

# Körper, Geist und Seele ...

## Tipps

☒ zum Thema Yoga

## Warum Yoga und

### was ist das eigentlich?

Yoga und auch vielen anderen Körper-, Atem- und Meditationstechniken wird eine starke, positive Wirkung auf das menschliche Wohlbefinden zugeschrieben – und das zu recht! Nicht umsonst ist Yoga zum neuen Gesundheitstrend avanciert. In jeder europäischen Großstadt findet man mittlerweile mehrere Yogastudios. Angeboten wird alles von Kinder- über Senioren yoga, hin zu Bikram-, Anusara-, Ashtanga-Yoga und noch mehr.

Aber was genau ist Yoga nun eigentlich und warum kann es bei Histaminintoleranz hilfreich sein?

Der Begriff “Yoga” umspannt eine jahrtausendealte Tradition, deren Wurzeln in Indien liegen. Das heute praktizierte Yoga mit seinen vielen Stilen ist auch verschiedensten Zweigen uralter Yogaformen entwachsen. Hauptsächlich hat jedoch das traditionelle Hatha-Yoga das moderne Yoga – vor allem in Europa und Amerika – geprägt. In der Übersetzung sind aber, wenn man so will, wichtige Elemente verlorengegangen. Hatha-Yoga, das ursprünglich dazu diente, den Körper auf andere Belastungen vorzubereiten, wie z. B. auf langwierige Meditation, wird heute oft als *das* Yoga schlechthin dargestellt. Im Westen ist Hatha-Yoga oft dafür bekannt, dass

es einem physisch sehr viel abverlangt. Der Fokus liegt hier nun mehr auf rein körperlicher Arbeit, weniger auf spiritueller oder meditativer Arbeit.

Das traditionelle Hatha-Yoga ging aber, über reine Körperarbeit und Posen (Asanas) hinaus, vor allem auf Atemtechniken (Pranayama) und spezifische Handbewegungen und -kreise (Mudras) ein. Heutiges Hatha-Yoga ist oft sehr dynamisch und von Abläufen wechselnder Posen geprägt. Lange Dehn- oder Meditationsübungen findet man bei anderen Yoga-Stilen. Traditionell waren diese Techniken aber auch beim Hatha-Yoga enthalten. Die enge Verbindung zwischen Yoga und Kampfsportarten darf hier auch mitgedacht werden. Yoga war eine Technik, die in einem vorhandene Kraft zu verstärken und Erleuchtung zu erlangen. Wem also Yoga vielleicht "zu ruhig" erscheint und wer mehr "Action" braucht und daher lieber eine Kampfsportart wie Qi Gong oder Tai Chi Chuan bevorzugt, dem sei gesagt, dass auch in diesen Sportarten viele Yoga-Elemente zu finden sein werden und umgekehrt finden sich Elemente traditioneller Kampfsportarten im Yoga.

Obwohl Yoga schon lange den Siegeszug als Trendsportart bei uns angetreten hat, werden erst seit kurzem die Vorteile dieser Sportart genauer wissenschaftlich untersucht. Ein Grund könnte die Sprachbarriere gewesen sein, ein anderer die kulturelle Ferne. Yoga und auch Kampfsportarten sind eng mit asiatischer Philosophie und auch traditioneller, chinesischer Medizin verwoben. Die Modelle und Denkweisen der asiatischen Philosophie und traditionellen Medizin unterscheiden sich vulminant von den geläufigen im Westen. Hinzu kommt die Rede von den "5 Elementen", "Yin und Yang" und anderen Konzepten, die *nicht* wörtlich zu verstehen sind.

Ich werde versuchen, die Vorteile von Yoga nach westlichen Kriterien und Denkweisen etwas zu beleuchten.

Die **Atemtechniken** sorgen für eine bessere Versorgung der Organe mit Sauerstoff. Sie wirken außerdem reinigend.

Giftstoffe, nicht nur die geatmete Luft selbst, sondern auch Smog und andere Umweltgifte, die wir mit der Luft aufnehmen und die sich in der Lunge ablagern, werden aus der Lunge wieder nach draußen befördert.

Die **Posen** regen den Kreislauf an, ohne jedoch das Herz zu stark zu belasten. Muskeln werden aufgebaut. Der Körper wird kräftiger. Fehlstellungen, sowohl angeborene wie auch durch Haltungsfehler erworbene, können korrigiert werden. Bestimmte Posen wirken auf bestimmte Körperregionen. Organe erhalten durch die gezielte Bewegung geradezu eine Massage von innen und werden angeregt, zu arbeiten.

**Meditationsübungen** reinigen den Geist und entspannen. Sie beflügeln die Kreativität und regen den Geist an.



Yoga Anatomy

## Wie kann Yoga bei Histaminintoleranz helfen?

Neben den allgemeinen Vorteilen möchte ich noch auf Yoga als Hilfe bei Histaminintoleranz im Speziellen eingehen.

Yoga wirkt sich positiv aus, egal welche Form von Histaminintoleranz einen betrifft.

Die stresslindernde, entspannende, jedoch gleichzeitig Kreislauf anregende Wirkung von Yoga birgt Vorteile vor allem für Betroffene, wo das **zentrale Nervensystem** besonders angegriffen wird.

Die lungenreinigende Wirkung der Atemtechniken wird insbesondere Erleichterung für Betroffene bringen, deren **Bronchien** stark auf Histamin reagieren.

Die "Organmassage", insbesondere bei verdrehten Posen und Posen, wo leichter Druck auf die Organe ausgeübt wird, kann wohltuend für Betroffene mit **Magenproblemen** sein.

Die verbesserte Durchblutung transportiert das Histamin sowie Giftstoffe besser ab. Die juckende **Haut** beruhigt sich schneller. Solltest Du jedoch unter starken Schwellungen und/oder Migräne leiden, kann Yoga die Symptome kurzfristig auch verstärken. Meide bei Migräne Posen, wo Druck auf den Kopf ausgeübt wird, wie etwa Kopfstand. Jedoch können Posen über Kopf wohltuend sein, z. B. Handstand. Meide Posen über Kopf (nach vorne beugen), wenn Du Bluthochdruck hast.

## Welcher Yoga-Stil eignet sich?

Mittlerweile haben sich verschiedenste, teilweise auf sehr individuelle Bedürfnisse zugeschnittene Stile herausgebildet. Bikram-Yoga ist allerdings eventuell nicht die beste Wahl. Dabei wird in einem warmen Raum Yoga gemacht. Das Schwitzen sorgt zwar dafür, dass Gifte aus dem Körper gespült werden, es führt aber auch dazu, dass man Flüssigkeit verliert. Und wir wissen bereits, "Histaminer" brauchen Wasser! Darüber hinaus kann diese Yogaform das Herz belasten, wenn man es nicht gewohnt ist in warmer Umgebung Sport zu treiben. Einen knappen Überblick erhältst Du hier:  
<http://www.yogaguide.at/wissen/yogastile>

Welchen Stil auch immer Du ausprobierst, Du wirst schon nach einer Woche bei einem täglichen Training von 10 Minuten einen Unterschied spüren. Ich bevorzuge eine bunte Mischung von Stilen, aber vor allem Ashtanga- und Yin Yoga.



The Complete Guide  
to Yin Yoga

Vielleicht sehen Deine Posen am Anfang noch nicht so aus wie

beim alteingesessenen Yogi, aber darum geht es auch erst mal nicht. Wichtig ist nur, dass Du "am Ball bleibst".

Trainiere nach Deinen Bedürfnissen und Fähigkeiten.

Mit wenigen Übungen am Tag kannst Du etwas für Deine Verdauung, Atmung und – ganz allgemein etwas für Dein körperliches Wohlbefinden tun.

Ich persönlich übe gerne anhand von Videos. Gute Videoanleitungen finde ich im deutschen Sprachraum leider nur wenige, daher empfehle ich eine englischsprachige Seite einer holländischen Yoga-Lehrerin, die Videoanleitungen bereitstellt.

Insbesondere die letzte Pose, wenngleich sie so simpel daherkommt, hilft bei zahlreichen Verdauungsproblemen oder einem Völlegefühl.

Weitere Videos von Esther Ekhart findest Du hier:

<http://www.youtube.com/user/yogatic?feature=watch> (gratis)

<http://www.ekhartyoga.com/> (teils gratis, teils gegen Gebühr)

Das Training unter direkter Anleitung in einem Yogastudio vor Ort bietet den Vorteil, dass ein geschulter Trainer auf Dich und Deine Bedürfnisse eingehen kann. Zuhause bist Du auf Dich selbst gestellt ☐

Ein kleiner Geheimtipp ist die Spielkonsole.

Für die Wii gibt es beispielsweise das Sportspiel Wii Fit Plus, in dem auch Yoga-Übungen enthalten sind. Hier geht es aber mehr um Spielspaß als um ernsthaftes Training ☐

Bei Fragen und Anregungen hinterlass doch unten einen Kommentar oder schick mir eine Mail an [eva\(at\)histaminpir\(at\)](mailto:eva@histaminpir.at)

**Viel Spaß und “Namaste”!**

**(c) Histamin-Pirat**