

YOGA-PRAXIS

Ruhe und Regeneration

Wir surfen im Internet, wir skypen, twittern, chatten, downloaden und viewen im Beruf und in der Freizeit. Das sowie zu wenig Bewegung und eine ungesunde Ernährung sind heute Gründe für viele Beschwerden, zu denen Nervosität, Panikattacken und Schlafstörungen gehören.

Text: Lucia Nirmala Schmidt

Am Abend ist eine Yoga-Praxis wichtig, die das Einschlafen unterstützt, die Regeneration fördert und dabei hilft, bewusst den Alltag loszulassen. Durch unser intensives Leben ist unser Nervensystem in einem konstanten Zustand der Hyperaktivität. Dies führt unter anderem dazu, dass viele nicht gut ein- oder durchschlafen können und sich so nachts nicht ausreichend erholen.

Die Bezeichnung »Restorative-Yoga« kommt vom englischen »to restore«, was so viel bedeutet wie »wiederherstellen«, »in den Originalzustand zurückführen«, »erneuern« oder »umprogrammieren«. Das Ziel ist also, das zentrale Nervensystem zu beruhigen und einen Raum zu schaffen, in dem Körper und Geist regenerieren können. Die Übungen ermöglichen eine nachhaltige und tiefe Entspannung, ein Loslassen auf allen Ebenen.

Auf der physischen Ebene unterstützt Restorative-Yoga das Nervensystem, um vom Sympathikus auf den Parasympathikus umzuschalten, und fördert so den Stressabbau und die Regeneration. Auf psychischer Ebene öffnet Restorative-Yoga einen Raum, in dem wir belastende Dinge erkennen und loslassen können.

Viele von uns definieren sich darüber, was sie leisten und haben. Das schafft Druck. Die Übungs-Praxis hilft, bei sich selbst anzukommen und einfach nur zu sein.

Die Entdeckung der Langsamkeit hat einen großen Einfluss auf die Qualität unseres Lebens. Wenn wir in den Zustand des reinen »Seins« eintauchen und lernen, uns darin zu entspannen, können wir unsere Essenz und das wahrhaft Wichtige erkennen.

Wer körperlich erschöpft und geistig müde ist, dem kann eine Restorative-Yoga-Praxis auf sanfte Weise mehr Energie und Lebensfreude schenken. In einer Übungs-Einheit werden alle āsana – Vorbeugen, Rückbeugen, Drehungen, Seitneigungen und Umkehrhaltungen – in der Qualität von »śāntiāsana«, der Entspannungshaltung in der Rückenlage, ausgeführt. Das bedeutet, dass alle Übungen liegend oder sitzend gemacht werden und der Körper dabei mit Decken, Kissen und anderen Hilfsmitteln entsprechend ausgerichtet und unterstützt wird, sodass er in seinen natürlichen Zustand der Entspannung zurückfindet. In dieser sanften Praxis liegt der Fokus darauf, sich von den »Props«, so werden die Hilfsmittel genannt, tragen zu lassen und in die Haltungen hinein zu entspannen und hinein zu atmen.

Wenn es gelingt, in einen Bewusstseinszustand einzutauchen, in dem wir gleichermaßen wach und entspannt sind, können wir in dieser Ruhe und Stille tiefe Einsichten über uns und das Leben gewinnen und uns mit der uns innewohnenden Kraft verbinden. Um Balance herzustellen, die Energiebatterien wieder aufzuladen und den Geist zu stabilisieren, werden eher wenig Haltungen geübt, dafür verweilt man zwischen drei und 20 Minuten in ihnen.

Im Restorative-Yoga werden in der Regel viele Props, eingesetzt, wie Bolster, Decken, Yoga-Blöcke, Kissen, Gurte und ähnliches. Sie erleichtern die Haltungen und erlauben es, länger und bequemer darin zu verweilen und zu entspannen, während der Atem bewusst gelenkt wird. Der Charakter des Übens ist eher passiver Art, so dass das Loslassen und Geschehenlassen unterstützt und gefördert wird. Es geht nicht darum, irgendetwas zu erreichen – zum Beispiel beweglicher zu werden –, sondern um ein Annehmen dessen, was ist, und sich in dem, was ist, auszu dehnen. Es geht darum, aus der Dynamik in die Stille, aus dem ständigen »Tun« ins »Sein« zu kommen.

Die Props ermöglichen genau das: die Übenden können sich, ohne selbst Kraft aufzuwenden oder sich anzustrengen, ganz in die Position hinein fallen lassen. Die Muskulatur bleibt weich, so dass die Wirkung bis tief in alle Schichten des Bindegewebes dringen kann. Die Hilfsmittel ermöglichen ein vollständiges Abgeben an die Erde, ein sich tragen lassen wie in einer Sänfte und erhöhen so den Entspannungs-Effekt. Die Ruhe und Entspannung ermöglichen ein Eintauchen in den Augenblick und erlauben es, die eigenen Bedürfnisse zu erspüren und ihnen vermehrt nachzukommen.

Mit der muskulären Entspannung weitet sich auch die Sicht auf das eigene Leben. Die belastenden Dinge des Alltags werden in eine andere Perspektive gerückt und Klarheit entsteht darüber, was einem wichtig und wertvoll ist. Restorative-Yoga stärkt jene Instanz in uns, die die Fähigkeit hat wahrzunehmen, was wir wann brauchen, und kultiviert die inneren Aspekte der Lebenspflege. Das heißt vor allem: Aufdecken alter Muster, die

der persönlichen Entwicklung nicht mehr förderlich sind, und Intensivierung des Kontakts zu jener inneren Instanz, aus der man Vertrauen in den Fluss des eigenen Lebens bezieht.



Entspannung gegen Belastungen

Restorative-Yoga ist nicht nur eine wichtige Unterstützung bei Schlafproblemen. Diese regenerierende und sanfte Art, Yoga zu praktizieren, erfreut sich einer stetig wachsenden Beliebtheit und wird in vielen Yoga-Schulen weltweit angeboten. In unserer von Leistung und Schnelligkeit geprägten Zeit brauchen die Menschen Entspannung als Gegenpol zu den stetig wachsenden Belastungen, denen sie täglich ausgesetzt sind, um den aufgebauten Druck und die Anspannung zu lösen. Restorative-Yoga kann als Ausgleich zu allen dynamischen Yoga-Stilen praktiziert werden. Die Entspannungstechniken, die bewusste Körperwahrnehmung und die achtsame Atmung ermöglichen es, einfach mal abzuschalten – vom Alltag, von der momentanen Lebenssituation, von belastenden Problemen – und helfen außerdem besser mit sich selbst und seiner Umgebung umzugehen. Wenn man in der Tiefe zu Hause ist, wird man von dort aus den Stürmen des Alltags gelassen begangen.

Viele der heutigen Krankheitsbilder, wie »vegetative Dystonie« oder »Burn-out«, haben ihre Ursachen im Stress. Mit anderen Worten: Können die Menschen den täglichen Stress bewältigen, dann wird »die Lunte nicht angezündet«. Leben wir ein Leben auf der Überholspur, kann das unser Körper, unser System zwar lange buchstäblich »wegstecken«. Auf längere Sicht aber brennen wir sozusagen die Kerze an beiden Enden ab – die Folgen sind absehbar: Burn-out, Müdigkeit, Schlappeheit, Konzentrationsstörungen, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Herzrhythmusstörungen, Mangel an Motivation und Visionen, Angstzustände und vieles mehr.

Im Yoga schaltet unser System nicht nur vom Sympathikus auf den Parasympathikus. Wir lernen auch, mit Stress oder besser mit den Herausforderungen umzugehen, so dass es nicht »zu brennen« beginnt. Zudem können wir zunehmend erkennen, warum das so ist und was wir dagegen tun können. Wir decken die ungünstigen Denk- und Verhaltensmuster auf und sehen dadurch viel klarer.

Physische Veränderungen durch Restorative-Yoga:

- Senkung der Muskelspannung,

- bessere Durchblutung,
- Verringerung der Puls- und Atemfrequenz und
- Stärkung der Gesundheit (wie Senkung des Blutzuckerspiegels).

Psychische Veränderungen durch Restorative-Yoga:

- Erlebnis von Ruhe und Gelassenheit,
- Erfahrung von körperlicher und seelischer Gelöstheit,
- Entfaltung einer positiven Grundstimmung,
- Gefühl von innerer Kraft und Stärke,
- Gefühl von Erholung und geistiger Frische,
- Erfahrung von innerem Frieden und Gelassenheit und er
- schafft einen Raum, sich selbst auf die Spur zu kommen und den eigenen Lebenssinn zu erkennen.



Yoga am Abend

Nach einem arbeitsreichen, intensiven Tag kann ein dynamischer Yoga-Stil durchaus helfen, die aufgebaute Spannung zu reduzieren. Auch als Gegenpol zum sitzenden Büroalltag kann eine kraftgeladene Praxis ausgleichen und als wohltuend erfahren werden. Die Intensität kann – auf Dauer – jedoch förmlich »auspowern«. Powern wir uns während des Tages aus und besuchen dann abends noch einen »Power-Yoga-Kurs«, kann es sein, dass uns die Praxis kurzfristig gut tut, längerfristig aber förmlich ausbrennt. Hier gilt es, die Balance zu finden zwischen einer Yoga-Praxis, die bewegt und gleichzeitig nicht erschöpft. Gerade abends ist diese Balance wichtig. Ist die Yoga-Praxis abends zu »aufpeitschend« kann es sein, dass wir zwar müde und erschöpft vom Tag und vom Yoga ins Bett fallen, aber nicht einschlafen können. Restorative-Yoga hilft dabei, den gesamten Organismus in die Ruhe zu bringen und die Regeneration zu unterstützen.



Yoga im Winter

Der Winter lebt es uns vor: die Natur zieht sich zurück, um ihre Kräfte zu sammeln und sich auf eine umfassende Erneuerung vorzubereiten. Es ist eine Zeit des Rückzugs, der Konzentration auf das Wesentliche und der Regeneration. Die Natur zeigt uns in dieser Jahreszeit ganz deutlich im Außen, welche inneren Schritte wich-

tig und förderlich sind für die eigene Entwicklung. Nachdem die Natur im Herbst begonnen hat, sich mehr und mehr zurück zu ziehen, verlangsamt die Kälte des Winters den Stoffwechsel und den Antrieb: gewisse Tiere fallen in den Winterschlaf, die Lebenskraft der Pflanzen zieht sich sozusagen in die Unterwelt zurück, in den Samen, unsere Aktivitäten und Kontakte werden reduziert und von draußen in die warmen Häuser verlegt. Der Mangel an äußerer Ablenkung und die langen, dunklen Nächte lassen uns nach innen blicken. So ist der Winter eine Zeit der Stille und Besinnung, aus der heraus wir neue Kraft schöpfen können. Es geht um Tiefe und Essenz. Um das Wesentliche.

In dieser innerlichen Stille öffnen wir uns ganz anderen Dimensionen unseres Seins. So ist es auch für uns günstig, wenn wir uns in dieser Jahreszeit nicht verausgaben, sondern es der Natur gleich machen. Restorative-Yoga ermöglicht genau das: wir können bewusst aus der Hektik des Alltags aussteigen, innehalten, uns ausruhen und erholen.



Yoga nach einer Krankheit oder während der Menstruation

In Stress-Situationen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers so weit herunter gesetzt, dass wir anfälliger für Erkrankungen werden. Gleichzeitig brauchen wir länger, um uns von Krankheiten zu erholen. Wenn der Körper chronisch müde oder krank ist, der Geist ausgebrannt und leer und die Seele erschöpft, unterstützt eine Restorative-Praxis die Selbstheilungskräfte, mobilisiert neue Kräfte und weckt die Lebensgeister. Gerade in der Regenerationsphase nach Verletzungen oder Krankheiten hilft die sanfte Übungspraxis, wieder eine Balance herzustellen, Energie aufzubauen und zu stabilisieren. Yoga gehört zu den wirksamsten Methoden, um Stress abzubauen sowie körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden zu schenken. Während der Menstruation kann eine sanfte, regenerierende Praxis nicht nur sehr wohltuend sein, sondern für wahrliche Wunder sorgen.



Lucia Nirmala Schmidt, Yogalehrerin BDY/EYU und YS, Bewegungspädagogin, Buchautorin. Sie organisiert Fortbildungen in Yoga und Faszientraining und hat zusammen mit Vistawell die MyoFascialTools entwickelt. www.body-mind-spirit.ch