung, Umstellung der Ernährung, Anfangen bewusster zu leben und zu essen, dem Wissen über unseren Energiekörper und seine Funktionen, dem Hatha Yoga mit all seinen Ebenen, also, sich mehr um seine Gesundheit zu kümmern und nicht

um seine Krankheit, verschwand der Kopfschmerz letztendlich ganz, und ich bin seit vielen Jahren schmerzfrei.

So kann ich nur jedem Betroffenen Mut machen, sich mit dem Gelernten aus dem Yoga und der Prana-Heilung um seine Gesundheit zu kümmern, bewusster zu leben und zu experimentieren was hilft.

Carsten Brandt



Blutdruckbedingter Kopfschmerz

Hoch oder niedrig – Kopfschmerz können beide auslösen

Yoga kann Ihr Leben verändern ... verspricht Dr. Timothy McCall in seinem Buch „Yoga as a medicine“. Nach seiner Erfahrung ist Yoga eine der wirksamsten Methoden, um akuten wie chronischen Beschwerden zu begegnen. Nach seiner jahrzehntelangen ärztlichen Erfahrung kann Yoga Stress reduzieren, die Flexibilität erhöhen, inneres Gleichgewicht herstellen, für allgemeine Kraft sorgen, Verletzungen vorbeugen, die Abwehr

stärken, die Sauerstoffaufnahme und Stoffwechsel verbessern, psychische Ausgeglichenheit herstellen, Ängste und Depressionen verbessern und, was hier für uns von besonderem Interesse ist, den Blutdruck günstig beeinflussen.

Üblicherweise ist im Falle von Bluthochdruck bei bestimmten Asanas, insbesondere bei Umkehrübungen und bei intensiven Atemübungen

Vorsicht geboten. Der Druck vor allem auf Kopf und Gehirn könnte zu Überlastung und Verletzung von ohnehin unter Druck stehenden Blutgefäßen führen. Eine Gehirnblutung wäre die Folge.

Der Blutdruck ist flexibel und passt sich dem Bedarf an. In Ruhe und Entspannung sinkt der Blutdruck, bei Aufregung und körperlicher Anstrengung steigt er an. Der Körper

nutzt Blutdruck, Puls und die Spannung in den Gefäßwänden, um eine gleichmäßige Blutversorgung zu gewährleisten. Wird zum Beispiel die Durchblutung dadurch vermindert, dass das Herz langsamer schlägt, so steigt der Blutdruck. Man nennt dies einen Bedarfsbluthochdruck. Verringert sich das Volumen in den Blutgefäßen durch Blutverlust, so steigen Blutdruck und Puls kompensatorisch an. Ist insbesondere an sensiblen Stellen im Körper, wie z.B. im Bereich der Nieren, ein Blutgefäß verengt, so baut der Körper einen höheren Druck auf, um das Hindernis in dem Blutgefäß zu überwinden. Der Körper verfügt zudem über eigene Mechanismen, um einen erhöhten Blutdruck herunter zu regulieren.

In den seltensten Fällen findet man ärztlicherseits einen Grund für einen Bluthochdruck. Ganz selten sind hormonelle Störungen der Schilddrüse oder der Nebennieren oder eine Verengung der Nierenarterien die

.Ursache. Häufiger lösen spannungsbeladene Lebenssituation, ständige Überlastung, Ängste, Sorgen und anhaltende Konflikte bei entsprechender Disposition einen Anstieg des Blutdrucks aus. Ein normaler Blutdruck liegt bei 120/80 mm Hg, der Puls normalerweise bei 60 – 90 Schlägen pro Minute.

Jeder reagiert unterschiedlich auf hohe oder niedrige Blutdruckwerte, je nachdem woran man gewöhnt ist. Ein Anstieg des Blutdrucks ist den Menschen oft anzusehen, und viele kennen selbst die Symptome: das Gesicht wird rot, sie beginnen zu schwitzen, der Atem geht schnell. Manchen wird schwindlig, sie verspüren einen Kopfdruck oder -schmerzen oder Druck und Enge in der Brust.

Es ist normal, dass körperliche Anstrengung den Blutdruck erhöht, aber nur in Maßen. Die Höhe des Blutdrucks variiert, damit die Durchblutung aller Bereiche unseres Körpers

möglichst konstant gehalten und auch einem erhöhten Bedarf angepasst wird. Es gibt vielfache Sensoren im Körper, die den Druck in den Blutgefäßen registrieren. Auch

das Herz- und Kreislaufsystem ist so konstruiert, dass es in seiner Funktion durch körpereigene Regelkreise und Mechanismen kontrolliert, harmonisiert und dem Bedarf angepasst wird. Auf einen zu hohen Blutdruck reagiert der Körper durch eine Senkung der Pulsrate und des Gefäßtonus. Vermittelt werden all diese regulatorischen Prozesse durch bestimmte Botenstoffe und Hormone, deren Ausschüttung oder Hemmung durch Wahrnehmungen in der Peripherie des Körpers in Gang gesetzt und durch übergeordnete Zentren im Gehirn im ganzen Körper veranlasst werden.

Immer gilt: kein Risiko, mit Bedacht die Asanas und Belastung steigern und dem Befinden und Fähigkeit des Einzelnen anpassen. Viele kennen die eigenen Warnsignale und wissen die Symptome einzuschätzen. Diese gilt es unbedingt zu respektieren. Übersteigter Ehrgeiz ist schädlich. Bei regelmäßiger Yogapraxis nimmt die Leistungsfähigkeit ohnehin sukzessive zu. Will man dies erzwingen, so läuft man Gefahr, dass der Körper Schaden nimmt. Und eine solche Haltung passt nicht zum Yoga und ist dem guten Befinden nicht zuträglich.

INFOS: NORMAL, HOCH ODER NIEDRIG?

Normaler Blutdruck: 120/80, Puls 60-90/Min

Ab 140/90 mm Hg ist ein hoher Blutdruck behandlungsbedürftig

Ist man an einen niedrigen Blutdruck gewöhnt, so toleriert der Körper auch niedrige Werte ohne Symptome.

Yoga bei niedrigem Blutdruck

Ein niedriger Blutdruck ist selten medikamentös behandlungsbedürftig.

Regelmäßiges Training mit Steigerung von Belastung und Dauer der Übungen und ein geregelter Alltag sind wichtig. Dazu gehören gesunde Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und guter Schlaf.

SYMPTOME BEI NIEDRIGEM BLUTDRUCK

- Blässe
- Schwindel, diffuser Kopfschmerz, Leere im Kopf
- Eher Kältegefühl, auch aufsteigende Hitze
- Symptome bei längerem Stehen, in warmen Räumen
- Besserung durch Hochlagerung der Beine

Vorschlag für ein morgendliches Yogaprogramm bei niedrigem Blutdruck

1

Sonnengruß

Beginnend mit 2, in Einerschritten steigern bis auf 10 Wiederholungen.

2

Bhastrika

Wir beginnen mit der vollen Yogaatmung, einer tiefen Bauchatmung, die alle Bereiche des Atmungssystems füllt, den Bauch, den Brustkorb von dem unteren Rippenrand bis zu den Lungenspitzen.

Bei Bhastrika atmen wir tief durch die Nase ein und schnell stoßartig aus. Beide Atembewegungen sind betont, kraftvoll und hörbar. Mit der Zeit beschleunigen wir die Atemfrequenz und die Dauer der Übung. Zum Schluss atmen wir tief aus, halten den Atem an, gefolgt von einer tiefen Einatmung. Wir vertiefen uns einen Moment in uns und spüren in uns hinein, nehmen den Körper, den Atem und den Energiefluss wahr.

Die eigene Ernährung und Gewohnheiten beeinflussen die Art unserer eigenen Energie. Um intensive Atemübungen zu praktizieren, sollte man sich überwiegend vegetarisch ernähren, nicht rauchen, wenig oder keinen Alkohol trinken, auf keinen Fall Rauschmittel nehmen. Dies soll nicht wertend sein, aber die eigene Lebensweise beeinflusst die Verträglichkeit der Atemübungen.

3

Kapalabhati

Dies ist nicht nur eine Atem-, sondern auch eine Reinigungsübung. Ausgehend von Bhastrika konzentrieren wir uns nur auf die Ausatmung, diese ist hier betont kraftvoll und deutlich hörbar. Wir beginnen langsam und beschleunigen dann die Atemfrequenz.

4

Pavanmuktasana

Aus der Rückenlage heben wir beide Beine angewinkelt an, umfassen sie unterhalb des Knies und heben mit dem Einatmen den Kopf. Diese Position halten wir in ruhiger Bauchatmung.

Die Verdauung, Energie- und Blutkreislauf werden aktiviert.



5

Sarvangasana und Halasana

Aus der Rückenlage heben wir einatmend die Beine nach oben und stützen uns dabei in den Hüften. Über den halben Schulterstand, bei dem das Hauptgewicht auf den Händen und Ellbogen liegt, richten wir den Körper mehr auf und kommen auf die Schultern. Achtung: nicht den Nacken überlasten.

Wir bleiben für einige Zeit in der Position und lassen dann zum Halasana die gestreckten Beine nach hinten auf den Boden sinken bis die Zehen den Boden berühren. Die Beine bleiben gestreckt. Allerdings gibt es viele Varianten, bei denen man z.B. die Knie angewinkelt neben dem Kopf ablegt, mit den Füßen nach rechts und links wandert u.a.

Wir kommen über den Schulterstand zurück und rollen von dort Wirbel für Wirbel den Körper ab und gleiten sanft und langsam mit Rumpf und zuletzt den Beinen nach unten. Der Kopf bleibt dabei auf dem Boden.

Dynamisches Yoga zur Anregung

Wechsel Frosch und Padahastasana oder Wechsel Kobra, Frosch und nach unten schauender Hund

Dies ist eine sehr aktive Übungsreihe, die nicht zu schnell, aber mit einigen Durchgängen absolviert werden sollte. Ruckartige Bewegungen sollte man bei niedrigem Blutdruck vermeiden, da sie Schwindel verursachen

könnten. Die Atmung ist ruhig und regelmäßig.

Im Frosch atmen wir ein, beim Padahastasana aus.

Alternativ:

In der Froschpostion atmen wir ein, im nach unten schauenden Hund aus und in der Kobra ein, wieder aus und dann beginnt die Reihe mit der Einatmung im Frosch.

V
A
R
I
A
N
T
E
1



Frosch



Padahastasana

V
A
R
I
A
N
T
E
2



Frosch



Nach unten schauender Hund



Kobra

Yoga bei erhöhtem Blutdruck

Gerade für Hypertoniker ist es entscheidend, durch milde Atemübungen, durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers und aufmerksame Auswahl und Übung der Asanas synchron mit dem Atem zur inneren Ruhe zu kommen und diese zu bewahren. Treten Zeichen des erhöhten Blutdrucks auf, so geht derjenige in die entspannte Ruheposition, bis sich der Körper erholt hat. Am besten liegen Kopf und Oberkörper dabei etwas erhöht auf einem Kissen. Ein weiteres Kissen unter den Knien wird oft als angenehm empfunden.

In der herkömmlichen Medizin setzt man meist blutdrucksenkende Medikamente ein, um den Folgen des erhöhten Blutdrucks vorzubeugen. Durch einen anhaltend erhöhten Blutdruck werden die Gefäße mit der Zeit kräftiger und damit starrer. Rigide Gefäße reißen leichter ein und verkalken. Damit wird der Blutdurchfluss vermindert. Das Risiko für zum einen Durchblutungsstörungen, zum anderen Blutungen z.B. im Gehirn nimmt zu. Auch das Herz wird vermehrt belastet, da es bei jedem Herzschlag den dauerhaft erhöhten Druck im Gefäßsystem überwinden muss. Mit der Zeit resultiert daraus eine Schwächung des Herzmuskels. Blutdrucksenker sind wirksam, doch bleibt ihr Effekt rein symptomatisch. Setzt man die Medikamente ab, so steigt der Blutdruck sofort wieder an.

Beim Yoga geht es nicht nur um das Verschwinden von Symptomen, sondern die Selbstheilungsmechanismen des Körpers sollen wieder greifen und den Blutdruck

zu Normalwerten regulieren. Heilung durch Yoga kann daher bei regelmäßiger und richtiger Anwendung viel tiefgreifender sein.

Die körperlichen Übungen zusammen mit spirituellen Aktivitäten, Meditationen, Atemübungen bewirken eine Optimierung des Energieflusses auf körperlicher, psychischer und höherer geistiger Ebene. Im Yoga engagiert man sich spirituell, und das wirkt sich geistig und körperlich aus. Wir dehnen und stärken die Muskulatur, und das beeinflusst Kreislauf, Verdauung und Atmung. Wir beruhigen und stärken das Nervensystem und dies wirkt sich auf die geistige Verfassung aus. Wir pflegen geistigen Frieden, und dies bessert die nervlichen Funktionen, stärkt Immunsystem und reguliert das kardiovaskuläre System. Neben der direkten Beeinflussung von Herzleistung und Blutdruck wir-

SYMPTOME BEI ERHÖHTEM BLUTDRUCK

- Kopfschmerz und Kopfdruck
- Druck auf den Augen, auch Sehstörungen mit Verschwommensehen oder sogar Doppelbildern
- Rötung des Gesichts
- Vermehrtes Schwitzen
- Enge im Brustkorb
- Luftnot bei - auch schon geringer - Belastung
- Übelkeit, Angstgefühl
- Ruhe, Oberkörperhochlagerung helfen

ken sich auch die Normalisierung des Körpergewichts und Herstellung von innerer Harmonie, Lebensfreude und psychischer Gelassenheit und Ausgeglichenheit günstig aus.

Yoga zeigt uns, dass alle Bereiche ins uns miteinander verbunden sind und aufeinander wirken. Vom therapeutischen Standpunkt her führt dies zu der Einsicht, dass wir die Funktion jedes einzelnen Organs verbessern, wenn wir uns um die Heilung und Besserung der Funktion aller Organe bemühen. Yoga geht ganzheitlich vor, und das Hauptgewicht liegt auf der gründlichen Stärkung und Harmonisierung von Körper und Geist. Dies bringt den Körper dazu, eigene Regulationsmechanismen wieder in Gang zu setzen, die den Blutdruck normalisieren.

Zuerst einmal sollten wir unterschei-

den zwischen der aktuellen Yogapraxis und der Wirkung des Yoga auf längere Sicht. Zeigt sich z.B. Kopfdruck und Kopfschmerzen durch einen akut erhöhten Blutdruck, so nehmen wir eine Ruheposition mit erhöhtem Oberkörper ein, atmen ruhig und warten eine Beruhigung des Blutdrucks ab oder nehmen Blutdruck senkende Mittel, die uns bekannt sind.

Für die Aktivierung des Selbstheilungssystem ist regelmäßige Yogapraxis entscheidend. Um das regelmäßige Yogaprogramm für den

Einzelnen zu gestalten, sind Blutdruckkontrollen hilfreich.

Bestimmte Asanas sind auf jeden Fall zu vermeiden bei Bluthochdruck. Dazu gehören vor allem alle Umkehrübungen, auch Rückbeugen und Balanceübungen mit den Armen, insbesondere, wenn sie lange gehalten werden; außerdem intensive Pranayamas. Auch wenn der Blutdruck durch Medikamente normalisiert ist, sollte man insbesondere am Anfang auf diese Asanas verzichten. Es ist besonders zu betonen, wie wichtig es gerade hier ist, die eigene Leistungsgrenze zu respektieren und keinen falschen Ehrgeiz zu entwickeln. Überanstrengung treibt den Blutdruck in die Höhe.

Wir wollen die körpereigenen Regulationsvorgänge anregen. Dies wirkt sich über längere Zeit so heilsam aus,

dass der Körper den Blutdruck selbst harmonisiert. Solange wir jede Belastung vermeiden, gibt es allerdings keinen Impuls für den Körper. Dazu ist eine maßvolle Belastung des Körpers notwendig. Die regelmäßige Yogapraxis ohne Risiko, aber schon bis zur eigenen Leistungsgrenze führt dazu, dass der Blutdruck leicht ansteigt. Der Körper reagiert und setzt Reaktionen in Gang, die zusammen mit einer inneren Harmonisierung auf längere Sicht den erhöhten Blutdruck heilen können.

Die bewusste Wahrnehmung des Körpers und des geistigen Zustands und deren Harmonisierung durch Yoga helfen, Einstellung und Verhalten auch in angespannten Situationen zu verändern.

”

Neben einer gesunden und leichten Ernährung helfen bewusste Praxis der Asanas, Meditationen, Pranayama, auch das Chanten von Mantras sowie Meditation, um den Umgang mit belastenden Situationen zu verbessern und den Stresslevel und damit einen

wichtigen Auslöser für Blutdruckerhöhungen zu reduzieren. Die bewusste Wahrnehmung des Körpers und des geistigen Zustands und deren Harmonisierung durch Yoga helfen, Einstellung und Verhalten auch in angespannten Situationen zu verändern. Es besteht eine Verbindung zwischen Anspannung der Muskulatur und innerer Spannung sowie Höhe des Blutdrucks bei betroffenen Menschen. Im Zusammenhang mit psychischer Belastung erhöhen sich Gefäßtonus und Gefäßwiderstände im gleichen Ausmaß wie die muskuläre Anspannung im Bewegungsapparat.

Menschen mit hohem Blutdruck sollten alle körperlichen und auch Atemübungen nur in dem Ausmaß betreiben, dass sie sich nicht übermäßig angestrengt fühlen. Auch Meditationen und Mantrasingen, wenn man darauf nicht vorbereitet ist, können sehr anregend wirken und den Blutdruck erhöhen. Wichtig ist die Regelmäßigkeit der Yogapraxis und eine langsame Steigerung. Wenn man nach einer Übung pustet und schwitzt, hat man seine Grenzen überschritten. Insbesondere Hypertoniker sollen rücksichtsvoll und mit Gefühl für den eigenen Körper vorgehen.

Immer wenn man sich in einer Übung unwohl fühlt, soll man sie gerade

bei erhöhtem Blutdruck vermeiden. Wenn der Atem ruhig und gleichmäßig geht und es einem gut geht in einer Position, so ist der Blutdruck meist stabil. Manche Blutdruckmedikamente

verlangsamen die Regulation des Blutdrucks im Körper. Dies wirkt sich bei raschem Wechsel von sitzenden oder liegenden Positionen in stehenden durch kurzzeitigen Schwindel oder

Schwanken aus. Allgemein soll ein Lagewechsel bei Bluthochdruck daher immer langsam vorgenommen werden.

Atemübungen

Man soll während der Asanas gleichmäßig und tief atmen, eine leichte, auf keinen Fall übertriebene Ujjayi Atmung wird als ratsam beschrieben. Dabei hört man bei der Einatmung ein leichtes „S“-Geräusch, bei der Ausatmung ein leichtes „Ha“, das durch den Widerstand an den Stimmbändern erzeugt wird.

Auch das „Hummelbrummen“, die **Bhramari Atmung**, wirkt sich günstig aus, um einen erhöhten Blutdruck zu reduzieren. Schnelle und tiefe Bauchatmung wie Bhastrika oder Kapalabhati sind nicht ratsam.

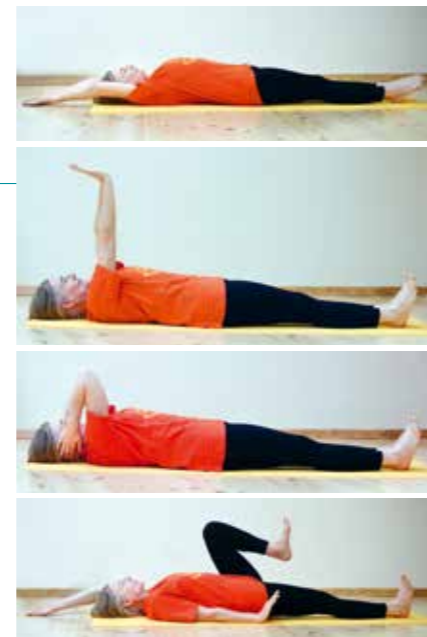


Ausgleichsatmung

Gleichsam empfehlenswert ist die Ausgleichsatmung. Dabei hält man wechselweise ein Nasenloch zu und atmet auf dieser Seite ein. In der Atempause hält man beide Seiten zu und öffnet dann das Nasenloch auf der Gegenseite, um auszuatmen. Auf dieser Seite atmen wir wieder ein und atmen so hin und her. Bei Bluthochdruck beginnen wir am besten mit der Einatmung links. Dies wirkt eher beruhigend. 7 Runden.

Asanas

Hypertoniker beginnen am besten immer mit bestimmten Aufwärmübungen im Sitzen, um den Stress in der Wirbelsäule zu reduzieren. Hier folgen einige Beispiele von bestimmten Asanas mit Beugung, die die Rückseite von Kopf bis Fuß entspannen und weitere Posen, die Hüften und Becken öffnen und entlasten.



1 Übungen zur Einstimmung

Die ersten Positionen dienen auch der Einstimmung und öffnen und entspannen die Rück- und Vorderseite des Körpers von Kopf bis Fuß. Wir enden und beginnen mit einer vollständigen Streckung des Körpers.

Im Liegen beginnen wir, indem wir den Körper vollständig strecken, Arme nach oben strecken mit der Einatmung, Handflächen nach oben, und senken zu den Ohren mit der Ausatmung. Wir strecken einen Arm hinter den Kopf und winkeln das andere Bein an. Wir winkeln ein Bein an und ziehen es zum Körper. Immer die Übungen beidseits ausführen. Dann beide Beine anziehen und halten. Der Kopf ist entspannt.

2

Bewegung der Füße und Zehen

Wir heben und senken und drehen in den Fußgelenken.

3

Supta Padangusthasana

Mit einem Band um den Fußballen das gestreckte Bein heranziehen, vollständige Streckung.



4

Veerasana

Für die ersten sitzende Positionen sitzt man im Heldensitz, dem Veerasana. Man atmet gleichmäßig. Ein Bein ist auf dem Boden angewinkelt, Fuß neben dem Gesäß, das andere angewinkelt aufgestellt. Eine Hand liegt auf Knie am Boden, den anderen Arm stützen wir mit dem Ellbogen auf das aufgestellte Knie und legen den Kopf in diese Hand. Langsames, ruhiges Atmen, mindestens 2 Min., Kopf und Wirbelsäule halten wir gerade. Man kann dabei die Aufmerksamkeit auf das Ajna Chakra, den Energiepunkt zwischen den Augenbrauen richten.



Varianten: Fuß unter das Gesäß schieben und damit gleichzeitig, das Mooladhara Chakra (Wurzelchakra) aktivieren oder Sitzen im Vajrasana. Bei Anwendung der Varianten richten wir unsere Aufmerksamkeit auch auf das Svadhsthana Chakra (Sexualchakra).

Veerasana wirkt entspannend und beruhigt das gesamte Nervensystem.

5

Gleiche Position, dabei die **Handflächen vor dem Herzen in der Namasté-Position** zusammenlegen.

Aktiviert zusätzlich das Herz und fördert damit positive Emotionen. Man kann sich auf das Herzchakra in der Mitte des Brustkorbs ausrichten und entspannt atmen.

6

Bharadvajasana

Sitzen im Vajrasana auf den Fersen, soweit es geht, falls es schwer fällt, beide Knie auf einer Seite neben dem Körper ablegen, einen Arm auf dem Rücken zur anderen Seite legen und dort den Ellbogen des anderen Armes greifen und den Oberkörper zur Seite drehen. Der gestreckte Arm kann helfen. So für einige Atemzüge verharren und dabei bequem sein.



7

Gleiche Position, aber **Arme gestreckt auf dem Rücken halten und die Hände zusammenlegen**

Effekt: der Rücken wird aufgerichtet und der Fluss entlang der Wirbelsäule verbessert, Blockaden aufgehoben und der Blutdruck günstig beeinflusst.



8

Ardha Uttanasana

Diese halben, nach vorn gestreckten Übungen anstatt des Beugens nach unten. Mit leicht gespreiztem Stand, Füße parallel beugen wir den geraden Oberkörper mit dem Ausatmen nach vorn und stützen uns mit gestreckten Armen mit den Handflächen gegen eine Wand. Man verlagert das Gewicht über die Füße in den Boden, presst die Hände gegen die Wand und versucht die seitlichen Längen des Körpers zu strecken und zu dehnen dabei, atmet tief und gleichmäßig. Am Ende gehen wir mit den Füßen in Richtung Wand. So wird der Energiekreislauf entlang der Wirbelsäule freier. Dies beeinflusst u.a. auch den Blutdruck günstig.



9

Sonnengrußvariante ohne Umkehrübung

Nur eine geringe Anzahl von Wiederholungen, nicht überanstrengen!

10

Virabhadrasana II (Krieger-Position)

Der Oberkörper ist aufrecht, die Arme gerade und bewusst nach vorn und hinten gestreckt. Die hintere Ferse halten wir bewusst auf dem Boden, und gerade der hintere Arm; hilft, den Oberkörper aufrecht zu halten. Nacken und Gesicht sind entspannt. Wir blicken gerade nach vorn und bleiben für einige Atemzüge in der Position.



11

Utthita Parsakonasana

In dieser Variante beugen wir mit der Ausatmung das vordere Bein und bringen den Oberschenkel parallel zum Boden und verlagern das Gewicht. Wir stützen uns mit dem angewinkelten Arm auf das gebeugte Bein und strecken den anderen Arm in Verlängerung von Bein und Rumpf nach oben und blicken dorthin.



12

Parsvottanasana

Wir beginnen, indem wir gerade vor einer Wand stehen, ein Bein nach vorn, das andere deutlich nach hinten, Becken und Hüften gerade parallel zur Wand. Der hintere Fuß steht fest auf dem Boden, auch mit der Ferse. Mit der Ausatmung beugen wir den Oberkörper nach vorn und stützen die Hände an die Wand, den Oberkörper parallel zum Boden. Wir verweilen 3-10 Atemzüge in der Position und lösen sie dann auf, indem wir den hinteren Fuß nach vorn bewegen.



13

Savasana

Entspannungsposition, dabei ruhig atmen und den Körper wahrnehmen.



Yoga ist hilfreich bei hohem Blutdruck und kann diesen auf längere Sicht heilen oder deutlich bessern. Bis dahin meiden Menschen mit hohem Blutdruck bestimmte Übungen am besten - insbesondere solche mit Kopftiefhaltung.

Umkehrübungen wie Handstand, Kopf- und Schulterstand führen zu einem vermehrten Blutfluss in den Kopf mit bei Blutdruck erhöhter Schlaganfallgefahr. Dabei ist diese Gefahr umso größer je steiler die Aufrichtung ist. Daher wird weniger Druck im Kopf aufgebaut, wenn man anstatt z.B. im

geraden Schulter- oder Kopfstand zu stehen sich mit den Füßen an der Wand oder im halben Schulterstand, Viparita Karani aufrichtet, da Beine und Rumpf hier abgewinkelt aufrichtet sind.

Im Allgemeinen sollen Inversions-

übungen bei Bluthochdruck vermieden werden, weil der Druck im Kopf dabei ansteigen kann. Andererseits wird beschrieben, dass auf längere Sicht der Druck in den Gefäßen und Gehirn durch gerade diese Asanas abfällt. Dies entsteht dadurch, dass mit der Zeit durch den umgekehrten Blutfluss Drucksensoren in der Hauptschlagader im Rumpf und in den Halsarterien aktiviert werden, die über hormonelle regulative Prozesse den Druck mit der Zeit senken. Dennoch sollte man, wenn man Unruhe oder Nervosität spürt, auch bei guter medikamentöser Einstellung selbst milde Umkehrübungen wie den nach unten schauenden Hund oder stehende Vorwärtsbeugen vermeiden. Wenn man in einer Übung einen An-

stieg des Blutdrucks empfindet, geht man zur Entspannung in die Kindspose oder ins Savasana. Viele Menschen bekommen insbesondere bei Kopftiefhaltung ein rotes Gesicht, dies kann, muss aber kein Zeichen für einen erhöhten Blutdruck sein.

Wie bereits gesagt: Yoga ist heilsam und ist hilfreich bei hohem Blutdruck und kann diesen auf längere Sicht heilen. Bis dahin meiden Menschen mit hohem Blutdruck bestimmte Übungen am besten, insbesondere solche mit Kopftiefhaltung, sog. Umkehrübungen. Insgesamt gilt: kein Ehrgeiz, sorgsam Wahrnehmen der Signale des Körpers und der eigenen Grenzen, keine Überanstrengung, langsame Steigerung der Asanas. Bei

Atemübungen sind solche zu vermeiden, die die Energie anheizen wie Bastrikha, und solche zu pflegen, die die Energie im Körper harmonisieren wie Bhramarie und Ausgleichs-Atmung. Insgesamt reduziert Yoga die Risikofaktoren, die zum hohen Blutdruck beitragen und reguliert alle körperlichen Funktionen. Allen Betroffenen ist zu raten: betreiben Sie Yoga ohne Angst oder Bedenken, gehen Sie mit Freude da heran, seien Sie entspannt und bewusst, lassen Sie bewusst los. Fühlen Sie sich frei im Yoga. Es bleiben so viele Asanas und Pranayamas und spirituelle Techniken, die Sie ohne Einschränkung praktizieren können.

Der Trigeminusnerv leitet Sinnesinformationen vom Gesicht zum Gehirn und steuert die Muskeln, die zum Kauen benötigt werden. Er kommt aus dem Hirnstamm, schwillt dann im sog. Ganglion Gasseri zu einem Nervenknotten vor dem Ohr. Dort verzweigt er sich in drei Äste: einer zieht nach oben und versorgt die Hälfte der Stirn, Auge und Schläfe, der zweite versorgt den Bereich zwischen Auge und Oberlippe bis zur Nase und den Oberkiefer, der dritte zieht nach unten zum Kinn, versorgt den Unterkiefer und Mitte des Kinns. Die starken Schmerzen treten in diesen Bereichen auf, die betroffenen Nervenäste sind so aus der Symptomatik erkennbar.

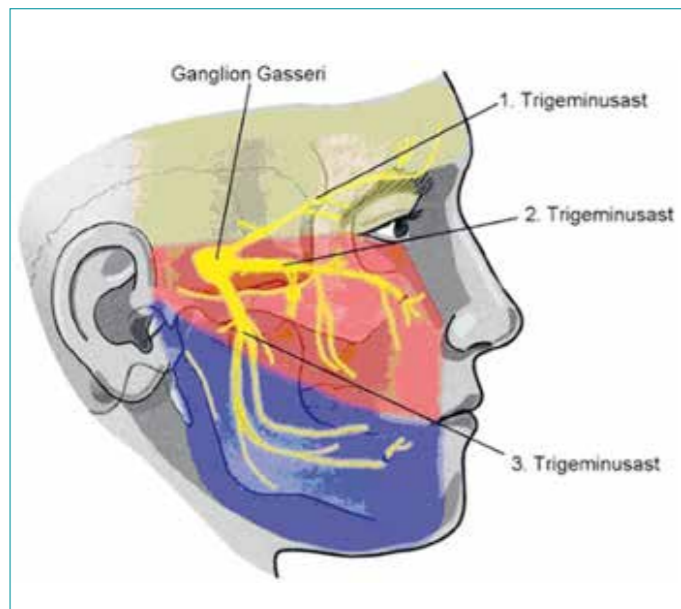
Als Ursache vermutet man eine Kompression des Nervs durch eine abnorm verlaufende Arterie im Bereich des Austritts des Trigeminusnervens am Hirnstamm. In seltenen Fällen kann die Trigeminusneuralgie auch Folge von Tumoren, Gefäßmissbildungen oder einer Multiplen Sklerose sein. Gerade im letzten Fall sind häufig jüngere Menschen betroffen, hier ausnahmsweise manchmal auch beidseitig betroffen.

Medizinisch kommt die Neurochirurgie zum Einsatz und versucht man eine Dekompression des auslösenden Nervenbereichs durch gezielte Injektion, mikrochirurgische Entfer-

nung von abnormen Gefäßverläufen, die den Nerv bedrängen oder sichere Strahlentherapie in einem Millimetergroßen Bereich im Nervenverlauf neben dem Hirnstamm. Außerdem ist es sinnvoll, sich gegen Wind mit Schal oder Mütze zu schützen.

Prof. Dr. med. V. Tronnier, Klinik für Neurochirurgie, Campus Lübeck, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein

Trigeminusneuralgie



Diese Neuralgie ist seltener und betrifft Frauen etwas häufiger als Männer, meist beginnend im mittleren Alter. Sie geht mit extrem starken und einseitigen Gesichtsschmerzen einher, oft so unerträglich, dass wenn der Kieferbereich betroffen ist, die Erkrankten einen Zahnarzt dazu bringen, alle Zähne in dem Bereich zu ziehen, natürlich ohne Besserung der Beschwerden. Die Schmerzen sind oft kurzzeitig einschneidend, können mehrfach täglich auftreten und erstrecken sich über einen unterschiedlich langen Zeitraum. Manchmal haben die Betroffenen Wochen oder einige Monate Ruhe. Schon leichte Berührungen des Gesichts durch z.B. Luftzug, selbst sanftes Anfassen, Kauen und Rasieren können Schmerzen auslösen. Die Schmerzintensität steigert sich mit Dauer der Erkrankung.

Psychogener Kopfschmerz und Spannungskopfschmerz

Psychische Anspannung hat nicht selten muskuläre Spannung und über den höheren Tonus der Muskulatur eine verminderte Durchblutung und letztendlich Kopfschmerzen zur Folge. Oft kündigen sie sich schon an, der Nacken ist verspannt, es fällt schwer, weiter aufrecht zu sitzen, manchmal treten sogar Schwäche, Übelkeit und Schwindel auf. Man versucht, durch Drehen, Neigen, Strecken und Dehnen dem drohenden Kopfschmerz entgegen zu wirken. Aber dies ist kein momentanes Geschehen, sondern

Muskelhärte, Steifigkeit und Anspannung einhergehend mit einer Schwäche der Rücken-, Schulter- und Bauchmuskeln sind mit der Zeit dauerhaft vorhanden und können daher am besten durch regelmäßige Übungen, vorzugsweise Yoga behoben werden. Wichtig: häufige oder dauerhafte

Kopfschmerzen bedürfen der ärztlichen Abklärung

Jeder Mensch hat bestimmte körperliche Symptome, mit denen er auf psychische Belastungen reagiert. Manche bekommen Bauchschmerzen, Krämpfe, Übelkeit, haben keinen oder mehr Appetit, trösten sich mit Süßigkeiten. Bei anderen kommt es zu Rückenschmerzen, oft bis zum unteren Rücken, beginnend oft im Hals-Schulter- und Nackenbereich. Und viele Menschen leiden bei Belastung unter Kopfschmerzen. Bei Betroffenen von

Jeder Mensch hat bestimmte körperliche Symptome, mit denen er auf psychische Belastungen reagiert.



chronischen Kopfschmerzkrankungen kommt es durch Anspannung und Überlastung oft zur Auslösung von Schmerzattacken.

Psychische Belastung geht häufig mit Bewegungsmangel, vielem Sitzen, Entwicklung einer krummen und gebeugten Körperhaltung einher, die sich je nach Dauer mehr oder weniger manifestiert. Die Muskulatur verspannt und wird schwächer. Bewegung und körperliche Betätigungen werden so immer anstrengender und zunehmend vermieden. Durch Fehlhaltung und Verspannung auch im Brust- und Bauchbereich wird die Atmung flach und oberflächlich. Dabei könnten gerade Atemübungen zur Entspannung, Erlangung innerer Ruhe und Abbau blockierender Energien genutzt werden.

Zunächst einmal ist es hilfreich, die Beeinträchtigung des Befindens und deren Ursachen zu erkennen und den

Muskelzustand, die Haltung und Bedrohung des inneren Gleichgewichts wahrzunehmen und mögliche Gründe und Mechanismen für deren Entstehung und die fortlaufenden Prozess zu sehen. Dies gelingt umso besser, je mehr man innere Stille entwickeln kann. Yoga und Meditation sind dabei sehr hilfreich.

Was stresst mich und welche Gedanken sind damit verbunden? Welche Bedeutung messe ich den stressauslösenden Faktoren zu? Wie kann ich anders mit Belastungen umgehen, was kann ich zum Ausgleich tun? Die Wirkung von Stressgedanken und

PSYCHISCH BEDINGT KOPFSCHMERZ: WAS KÖNNEN WIR TUN?

- Regelmäßige Bewegung
- Aufenthalt in der Natur
- Ausreichende Pausen und Ausgleich
- Gute und regelmäßige Ernährung
- Schlafhygiene, ausreichender und guter Schlaf
- Regelmäßige Yogapraxis
- Meditation

dem Gefühl übermäßig belastet zu sein zeigt sich nicht nur in Störungen von Konzentration, Kreativität, Merkfähigkeit, Leistungsfähigkeit und sozialem Verhalten. Deren Spuren finden sich auch in den Zellen und vor allem in der Umgebung der Zellen, in den Faszien, die den ganzen Körper durchziehen, dem Skelett, den Muskeln und in allen Organen.

Maßnahmen zur Entspannung der Atemmuskulatur, Atemübungen und eigene Zwerchfellmassage

Zwerchfellansatzmassage

Gerade wenn der Körper angespannt ist, spürt man oft selbst, dass tiefes Bauchatmen gar nicht richtig möglich ist, weil der Bauch so fest ist und man allein durch den Willen, diese Spannung auch nicht ausreichend lösen kann.

Das Zwerchfell ist eine Sehnenplatte, die muskulär am Brustkorb von der Höhe des Brustbereichs bis zum mittleren Bauch an der Brust- und Bauchwand beweglich befestigt ist. Durch Bewegung nach unten öffnet das Zwerchfell den Raum. Es entsteht

ein Sog, der die Atemluft den ganzen Brustraum und Bauchraum füllen lässt. Der Brustbereich erweitert sich durch das stabile Rippengerüst weniger, während die Bauchdecken sich atemabhängig weit nach innen und außen bewegen können.

Zur Lockerung des Zwerchfells nehmen wir eine bequeme Rückenlage ein und fassen beidseits mit den Händen unter die unteren Rippenbögen und bewegen leicht massieren die Finger und entspannen so manuell die Muskelansätze des Zwerchfells. Dabei dürfen wir nichts erzwingen.

Wir gehen immer nur so tief unter die Rippenbögen, wie der Körper es zulässt, sozusagen die Tür öffnet.

Auf Anleitung von Dagmar Jahn, Physio- und manuelle Therapeutin, Hamburg



Tiefe Bauchatmung, volle Yogaatmung

Wir sitzen bequem auf dem Boden oder einem Stuhl. Der Rücken soll aufrecht sein. Eventuell ist es zur Entspannung des Rückens wichtig, sich auf dem Boden auf ein mehr oder weniger hohes Kissen zu setzen.

Wir sind uns unseres Körpers bewusst und atmen in Ruhe. Wir füllen zuerst den unteren Bauchraum, die unteren Bauchdecken wölben sich nach außen dabei und ziehen sich beim Ausatmen wieder tief ein. In gleicher Weise füllen wir dann den Nabelbereich und schließlich auch den Oberbauch. Mit der Zeit füllen wir nicht nur den Bauchraum, sondern lassen die Atemluft den unteren Brustraum füllen, lassen sie dann bis in Achselhöhe und letztendlich bis in die Lungenspitzen gleiten.

Es ist hilfreich, die Handflächen oder Handkanten jeweils in den Bereich zu legen, bis zu dem wir atmen und die Bewegung von Bauch- und Brustraum zu fühlen. Zum Schluss



strecken wir die Arme weit nach oben mit der Einatmung und senken sie Hände bis ganz nach unten mit der Ausatmung. Wir können auf die Handflächen hinten auf die Lungenspitzen legen und spüren, wie der Atem zum Schluss dort ankommt.

Wenn durch die tiefe Atmung Schwindel oder Unwohlsein auftritt, aufhören, eine Pause einlegen und eventuell einfach weniger tief atmen.

Brhamari, Hummelbrummen

Diese Atemübung sieht lustig aus und macht Spaß. Sie hat einen großen Wert für den gesamten Körper. Sie wirkt nicht nur sehr entspannend auf Gedanken und Körper, sondern stärkt das Lymph- und Immunsystem.



Zum Muskelaufbau und Entspannung der Muskeln und Faszien

Bei Verspannungen sollen Muskeln zum einen gestärkt, zum anderen entspannt werden. Schwäche und überlastete Muskeln neigen zur Verspannung und belasten den gesamten Bewegungsapparat in dem Bereich. Fehlhaltungen entstehen, die anfangs reversibel, mit der Zeit immer fixierter

werden und umso mehr regelmäßiger Übungen bedürfen. Auch kräftige Muskeln verkürzen durch Belastung und mangelnde Bewegung. Diese Übungen dienen daher sowohl der Kräftigung der Muskulatur, der Korrektur von Fehlhaltungen als auch der Dehnung und Lockerung von Musku-

latur, Sehnen und Faszien. Störungen wirken sich immer im gesamten System aus. Bei Kopfschmerzen legen wir das Schwergewicht auf die Hals- und Nackenbereich sowie den oberen und mittleren Rücken- und vorderen Brust- und Bauchbereich.



1

Seitdehnung

Sitzen auf dem Boden oder auf dem Stuhl, Arme nach oben, rechten Arm nach links über dem Kopf, linken Arm gerade nach unten strecken.

Im Sitzen Schultern heben, einatmen, langsam mit dem Ausatmen senken, mehr und mehr aufrichten dabei und Brustbein nach vorn. Dann die Schultern im Sitzen kreisen lassen.

3



Kopf zur Seite neigen

Achten Sie darauf, dass dabei der seitliche Hals und Nacken gedehnt werden, die Halswirbelsäule aber gerade bleibt.



4

2

Rotation der Oberkörpers

Dann den Oberkörper nach rechts und links drehen und dabei mit der gegenüberliegenden Hand an der Außenseite des Knies die Drehung unterstützen, zweimal, dabei ruhig atmen. Wichtig ist dabei die aufrechte Haltung, insbesondere wenn wir in die Drehung gehen.



Die Drehung unterstützen, zweimal, dabei ruhig atmen. Wichtig ist dabei die aufrechte Haltung, insbesondere wenn wir in die Drehung gehen.

5

Kopf nach vorn neigen

Wichtig ist, dass die Halswirbelsäule gerade bleibt. Daher strecken wir zuerst die Halswirbelsäule und beugen dann den Kopf nach vorn. so werden Hals- und Nackenmuskeln gedehnt und entspannt.



6

Kutschersitz

Ein Rundrücken entsteht durch Zug nach vorn und mangelnde Spannung hinten. Um dies auszugleichen sitzen wir auf dem Stuhl oder auf dem Boden, stützen die Ellbogen auf die Knie und lassen sie dort. Der Rücken ist gerade. Insbesondere beim Einatmen das Brustbein nach vorn bewegen und damit den Rücken aufrichten. Dies hebt mit der Zeit einen Rundrücken, wenn er noch nicht fixiert ist, auf und macht die Wirbelsäule flexibler. Die Halswirbelsäule ist dabei gerade in einer Linie mit dem Rücken, der Blick nach vorn unten gerichtet.



Ein Rundrücken entsteht durch Zug nach vorn und mangelnde Spannung hinten. Um dies auszugleichen sitzen wir auf dem Stuhl oder auf dem Boden, stützen die Ellbogen auf die Knie und lassen sie dort. Der Rücken ist gerade. Insbesondere beim Einatmen das Brustbein nach vorn bewegen und damit den Rücken aufrichten. Dies hebt mit der Zeit einen Rundrücken, wenn er noch nicht fixiert ist, auf und macht die Wirbelsäule flexibler. Die Halswirbelsäule ist dabei gerade in einer Linie mit dem Rücken, der Blick nach vorn unten gerichtet.

8

Rotation im Kutschersitz

Im Kutschersitz die Handflächen an den Hinterkopf legen und so die Halswirbelsäule stabilisieren, Blick weiter nach vorn unten gerichtet: den Oberkörper über das rechte, dann linke Knie drehen und mit dem Ausatmen den Oberkörper senken. Vor jeder Beugung wird das Brustbein nach vorn geschoben. Die Nackenmuskulatur, die Körperseiten, die schrägen Muskeln von Bauch und Rücken werden gedehnt, bzw aktiviert.



Die Nackenmuskulatur, die Körperseiten, die schrägen Muskeln von Bauch und Rücken werden gedehnt, bzw aktiviert.

10

Kellnerposition

Oberarme am Körper, im Ellbogen angewinkelt mit dem Einatmen Unterarme nach vorn, mit dem Ausatmen nach hinten bewegen. Macht kleine Schultermuskeln und die Schulter frei.



7

Im Kutschersitz Arme heben

Dann zunächst bewusst das Brustbein wieder nach vorn bewegen. Kopf und Halswirbelsäule sind gerade, der Blick nach vorn unten gerichtet- und dann abwechselnd den rechten und linken Arm gestreckt nach oben vor sich halten, danach beide Arme vor sich hochstrecken und einige ruhige tiefe Atemzüge halten. Hals, Kopf und Rücken bilden in etwa eine gerade Linie.



Dann zunächst bewusst das Brustbein wieder nach vorn bewegen. Kopf und Halswirbelsäule sind gerade, der Blick nach vorn unten gerichtet- und dann abwechselnd den rechten und linken Arm gestreckt nach oben vor sich halten, danach beide Arme vor sich hochstrecken und einige ruhige tiefe Atemzüge halten. Hals, Kopf und Rücken bilden in etwa eine gerade Linie.

9



Mit leichtem Gewicht die Arme pendeln

Mit einem leichtem Gewicht, z.B Wasserflaschen, pendeln wir die Arme nach vorn und hinten, lassen sie dann beide nach vorn schwingen und dort halten, dann nach hinten und halten. Dabei federn wir rhythmisch und leicht in den Knien. Dies lockert die Schulter- und Nackenmuskulatur und die der Arme, wirkt entspannend auf den ganzen Bewegungsapparat und erhöht das Energieniveau.

11

Rücken- und Bauchmuskeln, Arme und Beine stärken

An die Wand setzen, Knie und Handflächen berühren die Wand. Mit dem Einatmen Druck auf die Handflächen und Knie bringen, rechte bzw. linke und rechte Hand und die Knie beidseitig, dann gekreuzten Druck auf Knie und Hand. Arme- und sowie schräge Bauchmuskeln und die Muskulatur im mittleren Rücken und den Schultern werden gestärkt und entspannt.





12

Mobilisierung des mittleren Rückens

Wir sitzen mit geraden oder angewinkelten Beinen auf dem Boden und platzieren ein Sitzkissen in den Bereich der mittleren Brustwirbelsäule und sitzen entspannt. Die Halswirbelsäule ist meist im mittleren Teil eher hypermobil, ihr oberer und unterer Anteil und die Brustwirbelsäule neigen zur Steifheit. Unser Blick hilft, die Bewegung zu führen. Wir richten ihn etwa 10 Grad über die Horizontale nach vorn und bleiben auch bei der anschließenden Bewegung dort mit unseren Augen. Wir unterstützen die Halswirbelsäule, indem wir die Handflächen an die mittlere Halswirbelsäule legen. Das Brustbein richten wir auf und nach vorn und bewegen nun langsam den Oberkörper im Ausatmen nach hinten bis wir das Kissen erreichen. Hals und Kopf halten wir ruhig. Mit ruhigem Atem beugen wir die Brustwirbelsäule über dem Kissen leicht nach hinten und verharren einige Atemzüge in der Position. Sehr angenehm, entlastend und wohltuend, aber nicht übertreiben, sondern langsam steigern. Dies öffnet Bauch und Atemraum und entspannt die Brustwirbelsäule, den gesamten Rücken, Kopf und den Nacken.

Wir richten ihn etwa 10 Grad über die Horizontale nach vorn und bleiben auch bei der anschließenden Bewegung dort mit unseren Augen. Wir unterstützen die Halswirbelsäule, indem wir die Handflächen an die mittlere Halswirbelsäule legen. Das Brustbein richten wir auf und nach vorn und bewegen nun langsam den Oberkörper im Ausatmen nach hinten bis wir das Kissen erreichen. Hals und Kopf halten wir ruhig. Mit ruhigem Atem beugen wir die Brustwirbelsäule über dem Kissen leicht nach hinten und verharren einige Atemzüge in der Position. Sehr angenehm, entlastend und wohltuend, aber nicht übertreiben, sondern langsam steigern. Dies öffnet Bauch und Atemraum und entspannt die Brustwirbelsäule, den gesamten Rücken, Kopf und den Nacken.



13

Naukasana - die Bootposition

Die Beine kann man bei Bedarf in den Kniekehlen leicht unterstützen, wenn es schwer fällt, die Beine zu strecken.

14

Supta Udarakarshanasana - das Krokodil

Es erleichtert das Atmen, dehnt die Seiten, löst Blockaden im Bauch- und Rückenbereich. Je länger man die Übungen im gleichmäßigen Atem hält, desto mehr baut sich der Widerstand ab, Verspannungen weichen und man wird leichter.

Wir wählen zwischen drei Varianten:

Man liegt mit hüftbreit aufgestellten Beinen, dreht den Kopf zur einen Seite und die Knie so zur anderen, dass das Knie auf dem Knöchel am Boden liegt. Die Arme sind dabei mit nach oben offenen Händen zu den Seiten gestreckt.

Als Variante stellt man die Beine dicht nebeneinander und beim Bewegen auf die Seite kommt so Knie auf Knie zu liegen.

Ein Bein wird aufgestellt. Wir drehen uns zu dieser Seite, bis das Knie den Boden berührt, Arme gleichermaßen zur Seite gestreckt, Handflächen nach oben, das andere Bein heben wir gestreckt und lassen es mit dem Ausatmen sanft zur Seite gestreckt zur Seite fallen. Wir ziehen die Zehen nach oben und nehmen das gesamte Bein soweit wie möglich Richtung Kopf. So verharren wir im ruhigen Atem, sind locker und gleichzeitig des gesamten Körpers bewusst.



15

Majariasana, Katze und Kuh im Wechsel

Die Asana verbessert die Flexibilität von Nacken, Wirbelsäule und Schultern und lindert Schmerzen im Kopf, Hals und dem Rücken. Sie hilft bei Menstruationsbeschwerden mit Krämpfen. Die Übung erfolgt mit dem Ausatmen bei Rundung des Rückens, einatmend strecken wir den Rücken und heben den Kopf.

In der Schwangerschaft sehr vorsichtig praktizieren.



16

Hechelnder Hund

Wir sitzen im Vajrasana, die Hände vor uns aufgestützt mit den Fingern nach hinten. Mit weit herausgestreckter Zunge hecheln wir wie ein Hund. Dies wirkt stark reinigend und entlastend.



17

Sphinx

Diese Asana schafft Länge in der Brustwirbelsäule und entlastet auch Hals- und Lendenwirbelsäule.



18

Mit weiterhin aufgestützten Unterarmen **heben wir gestreckt den gesamten Körper**, die Zehen aufgesetzt. Einige Atemzüge halten. Wer möchte kann gestreckt dabei rechtes, dann linkes Bein für einen Atemzug halten.



19

Shashankasana - das Kaninchen

Aus dem Vierfüßlerstand den Oberkörper weit nach vorn schieben, Arme und Hände auf dem Boden, Kinn ablegen, Gesäß nach oben und Zehen aufgestellt. Dabei den Oberkörper, Wirbelsäule und Nacken bewusst lang machen. Fünf Atemzüge halten.

20

Kurze meditative Stille vor dem Hinlegen zum Schlafen, Erlebnisse des Tages Revue passieren lassen. Was habe ich erlebt? Möchte ich etwas ändern? Es gibt ein nächstes Mal, um es dann anders zu machen, anders zu reagieren. Ich habe Zeit, die angestrebte Eigenschaft zu entwickeln. Nichts ist so wichtig, dass es meinen friedlichen und erholsamen Schlaf stört. Zudem habe ich morgen vielleicht schon eine andere Sicht der Dinge entwickelt. Ich bitte um einen tiefen erholsamen Schlaf und eine ruhige Nacht. Ich bin ganz bei mir und gehe in die Welt des Schlafes. Mein Gesicht entspannt sich, mein Atem ist ruhig. Danke für den Tag und für Schutz und Führung auch in dieser Nacht.

Quellen:

Der Yoga Doc, riva, Dr. Ronald Steiner
Dagmar Jahn, Physio- und manuelle Therapeutin Hamburg
Asana Pranayama Mudra Bandha Swami Satyananda Saraswati

Fotos: Karin Gerdes
und Carsten Fischer

Yoga gegen Spannungskopfschmerz:

Von Carola Krügener

Wer kennt das nicht: Wechselhaftes Wetter, Stress zu Hause und im Büro, viele Aufgaben und nicht selten ist der Zeitplan des Alltages eng gesteckt. Kurz gesagt: Viel zu viel zu tun und zu wenig Zeit dafür. Dadurch bleiben oft der ausgleichende Sport und die Entspannung auf der Strecke. Unter all diesen Einflüssen verspannen sich oftmals unsere Muskulatur im Schulter-Nacken-Bereich und führen nicht selten zu den sogenannten Kopfschmerzen.

Yoga kann hier schnell helfen und bei regelmäßiger Anwendung zu einer deutlichen Linderung führen, wie u.a. eine Studie der Charité Universitätsklinik Berlin belegt (Link: https://refubium.fu-berlin.de/bitstream/handle/fub188/13961/1_1_diss_h.traitteur.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Ziel des folgenden Übungsablaufs ist es, die Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich zu lösen und gleichzeitig die entsprechende Muskulatur zu stärken um so in Zukunft die Belastung des Alltages besser „schultern“ zu können. Und das Beste: Du kannst es zu Hause für dich alleine machen. Einige Übungen lassen sich auch sehr gut im Büro praktizieren. So entspannst und lockerst du nicht nur deine Muskulatur, sondern minderst auch deinen Stress und stärkst deine Gelassenheit.

1 Tiefe Bauchatmung

Setze dich aufrecht auf deine Matte und lege die Hände auf den Bauch. Atme lang und ruhig durch die Nase ein und aus, spüre wie sich die Bauchdecke hebt (einatmen) und senkt (ausatmen). Fokussiere dich auf das Entspannen und Loslassen.

Wirkung: Beruhigt und entspannt das vegetative Nervensystem, lässt die Gedanken ruhig werden und erhöht die Konzentration.

2 Seitliche Schulter-Nacken-Drehung

Setze dich aufrecht auf deine Matte und drehe den Kopf ein wenig nach rechts. Greife mit der linken Hand über den Kopf an deine obere rechte Schädeldecke und ziehe den Kopf mit der Ausatmung leicht zur linken Schulter. Lasse dabei die Schultern unten, insbesondere die linke.

Strecke den rechten Arm nach unten aus und drücke mit der Hand leicht Richtung Boden (erhöht die Dehnung). Atme tief und gleichmäßig ein und aus. Halte die Position solange es angenehm ist.

Löse mit der Einatmung langsam die Spannung auf und nehme den Arm ausatmend wieder nach unten. Spüre kurz nach. Bewege dabei deinen Kopf sanft nach rechts und links sowie vor und zurück. Wiederhole die Übung zur anderen Seite.

Wirkung: Dehnt und entspannt u.a. den seitlichen Nacken-Bereich.



Dieser Übungsablauf hilft!

3 Dehnung hinterer Schulter-Nacken-Bereich und Rücken:



Setze dich aufrecht auf deine Matte und senke das Kinn Richtung Brustbein. Verschränke die Finger und lege die Hände an deinen Hinterkopf. Atme aus und lasse dein Kinn noch etwas tiefer Richtung Brustbein absinken. Die Arme hängen dabei entspannt an deinem Kopf und bilden somit ein Gewicht. Lasse die Schultern und Ellenbogen ganz entspannt hängen. Halte die Position für ca. einige tiefe Atemzüge, wenn möglich ca. 2 Minuten. Nun erhöhe die Dehnung für den gesamten Rückenbereich. Sinke dazu mit der Ausatmung noch tiefer ein, mache einen ganz runden Rücken. Die Stirn zieht Richtung Bauchnabel.



Halte die Position erneut, wenn möglich für ca. 2 Minuten. Löse mit der Einatmung langsam die Spannung auf, nehme ausatmend die Hände vom Kopf und richte dich langsam einatmend Wirbel für Wirbel auf. Spüre nach und bewege dabei deinen Kopf sanft nach rechts und links sowie vor und zurück.

Wirkung: Dehnt und entspannt u.a. den Schulter-Nacken-Bereich sowie den gesamten Rücken.

4 Dehnung hinterer Schulter-Nacken-Bereich, Rücken und Brustkorb

Setze dich aufrecht auf deine Matte und senke das Kinn Richtung Brustbein. Verschränke die Finger im Rücken und strecke die Arme lang aus. Atme aus und lasse dein Kinn tiefer Richtung Brustbein absinken, hebe dabei die Arme Richtung Decke an. Erhöhe die Dehnung in dem du mit der Ausatmung noch tiefer einsinkst und die Arme noch mehr Richtung Decke hebst. Halte die Position einige Minuten.

Löse die Spannung in dem du ausatmend die Arme senkst und die Hände öffnest. Richte dich anschließend einatmend langsam Wirbel für Wirbel auf. Spüre nach und lasse dabei die Schultern und den Kopf sanft kreisen.



Wirkung: Dehnt und entspannt u.a. den Schulter-Nacken-Bereich sowie den gesamten Rücken.

5 Seitliche Drehung (Halber Drehsitz)



Setze dich aufrecht auf deine Matte, achte auf einen geraden Nacken, ziehe dafür ggf. das Kinn leicht Richtung Brustbein. Atme aus und drehe dich mit aufgerichtetem Oberkörper nach rechts. Setze dabei deine rechte Hand hinter deinem Rücken dicht an dein Gesäß auf. Greife mit der linken Hand deinen rechten Oberschenkel. Lasse deinen Kopf entweder mittig über dem Brustkorb oder drehe ihn mit nach rechts und nimm den Blick über die rechte Schulter. Achte darauf, dass deine Schultern entspannt nach unten hängen und dein Nacken gerade ist. Halte die Position wenn möglich für einige Minuten. Löse die Spannung in du einatmend die Drehung auflöst und zur Mitte zurückkommst. Spüre nach und wiederhole die Übung zur anderen Seite.

Wirkung: Dehnt und entspannt u.a. den Schulter-Nacken-Bereich sowie den gesamten Rücken. Löst Spannungen in der Rückenmuskulatur.

6 Dehnung Schulter- Nacken-Bereich (Schulterstand)

Lege dich flach auf deine Matte, achte auf einen geraden Nacken, ziehe dafür ggf. das Kinn leicht Richtung Brustbein. Atme ein und komm dabei mit den Beinen nach oben. Lege die Hände an dein Gesäß und komme mit dem Becken weiter nach oben.

Anfänger gehen in den Halben Schulterstand. Hebe dafür das Becken nur soweit an, dass deine Hände den unteren Rücken stützen und dein Brustwirbelbereich noch auf der Matte aufliegen. Gib dein Gewicht auf deine Ellenbogen ab (Bild 2).

Alternativ kannst du dir auch ein dickes Kissen (ich habe hier ein Yoga-Bolster verwendet) in den unteren Rücken legen und dann die Beine anheben. Die Arme liegen hier gestreckt über dem Kopf auf dem Boden (Bild 3).

Fortgeschrittene können in den vollen Schulterstand gehen. Hebe dazu den Körper soweit an, dass der Rücken gerade ist

und die Hände den mittleren Rücken stützen. Halte die Position für ein paar lange Atemzüge.

Um aus dieser Stellung zurückzukommen, lasse die Beine etwas Richtung Kopf absinken und lege die Hände hinter dem Rücken flach auf die Matte auf. Rolle nun ausatmend den Rücken langsam Wirbel für Wirbel ab. Der Kopf bleibt dabei entspannt auf der Matte liegen. Für die Variante mit Bolster, setze ausatmend die Füße auf. Hebe einatmend das Becken an und rolle das Bolster mit den Händen zu deinen Knien herunter. Spüre nach.

Wirkung: Dehnt, entspannt und stärkt u.a. den Schulter-Nacken-Bereich sowie den gesamten Rücken. Fördert die Durchblutung in Wirbelsäule, Schulter und Kopfbereich.



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Foto: pixabay.com

SEITE 67 Workshops für Yoga gegen Kopfschmerzen

7 Dehnung Schulter-Nacken-Bereich und oberer Rücken (Pflug, für Fortgeschrittene)



Lege dich flach auf deine Matte, achte auf einen geraden Nacken, ziehe dafür ggf. das Kinn leicht Richtung Brustbein. Atme ein und komm dabei mit den Beinen nach oben. Lege die Hände an dein Gesäß und komme mit dem Becken und Rücken weiter nach oben. Stütze dabei deinen Rücken mit den Händen ab. Lasse dann die Beine gestreckt hinter den

Spirituelles Webdesign, Prana-Anzeigen, Yoga-Flyer und vieles mehr:



Connecting Yoga & Design

DesignYogi

Grafikdesign & Webdesign für Yoga & Spiritualität

Michael Joschko
0175 5286761 michael@designyogi.de www.designyogi.de

Kopf Richtung Boden soweit absinken, wie es für dich angenehm ist. Wenn die Füße die Erde berühren kannst du die Hände aus dem Rücken nehmen und diese hinter dem Rücken fassen. Die Arme sind dabei gestreckt. Sollten die Füße die Erde nicht berühren, lasse die Hände im Rücken. Zusätzlich können die Knie gebeugt und Richtung Ohr gezogen werden.

Halte die Position für kurze Zeit.

Um aus dieser Stellung zurückzukommen lege die Hände hinter dem Rücken flach auf die Matte auf und rolle ausatmend den Rücken langsam Wirbel für Wirbel ab. Der Kopf bleibt dabei entspannt auf der Matte liegen.

Spüre nach.

Wirkung: Dehnt, entspannt u.a. den gesamten Rücken sowie den Schulter-Nacken-Bereich. Fördert die Durchblutung im Nervensystem, Wirbelsäule, Schulter und Kopfbereich.

8 Dehnung-Schulter- Nacken-Bereich und Rücken (Fisch)



Lege dich flach auf deine Matte, achte auf einen geraden Nacken, ziehe dafür ggf. das Kinn leicht Richtung Brustbein. Die Arme liegen unter dem Körper und sind so weit wie möglich Richtung Oberschenkel gezogen, die Handflächen liegen auf dem Boden. Ziehe die Schulterblätter zusammen und versuche die Ellenbogen so nah wie möglich zusammen zu bringen.

Die Beine sind gestreckt und geschlossen. Drücke dich nun mit der Einatmung auf deine Unterarme nach oben, so dass sich dein Oberkörper in einer halben Sitzposition befindet. Lasse mit der Ausatmung den Kopf in den Nacken sinken, so dass der Scheitel Richtung Boden zeigt.

Die Beine sind dabei entspannt. Halte die Position für ein paar tiefe Atemzüge.

Um aus dieser Stellung zurückzukommen, senke ausatmend den Oberkörper langsam ab und schiebe dabei den Kopf über die Matte bis du wieder flach auf der Matte liegst. Hole

die Hände unter deinem Körper vor und schiebe die Hände am Hals entlang unter den Kopf. Wichtig: Der Kopf wird dabei nicht angehoben.

Hebe nun ausatmend den Kopf mit den Händen an und schaue zu den Füßen. Einatmend lege den Kopf wieder ab. Lege die Arme entspannt auf die Matte und spüre nach.

Wirkung: Entspannt die Nacken- und die Schultermuskulatur. Fördert die Beweglichkeit des Hals-Brust- und Lendenwirbelbereich. Korrigiert Schulterfehlhaltungen.

9 Katze und Kuh; Dehnung-Schulter-Nacken-Bereich und Rücken



Komme in einen Vier-Füßler-Stand. Hierbei sind die Hände unter den Schultern, Oberschenkel und Waden bilden einen 90° Winkel. Atme aus und drücke die Hände fest in den Boden, strecke die Arme durch, ziehe den Kopf zwischen die Arme und lasse den Rücken ganz rund werden. Halte die Position für kurze Zeit. Dann lasse mit der Ausatmung den Rücken ins Hohlkreuz fallen und hebe den Blick. Halte auch diese Position für kurze Zeit.

Wiederhole die beiden Stellungen jeweils 3x. Dann kehre in die Mitte zurück. Spüre nach.

Wirkung: Dehnt, entspannt u.a. den gesamten Rücken sowie den Schulter-Nacken-Bereich.

10 Herabschauender Hund: Dehnung des gesamten Rückenbereiches

Komme in einen Vier-Füßler-Stand. Hierbei sind die Hände unter den Schultern, Oberschenkel und Waden bilden einen 90° Winkel. Atme aus und hebe das Becken an, strecke dabei die Arme und Beine durch, so dass dein Körper ein umgedrehtes V bildet. Die Fersen ziehen Richtung Boden. Der Kopf ist zwischen den Armen, der Blick geht zum Bauchnabel. Bleibe für kurze Zeit in der Stellung. Löse sie mit der Ausatmung auf, in dem du die Knie beugst und zurück in den Vier-Füßler-Stand kommst. Spüre nach.

Wirkung: Dehnt, entspannt u.a. den gesamten Rücken. Öffnet den Schulter- und Nacken-Bereich. Fördert die Durchblutung im Nervensystem und versorgt den Körper mit frischer Energie.



11 Kaninchenposition; Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur



Komme in einen Vier-Füßler-Stand. Hierbei sind die Hände unter den Schultern, Oberschenkel und Waden bilden einen 90° Winkel. Atme ein und setze die Arme weit nach vorne ohne dabei die Beinposition zu verändern. Lasse nun mit der Ausatmung den Oberkörper zum Boden absinken. Der Bauch schiebt sich dabei an den Oberschenkel und der Brustkorb Richtung Boden.

Lasse den Rücken durchhängen und setze Stirn oder Kinn auf dem Boden auf. Bleibe für kurze Zeit in der Stellung (Bild 1).

Löse die Position mit der Ausatmung auf und schiebe dich zurück in die Stellung des Kindes. Hierbei setzt du dich mit dem Gesäß auf die Füße, legst die Arme nach hinten und setzt den Scheitel auf den Boden auf, so dass deine Stirn ganz nah bei den Knien ist (Bild 2). Entspanne die Schultern und Arme und spüre nach.

Wirkung: Dehnt, entspannt insbesondere die Brust- und Schultermuskulatur. Öffnet den Brustraum und ermöglicht so eine tiefe Atmung.

SOMMERYOGA

Wenn du die Füße gen Himmel streckst und er zurück lächelt



Von Monique Dienelt

... dann entspannt der Kopf, deine Gedanken sind leicht und du fühlst dich frei, alles ist gut.

So ist es uns ergangen, als wir einmal ganz spontan an der frischen Luft unsere Asanas übten. Außerdem fragten wir uns, was machen wir, wenn unser geliebter Yogakurs zu Ende ist, die Sommerferien beginnen und viele Leute eher in die Natur als in die Yogaräume wollen.

Meine liebe Yogafreundin Katja, die Pächterin des Waldseebades in Königsee /Thüringen, bot uns die Möglichkeit, Freiluft-Sommer-Yogakurse zu organisieren. Wir haben nun im August 2019 bereits das dritte Mal in Folge einmal wöchentlich in den Abendstunden Sri Sai Prana Yoga angeboten.

Es war erstaunlich, wie sich die Teilnehmerzahlen von Jahr zu Jahr verdoppelten und außerdem meine anschließenden Yogakurse in den Herbst- und Wintermonaten füllten.

Schließlich merkten auch die Teilnehmer, wie die Köpfe leichter wurden. Neigst auch Du zu Kopfschmerzen? Dann lerne Loszulassen!

Wenn man sich von Spannungen im Kopf und im Körper befreien möchte, dann achte man bewusst auf die



Ausatmung. Dazu gehört auch die Entspannung nach der Kontraktion der Muskeln, also dem Loslassen von Allem, woran du krampfhaft festhältst.

Beim Freiluft yoga geht alles noch leichter! Umgeben von reiner Natur und sauberer Luft haben wir viele Atemübungen (Pranayamas) und Körperhaltungen (Asanas) die ausgleichend wirken praktiziert.

- Zu Beginn der Yogastunde ließen wir uns in aller Ruhe auf das Naturgeschehen ein, atmeten tief im leichten Schneidersitz oder einfachen Lotussitz. So konnte bereits zu Beginn der Stunde altes und verbrauchtes Gedankengut abfließen. Man kam an!

- Das achtsame und tiefe Atmen fiel den Teilnehmern immer leichter, so dass sie fast von selbst viel schneller in die kleinen Ankunftsmeditationen eintauchten und im Savasana genossen.

- Leichte, fließende, drehende Bewe-



gungen des Sukshma-Yogas waren für Alt und Jung schnell erfassbar, sodass die einzelnen Elemente des Sri Sai Prana-Yoga auch für Yoga-Einsteiger einfacher durchführbar waren.

- Ich kombinierte gern Bewegungsreihen beginnend mit dem Schulter-Nacken-Kopf- Bereich abwärts. Hierbei kann man im Stehen oder im Sitzen beginnen.

- Sehr entspannend wirkt sich der Wechsel zwischen den Asanas Kuh-Katze aus, verbunden mit langsamen Atemzügen und sanften Bewegungen.

Jede einzelne Yogastunde war ein Erfolg, sodass es für uns klar war: Nächstes Jahr wieder!

Mein großer Dank sei hierbei an die Betreiber des Königseer Waldseebades, an alle Teilnehmer und Unterstützer gerichtet sowie an meine großartigen Lehrer des Sri Sai Prana Yogas.

Atma Namasté



UNSERE TERMINE

Veranstalter: Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V. mit Sri Sai Prana Yogalehrerin Monique Dienelt

Freiluft - Yogaseminar

Samstag, 11.07.2020 von 10.00 Uhr - ca. 12.00 Uhr

Thema: Kopfschmerzen? Dr. Yoga hilft!

Kosten: 15,00 € p.P. / Vereinsmitglieder frei
Danach Baden im Waldsee - freier Eintritt für Seminarteilnehmer!

Sommer-Yogakurs 2020

mit Sri Sai Prana Yogalehrerin Monique Dienelt
Veranstaltungsort: Waldseebad in 07426 Königsee

Beginn: im August immer montags wöchentlich von 18.00 - 19.30 Uhr

Termine: 03.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08.2020

Kursgebühr: 70,00 € (5 X 1 ½ Std.) / Tagesteilnahme mgl. für jeweils 13,00 €, inkl. freier Eintritt zum Waldsee

Plätze begrenzt, Anmeldung unter:
freiraum-dienelt@t-online.de oder 0170 2377026
Teilnehmerplätze sind beliebt und daher begrenzt ;-)



REISEN MIT MASTER SAI

Advanced Teachers Training in Narsapur - Seelenzeit

Von Karin Ufer

Gerade bin ich aus Narsapur von der Yogalehrerausbildung für Fortgeschrittene zurückgekehrt und noch immer erfüllt und voller Freude im Herzen. Ich bin dankbar, dass ich selbst diese Chance genutzt habe und bin dadurch einen großen Schritt vorangekommen, für mich, meine Schüler und mein ganzes Umfeld.

Das MEEF-Ausbildungszentrum in

Narsapur, Südindien: ein heiliger Ort mit sehr subtiler, kraftvoller Energie und das in Kombination mit den liebevollen Lehrern Acharya Sri Sasidhar und Master Sai. Eine wundervolle Entwicklung ist vorprogrammiert. Wir können uns auf den körperlichen Aspekt, die Asanas, fokussieren. Dies geschah 2 x täglich bei 2 Stunden Yoga in warmen, angenehmen Temperaturen. So empfand ich meinen physischen Körper als immer leichter, beweglicher und geschmeidiger.

Variationen in den Asanas gaben mir neue Impulse. Alles wunderbar!

Wenn wir den Fokus aber auf unsere Entwicklung legen möchten, so haben wir genau hier die Möglichkeit außerordentlich voran zu schreiten. Aber wie mache ich das? Master Sai betonte zu Beginn, dass es empfehlenswert ist, nicht so viel zu sprechen. Es beginnt also mit Schweigen, in die innere Stille kommen, so dass ich besser lauschen kann, was mir meine



Seele überhaupt zu sagen hat. Ja, wir sind es durch die vielen Sinneseindrücke im Alltag gewohnt, vieles zu kommentieren (in Gedanken und Worten) oder uns ständig selbst auszudrücken („Heute ist es kühler, ich friere.“, „Bittergurke schmeckt aber bitter, die mag ich nicht so gerne.“...). Dadurch werden ständig Wellen (in Gedanken und Worten) ausgesendet und dieser „Innere Lärm“ hindert uns daran unsere Höhere Seele wahrzunehmen. Als Vergleich: wenn ich auf den Grund eines Sees schauen möchte, so warte ich bis sich alles beruhigt hat und kann dann durch das Wasser bis auf den Grund schauen. Ich werfe nicht ständig Steinchen hinein, die das Wasser aufwühlen und ich somit nichts erkennen kann.

*Durch das
Praktizieren von Stille
und Schweigen während
eines Yoga-Retreats
können wir die besondere
Energie viel besser
wahrnehmen.*



Gehe ich in die Stille, so kann ich besser wahrnehmen, was in diesen 2 Wochen Yoga-Alltag für meine Seele gut ist, was sie braucht, was sie zu lernen hat und wie sie geheilt wird. Das ist echte Seelenzeit.

Grandmaster Choa Kok Sui gibt uns hierfür sogar eine tolle Erklärung der

spirituellen Anatomie in „Die spirituelle Essenz des Menschen“, S. 87ff.): Yoga heißt wörtlich „Vereinigung“, das bedeutet Einswerden der inkarnierte Seele mit der Höheren Seele. Das ist das Ziel von Yoga. Über das Chakrasystem sind Körper, inkarnierte und höhere Seele miteinander verbunden. Es wird für jemanden, der sich entwickeln will zur Brücke in die höheren

Welten.

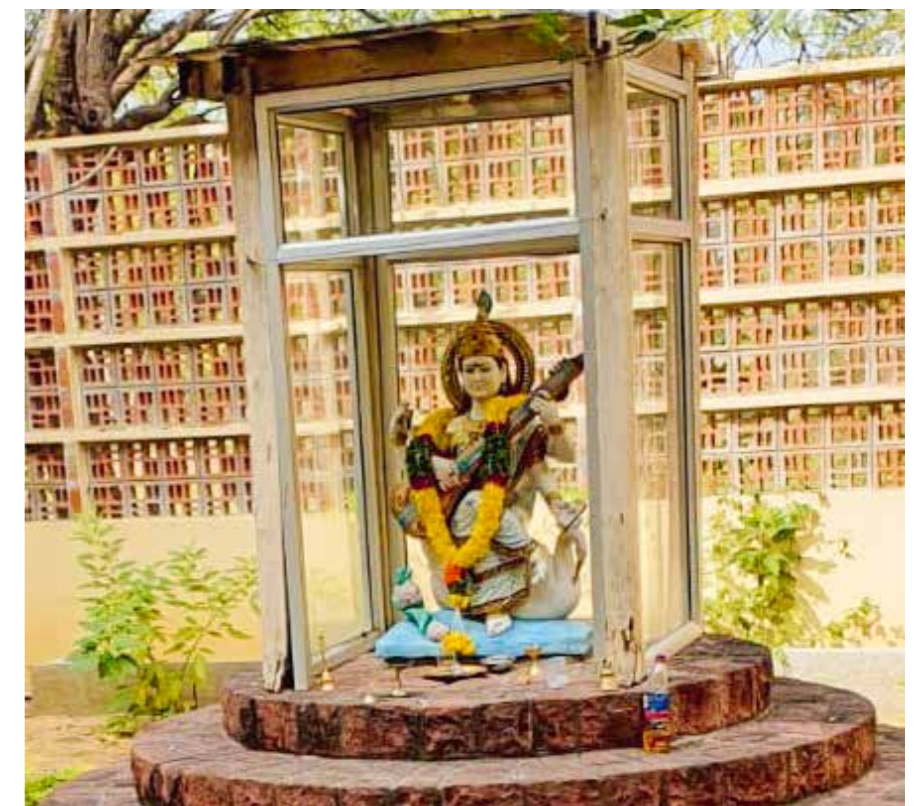
Durch das Praktizieren von Stille und Schweigen während eines Yoga-Retreats können wir diese besondere Energie viel besser wahrnehmen. Durch ständiges Sprechen wird die Wahrnehmung schwierig, da die Ablenkung einfach zu groß ist. Und selbst wenn wir es schaffen im Schweigen zu bleiben, so sind da auch noch unsere Gedanken, welche ziemlich lebendig, vielfältig und bunt sein können. Master Sai gibt hierfür ganz einfache Hilfestellungen für uns sind (aus dem Buch „Satsang: Die Reise der Seele“, S. 50ff.): durch Japam, das Wiederholen eines göttlichen Namens, durch das Wiederholen eines Mantras oder durch Gebet. So haben wir hierdurch immer wieder die Möglichkeit uns zurück zu holen und uns auf das Ziel auszurichten.



Auch Swami Sivananda gibt uns den Impuls, es ganz einfach zu halten: „Warum viele Bücher lesen? Es hat keinen Sinn. Das große Buch ist in Deinem Herzen. Schlage dieses unerschöpfliche Buch auf, die Quelle allen Wissens. Du wirst alles erfahren.“

Meine Empfehlung: Folge deinem Herzen - nimm an der fortgeschrittenen Lehrer-Ausbildung des Sri Sai Prana Yoga in Narsapur, Indien, teil.

Danke, dass ich da sein durfte.
Atma Namasté



Kommende Termine auf dem Hofgut Rineck

2020 | 2021

Zweijährige Ausbildung 2020/21 für Yogalehrer/innen im Anschluss an die 4-wöchige Intensiv-Ausbildung in Narsapur/Indien. Beginn freitags 17 Uhr. Kosten € 200,-, Unterkunft und Essen zusätzlich.
Anmeldung über Büro in München: anmeldung@srisai.de, Tel. 089/795290

03.05.2020	Der Weg des Atems und Aktivierung bestimmter Chakras in den Asanas, Beginn 17 Uhr
18.-20. 09.2020	Meditationen im Yoga-Unterricht, Entspannung am Beispiel von Yoga Nidra
23.-25.10.2020	Power Yoga und Asanas im Flow
	<i>Weitere Module der kontinuierlichen Sri Sai Prana Yoga - Ausbildung für LehrerInnen 2020/21</i>
	<i>Folgende Module werden im Jahr 2021 durchgeführt:</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Umkehr- und Ausgleichsübungen, Vorbereitung zum Kopfstand • Pranayama und Bandhas • Die Wirbelsäule, Sprache und Didaktik, Kunst der Anleitung • Yoga für Kinder, Yoga für Vitalität im Alter, Einsatz von Hilfsmittel
29.05. - 01.06.2020	Yoga-Pfingstretreat mit Master Sai Cholleti, €300,-
11.-14.06.2020	International Arhatic Retreat mit Master Stephen Co, €570,-
20.09.2020	Mitgliedertreffen Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V. mit spezieller Fortbildung am Vormittag (Ying Yoga), kostenfrei für Mitglieder
28.12.2020 - 02.01.2021	Silvester-Retreat mit Master Sai Cholleti, Spendenbasis



Genießen Sie die besondere
Atmosphäre und die wunder-
schöne Umgebung des Hofguts!

Sri Sai Prana Yoga®-Lehrer-Ausbildung

26. Oktober - 22. November 2020 in Narsapur/Indien
Keine Voraussetzung

Infos und Anmeldung:
089 795290 info@srisai.de

Yoga bei Kopfschmerzen

WORKSHOPS 2020 IN DEUTSCHLAND

Name	Termin	Adresse	Kontakt
Birgit Pia Ruthard	25.04., 10-12 Uhr		0173 3443057 info@birgit-pia-arrey-garcia.de
Ursula Maria Konrad	25.04., 16 Uhr	Schillerstraße 12 64653 Lorsch	0171 3163985 ursulamaria86@t-online.de
Ursula Engels	26.04., 18-20 Uhr	Hof Kellersheide Yogaraum 50189 Elsdorf-Heppendorf	022271 64899 ursulaengels@gmx.net
Heike Frank	03.05., 10-12 Uhr	Gersprenzhalde Heinrich-Heine-Str 27 64839 Münster	06071 609 5311 oder 0163 2888 495 info@pranayoga-dieburg.de
Kerstin Seifert	06.05., 16:30 Uhr	Yogaoase ATMA Erfurter Str.43 99610 Sömmerda	0162 3457792 (bitte per SMS)
Karin Dachwig	09.05., 9:30 - 11:30 Uhr	Bahnstr. 56 99189 Gebesee	0162 9765633 karin-dachwig@gmx.de
Yoga- und Pranazentrum Tanja Kneiting	14.05., 18:30-20:30 Uhr	Silvanerstr. 11 93326 Abensberg	09443 927654 oder 0171 7727718 info@yoga-pranazentrum.de
Yogaschule Eisenach Elke und Andreas Köhler Anke Schliephorst	15.05., 16-19 Uhr	Werneburgstr. 11 Eisenach 99817 Sri Sai Prana-Yogaraum	03691 748174 yogaschuleeisenach@online.de
Carola Krügener	16.05.	Salzgitter	carola.kruegener@inspiria.life
Anke Hauschild	30.05., 9:30-12:30 Uhr	Kirchplatz 3 99631 Grünstedt	0151 10720897 anke.hauschild1@googlemail.com
Susanne Wandel	05.06., 15-17 Uhr	Bad Segeberg	0173 7204078 susanne@wandel-hh.de
Dr. Christa Wirkner-Thiel	04.07., 11-13 Uhr	Rodigallee 28 22043 Hamburg	0172 4248768 zentrum@prana-und-yoga.de
Monique Dienelt	11.07., 10-12 Uhr	Waldseebad in 07426 Kö- nigsee	0170 2377026 freiraum-dienelt@t-onlin.de
Anabel Kübler und Mathias Rojahn	11.7., 10-13 Uhr	Hofgut Rineck 74834 Elztal	0157 38265722 mathias@rojahn.de



Plätze
sind
begrenzt!



Sri Sai Prana Yoga®

**LEHRER-
AUSBILDUNG
2020**

26. Oktober - 22. November 2020

MEEF Zentrum | Südindien

Yoga zu unterrichten ist eine sehr erfüllende und zugleich anspruchsvolle Aufgabe.

Ein/e Yoga-Lehrer/in braucht dazu ein solides Fundament. Dazu gehört neben der eigenen Yoga- Praxis ein fundiertes Wissen zur Yoga-philosophie, Unterrichtsmethodik und Didaktik.

Die Sri Sai Prana Yoga Lehrer-Ausbildung mit Zertifikat ist für alle geeignet die eine Yoga- praxis zum persönlichen Weiterentwickeln absolvieren möchten sowie für alle die eine Lehrtätigkeit als Hatha-Yoga-lehrer/in anstreben.

**Ausbildung in
Narsapur, Südindien,
mit Master Sai,
Acharya Sri Sasidhar
und Team**

Kosten: € 3.900 incl. Flug, ÜN, VP, Seminar und Unterrichtsmaterial.

Info & Anmeldung:

Sri Sai Spiritual Satsang
GmbH

Tel.: 089-795290

Fax: 089-74949629

Email: info@srisai.de

 Master Sai Cholleti

 MasterSaiCholleti

srisai.org