

# Ayurveda-Yoga

## Yoga und Pranayama für die eigene Konstitution und bei Störungen der Doshas

**Autoren: Ulrike Grunert und Dr. med. Detlef Grunert**

Yoga, die richtige Atmung und Bewegung im weitesten Sinne gehören zu den Grundlagen der ayurvedischen Gesundheitsvorsorge und Therapie. Voraussetzung einer individuellen Gesundheitsvorsorge und Therapie im Ayurveda ist wie bekannt die Bestimmung der Konstitution (Prakriti). Kennen Sie Ihre Konstitution, so wissen Sie beispielsweise welche Nahrungsmittel günstig und welche ungünstig für Sie sind. So gibt es nach Ayurveda nicht „die“ gesunde Ernährung sondern die individuell passende (der Konstitution angepasste) Ernährung und auch nicht „den“ gesunden Yogastil oder „das“ gesunde Asana sondern die individuell passenden Yoga-Asanas und die individuell passende Art diese zu üben! In diesem Artikel soll ein kurzer Einblick in das sehr umfassende Gebiet von **Ayurveda-Yoga** gegeben werden.

### „Bewegung“ im Ayurveda

Bewegung wird in den vedischen Schriften vor allem in zwei Formen beschrieben.

Zum Einen sind dies Yoga-Asanas. Die Asana-Praxis soll die Doshas harmonisieren und dabei die Konstitution und auch die Kondition des Übenden berücksichtigen! Die Asanas sollen entsprechend der Konstitution (Prakriti) beim Gesunden zur Gesundheitsvorsorge geübt werden. Beim Kranken werden die Übungen entsprechend der Erkrankung und der Störung der Doshas (Vikriti) ausgewählt. Wichtig ist dabei die Anleitung durch einen in verschiedenen Yoga-Richtungen sehr gut ausgebildeten Yogalehrer!

Zum Anderen ist dies die indische Kampfkunst Kalari Payat. Das System der Marmas (Vitalpunkte) bildet die Grundlage dieser Verteidigungs- und Angriffskunst. Auch die Wirkung bestimmter Yoga-Asanas kann bei Kenntnis der Marmas inklusive ihrer Funktionen und Wirkungen therapeutisch genutzt werden.

### Yoga und Atemübungen (Pranayama) für Gesunde

Für Menschen mit überwiegend **Vata** in der Konstitution sind alle Asanas geeignet, die Kraft, Ruhe und Ausdauer verbessern. Es soll gleichmäßig, mit moderatem aber anhaltendem Einsatz geübt werden. Körper und Geist bleiben trotz Anstrengung ruhig und entspannt. In Ruhestellungen soll stillgehalten werden. Die kräftigen Muskeln werden genutzt. Abrupte Anspannung, plötzlicher oder maximaler Krafteinsatz, rasche Bewegungen sind ebenso wie maximale Dehnung zu vermeiden. Die Atmung soll tief, ruhig und kräftig sein; die Einatmung wird eher betont. Der Geist verweilt ruhig und konzentriert im Hier und Jetzt. Dabei können Gesunde ohne Einschränkung üben, allerdings mit den genannten Schwerpunkten. Auch der Sonnengruß, der zusätzlich die Ausdauer verbessert, ist sehr geeignet. Dieser sollte ruhig und kraftvoll ausgeführt werden. Besonders geeignet, Vata zu beruhigen, sind prinzipiell alle Übungen im Liegen und statische Haltungen, die gleichzeitig den Körper erwärmen. Auf eine gute Entspannung zum Abschluss muss geachtet werden!

Geeignet für Vata-Konstitution sind Atemübungen, die wärmen, beruhigen und stabilisieren.

Menschen mit überwiegend **Pitta** in der Konstitution sind in der Auswahl der geeigneten Asanas am wenigsten eingeschränkt. Sie müssen allerdings darauf achten, ihr inneres und äußeres Gleichgewicht zu erhalten. Menschen mit Pitta-Konstitution müssen daher auf einen Ausgleich von Kraft, Beweglichkeit, Regeneration und Entspannung achten. Ihre große

Energie und ihr Ergeiz können ansonsten zu Gesundheitsschäden führen. Die Energie soll beim Üben nicht erhöht werden. Maximale Spannung und Anstrengung sind zu vermeiden. Es soll hingebungsvoll, konzentriert, kraftvoll in moderatem Tempo geübt werden. In Ruhestellungen ist Stillhalten sinnvoll. Der Körper soll auch in der Anspannung kühl und entspannt bleiben. Die geeignete Atmung ist kühlend und entspannend; die Ausatmung wird eher betont. Es wird evtl. durch den Mund ausgeatmet. Der Geist bleibt bewusst und ruhig. Auch hier ist z.B. ein ruhig-dynamisch und kraftvoll ausgeführter Sonnengruß ideal. Atemübungen für Pitta sollen kühlend und beruhigend sein.

Menschen mit überwiegend **Kapha** in der Konstitution sollen Asanas wählen, die Beweglichkeit, Wachheit und auch eine gewisse Leichtigkeit fördern, die Durchblutung von Muskeln und Gehirn steigern, die Verdauung (insbesondere Agni) fördern sowie den Stoffwechsel optimieren. Gutes Aufwärmen ist wichtig. Es soll frisch, schnell und entschlossen geübt werden. Der Körper bleibt leicht und warm. Eine gute Anstrengung und viel Bewegung sind wichtig. Menschen mit hohem Kapha sollen durchaus ins Schwitzen kommen! Längeres Stillhalten ist (nur) in anstrengenden Positionen sinnvoll. Die Atmung soll tief, eventuell auch schnell sein, damit der Energiespiegel nicht sinkt. Der Geist bleibt wach, konzentriert und begeistert! Besonders geeignet sind daher beispielsweise Standübungen, Umkehrhaltungen, Übungen aus dem Kundalini-Yoga oder auch ein mehrfach wiederholter schnell-dynamisch ausgeführter Sonnengruß. Atemübungen für Kapha sollen anregend und Stoffwechsel steigernd sein.

Ausgleichend für alle Doshas und jede Konstitution ist ein passend ausgeführter Sonnengruß und die Nasenwechselatmung.

### **Yoga und Atemübungen (Pranayama) bei Gesundheitsstörungen (Störungen der Doshas)**

In diesem Fall müssen Yoga und Atemübungen gut ausgewählt werden, um eine Verbesserung des Gesundheitszustandes zu erreichen und Verschlechterungen zu vermeiden. Die richtigen Yoga-Asanas und Atemübungen sind in jedem Fall essentieller Bestandteil einer sinnvollen, ganzheitlichen, ayurvedischen Therapie. Dazu kommen aber immer die passende Ernährung, der passende Tagesablauf, bei Bedarf ergänzende ayurvedische Kräuter und Medikamente, evtl. Massagen, Reinigungstherapien etc..

Bei **Vata-Erhöhung** werden ruhige und kraftvolle Bewegungen bevorzugt. Bei schweren Vata-Störungen sollte dabei mit ruhigen Yoga-Asanas begonnen werden. Hierzu zählen die meisten Übungen im Sitzen und im Liegen. Außerdem sind beruhigende Atemübungen mit Betonung der Ausatmung und eine gute Entspannung notwendig.

Bei **Pitta-Erhöhung** werden ruhige und nicht erhitzende Bewegungsformen bevorzugt. Bei schweren Pitta-Störungen sind dies einerseits ruhige Yoga-Asanas im Stehen, Sitzen und Liegen. Wenn überschüssige Energie abgebaut werden muss, sind auch kraftvolle, langgehaltene Standhaltungen wichtig. Der Körper soll beim Üben jedoch nicht erhitzt werden. Ergänzt wird die Yogatherapie durch beruhigende, ausgleichende und/oder Atemübungen wie Nadi-Shodana (Nasenwechsel-Atmung) oder Shitali und eine gute Entspannung.

Bei **Kapha-Erhöhung** sind stoffwechsellanregende und erhitzende Yoga-Asanas ideal. Je nach Körpergewicht kann die individuelle Auswahl jedoch manchmal schwer sein! Prinzipiell sind anregende und durchaus anstrengende Yoga-Asanas im Stehen und Sitzen sinnvoll inkl. Übungen aus dem Kundalini-Yoga. Diese sollen, wie oben für Gesunde beschrieben, aktiv und dynamisch ausgeführt werden. Ergänzt wird die Therapie durch anregende Atemübungen wie z.B. durch den Feueratem oder Kapalabhati.

## **Prinzipielles**

Beim Üben mit Kranken muss einerseits die Störung der Doshas (Vikriti) aber auch die Konstitution (Prakriti) des Patienten berücksichtigt werden. Voraussetzung ist daher deren Bestimmung durch Arzt bzw. Therapeut! Weiterhin sind die Möglichkeiten des Patienten (vorhandene Beweglichkeit, Begleiterkrankungen, evtl. Probleme mit Wirbelsäule oder Gelenken, ...) bei der Planung mit einzubeziehen! Ein optimaler Nutzen für den Patienten kann nur erreicht werden bei genauer Kenntnis der Erkrankung auch aus ayurvedischer Sicht.

## **Zusammenfassung**

Üben mit Ayurveda-Yoga bedeutet typgerecht Yoga üben. Wie die gesamte Prävention und Therapie im Ayurveda werden Yoga und Atemübungen (Pranayama) aus Sicht des einzelnen Menschen gesehen. Geübt wird nach den oben kurz beschriebenen Richtlinien unter Einbeziehung der Atmung. Typgerechtes Üben ermöglicht den effektiven Einsatz von Yoga zur Gesunderhaltung (Prävention) und in der Therapie von Erkrankungen.

## **Buchempfehlungen und DVD:**

### **Für den Einstieg in Ayurveda-Yoga, Yogaübende, Ayurveda-Therapeuten, etc.:**

Grunert, U. / Grunert, D. (2006): Balance durch Ayurveda-Yoga. Knaur, München

Grunert, U. / Grunert, D. (2006): AyurVedaYoga. Yogaprogramme für die eigene Konstitution. 3 DVDs. pro literatur

### **Für Menschen mit Übergewicht und bei schlechtem Stoffwechsel, Yogaübende, Yogalehrer, Ärzte und Therapeuten :**

Grunert, U. / Grunert, D. (2007): Ayurveda-Yoga für die Wohlfühlfigur. Knaur, München

### **Für Fortgeschrittene, Yogaübende, Yogalehrer, Ärzte und Therapeuten:**

Trökes, A. / Grunert, D. (2007): Das Yoga Gesundheitsbuch. Gräfe und Unzer, München