



# Dr Mishra Academy

YOGA • AYURVEDA • WELLNESS

# Präventives Entspannungstraining

---

## Hatha Yoga

© Dr. Mishra Academy | 2020

Reeder Bischoffstraße 44 | 28757 Bremen  
(0421) 431 809 67 | (0176) 75 868 123 | [info@dr-mishra-academy.com](mailto:info@dr-mishra-academy.com)



# Präventives Entspannungsstraining - Hatha Yoga

## 1. Einleitung

Es gibt sehr viele unterschiedliche Yoga-Stile, einer der bekanntesten ist aber das sogenannte Hatha Yoga, das Übungen wie die Kobra oder den Sonnengruß einschließt.

Das Wort „Hatha“ leitet sich dabei aus dem Sanskrit ab, wobei „ha“ soviel wie Kraft oder Sonne bedeutet, während „tha“ mit Stille oder Mond übersetzt werden kann.

## 2. Hatha Yoga: Herkunft, Ursprung und Entstehung

Hatha Yoga entstand wahrscheinlich im 9. Jahrhundert n. Chr., seine Blütezeit erlebte die Yoga-Form zwischen dem 10. und 15. Jahrhundert.

Ziel des Hatha Yogas ist es, die zwei gegensätzlichen Energien Pingala und Ida, die sich um unsere Wirbelsäule winden, zusammenzuführen. Dadurch ist ein gemeinsames Aufsteigen durch die Wirbelsäule möglich und kann zur Erleuchtung führen.

Das bedeutendste Grundwerk dieser Yoga-Form ist die sogenannte „Hatha Yoga Pradipika“, die man im 15. Jahrhundert verfasste und in der auch die Methoden, Ziele und Prinzipien des Hatha Yoga erklärt werden.

## 3. Hatha Yoga: Wirkweisen und Einsatzmöglichkeiten

Seit einigen Jahren werden die Wirkweisen von Yoga auch wissenschaftlich untersucht und es gibt bereits verschiedenste Tests und Untersuchungen, die zeigen, dass eine regelmäßige Yoga-Praxis sehr positive Effekte hat.

Demzufolge verbessert Yoga das Allgemeinbefinden und kann Nacken- und Rückenschmerzen lindern.

Darüber hinaus steigert es auch die Lebensqualität bei chronischen Lungenerkrankungen, Multipler Sklerose und Krebs und unterstützt Diabetes-Patienten bei der Regulierung des Blutzuckers. Des



Dr. Rajesh K. Mishra

Weiteren können auch Wechseljahres-Beschwerden damit gelindert werden und Yoga kann auch bei Depressionen, Angst und Unruhezuständen helfen.

Eine weitere positive Wirkung ist, dass es den Schlaf verbessert und auch dazu beitragen kann, das Gewicht zu reduzieren. Hatha Yoga hat zudem eine spezielle Wirkung auf die kognitiven Fähigkeiten, dazu zählen beispielsweise Koordination, Selbstkontrolle und das Erreichen von Zielen.

Außerdem werden durch ein regelmäßiges Hatha-Yoga-Training unsere Muskeln bzw. die gesamte Wirbelsäule flexibler.

Wichtig dabei ist, dass man seine persönlichen Grenzen respektiert und die Übungen so ausführt, dass sie sich auch angenehm anfühlen, wodurch Verletzungen vermieden werden können.

Hatha Yoga kann daher sowohl als Heilmethode und Therapie als auch zur Krankheitsvorbeugung bzw. als Fitnesstraining eingesetzt werden.

Darüber hinaus ist es ein Mittel, um Stress abzubauen und eine spirituelle Disziplin zu praktizieren.



#### **4. Hatha Yoga: Effekte auf Körper und Psyche**

Aufgrund zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen kann man heute sagen, dass Yoga sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer bzw. psychischer Ebene wirkt.

So gibt es beispielsweise zahlreiche Publikationen, die bestätigen, dass Hatha Yoga eine positive Wirkung auf Rückenschmerzen, das Immunsystem sowie die Gelenkgesundheit hat. Darüber hinaus können sich gestresste Menschen durch eine regelmäßige Yoga-Praxis auch einen Ausgleich schaffen und ihr Leben dadurch zum Positiven verändern.

Yoga setzt sich sowohl mit der körperlichen als auch mit der psychischen Gesundheit auseinander und zielt daher auf die ganze Person ab. Aus diesem Grund wird es häufig auch zu therapeutischen Zwecken eingesetzt.

#### **5. Stress: Entstehung, Stressoren und Stresstheorien**

Stress ist eine Reaktion auf körperliche bzw. physische Belastungen und ist auf biologische bzw. biochemische Ursachen zurückzuführen.

Der Begriff wurde im Jahr 1936 von Hans Selye geprägt, der zwischen Distress und Eustress unterschied. Als Eustress bezeichnet man dabei eine Aktivierung des Körpers, die als positiv wahrgenommen wird, er kann also dazu motivieren, eine bestimmte Leistung zu erbringen. Distress hingegen ist eine schädliche Reaktion auf Belastungen, die das normale Maß übersteigen, und fühlt sich überfordernd, bedrohlich bzw. unangenehm an.

Durch innere bzw. äußere Reize werden Stressfaktoren (Stressoren) hervorgerufen, wobei das sowohl seelische als auch körperliche Faktoren sein können.

Stressoren können entweder eine physische oder umweltbedingte Ursache haben (z.B. Krankheiten, Schlafmangel, Hitze oder Lärm), sie können aber auch psychischer Natur sein, wie beispielsweise Leistungsdruck, Existenzängste oder Beziehungsprobleme.

Der Erste, der das Phänomen Stress wissenschaftlich beschrieb, war Walter B. Cannon, der der Ansicht war, dass Stress unsere Entscheidungsprozesse stark beeinflusst.

Auf überraschend Neues reagiert unser Gehirn reflexartig und gibt uns die Möglichkeit zum Kampf oder zur Flucht. 1936 stieß dann Hans Selye darauf, dass auf belastende Aufgaben stereotyp reagiert werde.

Er stellte sich die Frage, warum Menschen mit sehr unterschiedlichen Erkrankungen so viele gleiche Symptome und Anzeichen zeigen. Er bezeichnete diese Symptome als „Syndrom des Krankseins“, da es immer wieder zum Auftreten ähnlicher körperlicher Reaktionen kommt, die von der Art der Belastung unabhängig sind.



Später wurde diese Reaktion als allgemeines Adaptionssyndrom, biologisches Stresssyndrom bzw. generalisiertes Anpassungssyndrom bezeichnet.

Sehr bekannt sind auch die Experimente von Joseph Brady (1958), in denen er Affen unter Stress setzte und diese dann vermehrt Magengeschwüre ausbildeten.

Richard Lazarus sieht in seinem Modell von 1984 Stress als einen komplexen Wechselwirkungsprozess, wobei er in seinem Modell Variablen der Situationsdeutung als auch Persönlichkeitsfaktoren berücksichtigt, das heißt, das Menschen für einen bestimmten Stressfaktor ganz unterschiedlich anfällig sind, wobei die Überlegungen, Gedanken und Empfindungen dieser Person für den Stressgehalt bedeutsam sind.

## **6. Stress: Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche**

Generell können Stresssymptome in körperliche (z.B. Zittern), geistige (z.B. geringere Konzentrationsfähigkeit) und psychische (z.B. Freudlosigkeit) Symptome sowie Verhaltensveränderungen (z.B. Essverhalten) eingeteilt werden.

Auf körperlicher Ebene greift Stress das Immunsystem an, der Magen wird schlechter durchblutet und die Nackenmuskulatur verspannt sich. Die Folge können dann Migräne und Spannungskopfschmerzen sein.

Da bei Dauerstress der Cortisol-Spiegel erhöht ist, werden auch die Hippocampus-Funktion sowie das Gedächtnis beeinflusst. Durch das Cortisol wird zudem die Testosteron-Ausschüttung gehemmt, bei Frauen kann sich auch der Menstruations-Zyklus verändern.

Stress hat aber auch Auswirkungen auf unsere Psyche. So fühlt man sich unter Stress innerlich unruhig, lustlos und unzufrieden. Häufig zweifelt man an seinen Fähigkeiten, ist gereizt und schlecht gelaunt.

## **7. Entspannung: Entstehung und Wirkweisen**

Entspannung kann über Reaktionen auf körperlicher Ebene aber auch über Emotionen und Ver-



haltensweisen abgebildet werden. Auf körperlicher Ebene lässt die Muskelanspannung dann nach, außerdem sinkt der Blutdruck bzw. die Herzfrequenz. Eine emotionale Entspannungsreaktion ist gekennzeichnet durch innere Ruhe, Gelöstheit und Gelassenheit.

Dabei kann Entspannung als ein Prozess gesehen werden, der aktiv eingeleitet werden kann, wobei das Wechselspiel zwischen Geist und Körper bei diesem Prozess wichtig ist. Kann man sich körperlich entspannen, wird auch der Geist ruhiger.

## **8. Entspannung: Entspannungsmethoden**

Eine sehr bekannte Entspannungsmethode ist das Autogene Training, das mehrstufig aufgebaut ist und zu einem Wohlfühl führt. Außerdem hat das



Autogene Training auch einen positiven Effekt auf Ausgeglichenheit und Selbstsicherheit.

Eine weitere Technik ist die sogenannte Progressive Muskelentspannung, bei der die Muskeln angespannt und entspannt werden.

Dadurch kann man den Unterschied zwischen Entspannung und Anspannung auch fühlen. Mithilfe dieser Methode kann man Stress reduzieren und die Ausgeglichenheit und Selbstsicherheit stärken.

Wer regelmäßig Yoga praktiziert, kräftigt und dehnt den Körper und stärkt die Koordination.

Darüber hinaus werden auch Lebensfreude, Gelassenheit bzw. innere Ruhe gefördert. Eine weitere beliebte Entspannungsmethode ist die Meditation, bei der man sich auf die Atmung konzentriert. Dadurch können die Gedanken vorbeiziehen und man taucht in eine ruhevollere Wachheit ein.

## **9. Atmung: Techniken, Entspannung durch Atmung und Atmung als Spannungsregulator**

Atmen ist grundsätzlich ein Vorgang, der uns nicht bewusst ist und sich unserer direkten Kontrolle entzieht.

Dennoch hat dieser Vorgang einen großen Einfluss auf unsere Stimmung sowie unser Wohlbefinden. Wer sich in einer Stresssituation befindet und eine geeignete Atemtechnik kennt, kann sich auf ganz natürliche Art und Weise beruhigen.

So kann man zur Entspannung beispielsweise in den Bauch atmen, aber auch die sogenannte Brustkorb-Atmung ist eine gute Methode gegen Stress. Mithilfe dieser Methoden kann man das Atmen sehr bewusst steuern und dadurch innere Spannungen lösen.

Atmung und emotionale Befindlichkeit stehen daher in einem sehr engen Zusammenhang. Wird das Atemmuster verändert, so können auch die Emotionen beeinflusst werden.

## **10. Atmung: Yoga-Atmung**

Auch beim Yoga spielt die richtige Atmung eine wesentliche Rolle. Im Yoga besteht die sogenannte yogische Vollatmung aus insgesamt vier Phasen:

Einatmen, Pause, Ausatmen, Pause. Grundsätzlich sollte dabei immer länger ausgeatmet als eingeatmet werden. Dazwischen werden immer bewusst Pausen eingelegt.

Darüber hinaus kommen beim Yoga auch die Wechselatmung, die Nasenatmung, die Bienenatmung, die Feueratmung oder der Blasebalg zum Einsatz. Je nach Atemtechnik können dann auch unterschiedliche Wirkungen erzielt werden.

Wer regelmäßig übt, kann durch das richtige Atmen sein Wohlbefinden verbessern, Stress reduzieren sowie Energieblockaden im Körper lösen. Im Yoga wird das richtige Atmen auch als Pranayama bezeichnet, wobei Prana übersetzt „Lebensenergie“ und Ayama soviel wie „kontrollieren“ bedeutet.



# Übungen für zuhause

## 1. Supta Pawanmuktasana



**Ausgangsposition:** Rückenlage

**Ausführung:** Lege einen Fuß auf den diagonalen Oberschenkel, Greife das Knie und ziehe den Oberschenkel in Richtung Brust/ Stirn, hebe den Kopf dabei an

## 2. Bhujangasana



**Ausgangsposition:** Bauchlage

**Ausführung:** Stelle die Hände neben den Schultern auf und gib Druck auf die Handflächen, hebe Brust und Bauch vom Boden ab, der Blick geht in Richtung Decke

## 3. Triyaka Tadasana



**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Arme sind über den Kopf gestreckt, die Hände in einander gefaltet

**Ausführung:** Neige Arme und Oberkörper zur Seite, schiebe die Hüfte in die entgegengesetzte Richtung, dann Seite wechseln

## 4. Hasta Utthanasana



**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Arme sind über den Kopf gestreckt, die Hände sind gefaltet, die Zeigefinger abgespreizt

**Ausführung:** Lehne den Oberkörper langsam zurück, der Blick folgt den Händen, die Hüfte schiebt leicht nach vorne

## 5. Shava Udarakarshana



**Ausgangsposition:** Rückenlage, ein Bein gestreckt, ein Bein 90° in Knie und Hüfte gebeugt

**Ausführung:** Greife das Knie mit dem diagonalen Arm, führe es langsam in Richtung Boden, der Blick dreht entgegengesetzt

## 6. Kati Chakrasana



**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand

**Ausführung:** linke Hand hinter den Rücken zur rechten Hüfte, rechte Hand auf die linke Schulter, drehe den Oberkörper nach links, der Blick geht über die linke Schulter, dann Seitenwechsel