





# Verspannungen lösen, Dysbalancen heilen

**Warum wirkt gerade Yoga so entstressend?** Wie ist es zu erklären, dass die Asana-Praxis sich immer wieder als so hilfreich erweist? – Wie durch Yoga Spannungszustände gelöst werden können

TEXT ■ THOMAS BERGHOF

FOTOS ■ TINO TROITZSCH, WWW.SPIRITFOTO.DE

Energie ist ewig. Sie schwingt in unterschiedlichen Frequenzen und manifestiert sich z.B. als Herzschlag oder als Rhythmus. Unsere täglichen Gedanken und Reizempfindungen, ganz gleich welcher Art, sind einfache energetische Schwingungen – Impulse, welche ständig unser Nervensystem durchlaufen, abgeglichen, transformiert und eingeordnet werden. Die Wissenschaft beschreibt es so: Das Nervensystem steuert alle lebenswichtigen Vorgänge im Körper und stimmt sie aufeinander ab. Durch das vegetative Nervensystem steuert es alle inneren Organe. Des Weiteren dient es der Aufnahme von Reizen aus der Umwelt durch die Sinnesorgane sowie der Reizverarbeitung und der Formulierung von Antworten

durch das Gehirn und Rückenmark (zentrales Nervensystem) und durch die Nerven (peripheres Nervensystem). Durch das Nervensystem findet der Mensch die passenden Bewegungen, kann sich verbal ausdrücken und spiegelt mit seinem Verhalten in verschiedensten Situationen sehr deutlich sein Inneres wider. Unser Nervensystem verbindet alles: das Innere mit dem Äußeren, die Illusion mit der scheinbaren Realität, das Greifbare mit dem Unfassbaren, das Einatmen mit dem Ausatmen, den Menschen wieder mit der Natur.

Ursachen für die Entstehung von Dysfunktionen und Krankheiten sind zumeist angehäuften negative emotionale Erlebnisse, die der Mensch unverarbeitet gespeichert hat. Zum Beispiel belasten Wut (Unzufriedenheit) und Ärger die Leber, Angst und Machtlosigkeit (Enttäuschung) legen sich auf die Nieren, und Ablehnung sowie Verbitterung können zu Gallenblasenbeschwerden führen und somit über das Bindegewebe



»Ob man durch Vinyasa fließt, im Hatha hält, im Ashtanga überwindet oder sich einfach nur sitzend in Raum und Zeit fallen lässt, irgendetwas tut sich immer während und nach der Praxis des Yoga.«

und die Blut- und Nervenbahnen auch Herz und Lungen negativ beeinflussen. Gedanken nehmen direkten Einfluss auf Gemüt, Hormone, Geschmackssinn, Organe und die Qualität unseres menschlichen Verhaltens. Es gibt keinen Moment im Leben ohne einen Gedanken an etwas. Meistens sammeln sich über die Jahre zu viele unbewusste und somit ungelöste Dinge an. Daraus bildet sich ein Stau, welcher ungelöste Gefühle überhandnehmen lässt. Diese verfestigen sich im Organismus. Nach der Psycho-Kinesiologie hat jedes Organ neben seiner funktionellen Wirkungsweise die Eigenschaft, Emotionen als eine Art energetischen Zustand zu speichern, zu verwalten und zu regulieren. Dazu möchte ich gern einen weiteren Teil des Nervensystems kurz erläutern, welcher genau diese Energien transformiert: das limbische System. Das limbische System vergleicht und reguliert typische Empfindungen wie Sorge um den Nachwuchs, Angst, Liebe, Lust, Spieltrieb und das Lernen durch Nachahmen. Dabei bildet das limbische System eigentlich keine

anatomische, sondern eher eine funktionale Einheit, basierend auf den Funktionen von Emotion, Antrieb und Lernen. Kurz gefasst, es vergleicht Einflüsse von außen nach innen und umgekehrt. Die Wissenschaft versucht selbstverständlich wieder, eine sehr klare und eindeutige Definition vorzunehmen, aber das limbische System hat weitaus mehr universellen, nicht greifbaren Einfluss, als man derzeit sich vorzustellen in der Lage ist.

**„Wer seinen Körper kennt, weiß, wohin er gehen kann.“**

☐ in Blick unter unsere Haut zeigt, dass Faszien und Bindegewebe ausnahmslos den gesamten Körper durchlaufen und dass es keine Körperregion gibt, welche unser Nervensystem unkontrolliert oder unversorgt lässt. Bindegewebe und Faszien umhüllen und halten Organe in ihrer optimalen Form und verbinden diese mit unseren äußeren Strukturen (Muskeln, Knochen, Gelenke, Nerven). Jede Art der Verschiebung, Quetschung, Verdrehung usw. wird registriert und eingeordnet. Demzufolge lassen Bewegungen von außen auf eine Reaktion im Inneren rückschließen. Verspannt sich der Körper innerlich, verzieht er auch äußerlich seine Haltung, und umgekehrt. Yoga nutzt die Kenntnis dieses Phänomens, um auftretende Dysbalancen des Körpers und die daraus resultierenden Schmerzen und mentalen Verspannungen zu lösen, innen und außen.

Eine Idee im Yoga besteht darin, sich einzulassen: auf alle Gegebenheiten, auf die Atmung, auf die Reaktionen des Nervensystems und der Organe. Es ist wichtig, sich für Emotionen und Erwartungen zu sensibilisieren, um damit die Grundlage für innere Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Gesundheit zu



schaffen. Und es kann durchaus passieren, dass Emotionen freigesetzt werden und manchmal einige Tränen fließen. Ein toller Zustand, denn Wasser nimmt emotionalen Stau auf und begleitet ihn nach draußen, was uns spürbar freier atmen lässt. Dieses so wichtige „Loslassen“ schafft Raum für ein klares „BewusstSEIN“ (man könnte auch sagen: für die göttliche Ordnung).

»Verspannt sich der Körper innerlich,  
verzieht er auch äußerlich seine Haltung,  
und umgekehrt.«

„In der Entschleunigung aller Gedanken erkennt der Körper seinen Weg zur universellen Bestimmung.“

Als Yoga in seinen unterschiedlichen Arten zu uns fand, war ich selbst jemand, der keinen Bezug dazu hatte und dies alles für esoterischen und spirituellen Kram hielt. Bis ich es eines Tages zufällig ausprobierte und noch im Nachgang seine Wirkung empfangen konnte.

Ein zunächst unglaubliches Gefühl von innerlichem Raum und von Weite erweckte meinen Körper, es durchfloss mich wie ein energetischer Wind, völlig frei von belastenden Gedanken in jeder körperlichen und geistigen Zelle. Es gab nichts, was mir irgendwie im Wege stand. Diesen Moment wollte ich wieder erleben, und somit wurde ich ein Teil vom Ganzen (der universellen Ordnung). Auf meinem Weg vergingen die Jahre, und es kam die Zeit, in der ich die Verbindung, die Wirkung des Yoga auf das Nervensystem und, darüber hinaus, die körperliche und geistige Einheit der Dinge entdecken durfte.

Speziell im „organic yoga“ – wobei „organic“ den Zustand beschreibt, den wir als Mensch in der Natur einnehmen – verbinden sich die Ideen aus Kinesiologie, Osteopathie und der mental-energetischen Regulation zu einer Einheit des Ganzen. Man liest über die eingenommenen Asanas den Körper aus, identifiziert die organischen Spannungszustände, welche der Körper über seine Art der Bewegung und über das Nervensystem kommuniziert, und löst neuronale Blockaden, so dass der Körper eine geistige Freiheit und energetische Ordnung erfährt. Im Vordergrund steht dabei immer Pranayama.

Überhaupt sollte man stets auf die Atmung achten. Denn manchmal treibt man sich auch im Yoga zu sehr an, und dann fällt das Atmen schwer, und der Körper verausgabt sich und bricht irgendwann zusammen. Geduld, Offenheit und Zeit wirken ohne erzwungene Einflussnahme und Mühe.

„Gibt man der Sache einen Impuls, ist man schon den ersten Schritt gegangen.“

Jede Position im Yoga hat eine andere Wirkung auf das Nervensystem. Ob man durch Vinyasa fließt, im Hatha hält, im Ashtanga überwindet oder sich einfach nur sitzend in Raum und Zeit fallen lässt, irgendetwas tut sich immer während und nach der Praxis des Yoga. Betrachten wir drei leicht nachvollziehbare Beispiele, so können wir uns der rein körperlichen Wirkung bewusst werden und sie zu verstehen beginnen.



### Beispiel 1: der Drehsitz

Im einfachen Drehsitz treffen wir organisch sehr gut Leber/Galle, Magen/Milz und den oberen Verlauf des Dickdarms, höher gelegen Lunge und Herz. Organe werden im Yoga wie Muskeln betrachtet und je nach Funktion in Hohl- oder Vollorgan eingeteilt.

Beginnt man sich langsam über Brust- und Halswirbelsäule zu verdrehen, ändert sich die ursprüngliche Struktur der Rippenbögen, der Brustwirbelsäule (BWS), und auch die Verbindungen durch den Hals in den Kopf, bis hin zu Kiefer- und Kopf Gelenken, verändern ihr Zugverhalten. Der Brustkorb verengt sich nach innen, die Zwischenräume der Rippenbögen und der Brustwirbel werden gedehnt und wie ein Verschluss zugeschraubt. Die Ansätze des Nervensystems (NS) an den Organen senden diese Änderung als Impuls an das Gehirn, welches die neuen Gegebenheiten vergleicht, abschätzt und einordnet.

Ein wichtiger Fokus sollte jetzt das „bewusste Atmen“ sein. Atmung bewegt das Ganze wie ein Wind die Bäume hin und her, und alles folgt dieser Bewegung der Luft. Atmung ist das Faszinierendste, was wir haben. Luft, die wir nicht greifen können, wird über die Bronchien in den Lungen wertvoll und erfassbar gemacht. Ohne dieses Bewusstmachen der Atmung könnten wir nicht frei existieren. Geht man zu weit in die Drehung, wird man feststellen, dass die Atmung behindert wird und es sich auch im Kopf schwindelig anfühlt. Oft überdreht man einen beweglicheren Wirbel gegenüber weniger beweglichen Abschnitten entlang der Wirbelsäule, und es kommt zu Atemeinschränkungen. Öffnet man den Drehsitz etwas, reguliert das NS diese Dysfunktion sehr schnell wieder.

Das Interessante an dieser Position ist der Effekt, dass man die Organe verdreht und sie in eine Art Druck (Kompression) gebracht hat. Beatmet man nun dieses Asana, kann es tief im Inneren wie eine Massage wirken und Spannungen lösen. Weniger Geübte merken sofort, dass man sich auf einer Seite bequemer drehen kann. Das liegt daran, dass auf der rechten Seite die Leber mit dem Zwerchfell verbunden ist und die Lunge mehr Kraft für das Atmen aufbringen muss.

Oft schlägt der Alltag den Menschen mit zu vielen Dingen auf den Magen, und man ist vielleicht vorab etwas gereizt und verkrampt, in sich verdreht oder hat zu viel Magensäure produziert, dann reflektiert uns das NS diesen Zustand sofort. Weniger eindrehen, durchatmen und erst einmal in der Position ankommen, ist dann angezeigt.

Wechselt man die Position, wirkt dieses Asana noch nach, bis die Organe ihre normale „offizielle“ Form wiedergefunden haben. Je nach Yogastil lässt man nachspüren oder geht gleich weiter in die nächste Haltung.



### Beispiel 3: die Taube

Als abschließendes Beispiel möchte ich auf die „Taube“ in der vorgebeugten Variante und auf ihre Wirkung auf das NS eingehen.

Aus dem herabschauenden Hund legt man ein Bein mit dem Unterschenkel schräg in Richtung Hände nach vorn. Noch bevor das Bein richtig vorn angekommen ist, reagiert das NS schon in der Region des *Gluteus minimus* (des kleinen Gesäßmuskels). Hier trifft man auf eine Vereinigung mehrerer aus dem Organbereich kommender Nervenäste, welche sich in einem Hauptstrang, dem *Plexus lumbosacralis*, vereinen. Dieser wichtige, Information leitende Strang, sendet Impulse aus den Organen in die Beine und kommuniziert uns auch sehr gut Beckenschiefstände. Er zieht sich wie die Äste eines Baumes bis über zarte Zweige in die Haut vor. Im Becken fließt er durch den Muskel *Piriformis*, welcher das Kreuzbein mit dem Oberschenkel verbindet. Ist der *Piriformis* zu wenig bewegt, ungeschmeidig oder durch zu langes Sitzen über das Becken verdreht und zusammengezogen, klemmt er den Ischiasnerv ein und schränkt ein optimales Versorgen mit Impulsen zur Ansteuerung der Beine ein. Der Ischiasnerv hat die Macht, der gesamten Rückseite der Beine ein Gefühl von verkürzten Muskeln zu geben. Sobald man ihn sanft im Drehsitz oder in der vorgebeugten Taube öffnet, gibt es keine „verkürzten“ Muskeln mehr (Ausnahme sind Operationsfolgen). Es werden Spannungszustände aus den tiefliegenden Gebieten von Steiß, Kreuzbein und Lendenbereich gelöst. In dieser Position merken selbst geübte Yogis einen Unterschied zwischen linker und rechter Seite.

Hat man erst einmal die wohlthuende Wirkung erfahren, ist es ein Genuss, diese Position einzunehmen. Sie eignet sich sehr gut, um sie mit einem der beiden vorherigen Asanas zu verbinden, und es stellt sich sofort ein spürbares Gefühl von innerer Ruhe und mentaler Gelassenheit ein. Das NS entspannt daraus selbst die Züge über das Bindegewebe bis in das Zwerchfell, woraus der Magen sich nun auch von unten her entspannen kann. Erleichterung findet sich auch im Lauf- und aufrechten Gangverhalten und gibt der Lunge mehr Volumen zum Atmen.



### Beispiel 2: das Kamel

Die folgende Position ist auch für erfahrene Yogis immer wieder ein Erlebnis.

Wenn man diese Haltung einnimmt (und, weiterführend, die aus dem Standbogen spannenden „Backbends“ / Rückbeugen), dann entsteht, je nachdem, wie weit man sich auf das Rückbeugen einlässt, ein starkes Empfinden im mittleren Bauchraum, welches sich schnell auf die Herzfrequenz und auf die Gehirnaktivität legt. In diesem Bereich angekommen, fördert es stark die Konzentration und die Wahrnehmung im Umgang mit sich selbst. Hierbei verstärkt sich auch die Atmung um ein Vielfaches. Die Verbindung des NS, speziell der Duramater, einem Geflecht um die gesamte Wirbelsäule, welches bis in die Schädeldecke reicht, wird ausgedehnt und durch aktives Atmen zusätzlich gezogen, gelöst, gezogen, gelöst ... Das NS wird so stimuliert, dass sich die Herzfrequenz erhöht und lange Einatemzüge sehr von Vorteil sind.

Ein sehr wirkungsvolles Asana, um emotionalen Stau langsam herauszulösen und sich selbst mental zu begegnen. Es entzieht dem Körper sehr gut Rückenschmerzen im unteren Bereich und wirkt über die Leitungen der Nieren zur Blase entkrampfend. Ich empfehle, für dieses Asana immer einen Moment nachspüren zu lassen, da man den Stamm des NS und ins Zentrum der Emotionen trifft.

Nach Rückbeugen dieser Art schläft man oft sehr gut und fühlt sich am nächsten Morgen energetisch ausgeglichen, geistig wach und erholt.

### Yoga und seine energetisch-universelle Wirkung

„Dann entsteht die Fähigkeit, jenseits aller vorgefassten Meinungen und Vorstellungen das Wahre zu erkennen.“ (Yoga-Sutra 1.3)

Es gibt im Yoga wie auch im Leben immer eine zweite Seite. Es beginnt ein Prozess klaren Denkens, des Durchatmens. Man beginnt zu fühlen: Etwas kommt wieder in Fluss. Was man bemerkt, ist eine Art der „Entwicklung“ von Dingen oder auch von ungelösten emotionalen Zuständen, welche Energie freisetzt. Dem Menschen eröffnen sich völlig neue körperliche und geistige Räume, auch mit der Erkenntnis der Verbundenheit zur Natur. In ihr finden wir alle Heilung, und wir sind mit ihr ständig in spürbarer energetischer Verbindung. Unsere Gedanken, unsere Vorstellungen vom Leben werden sensibler, ändern sich gar, und der Organismus reguliert Krankheiten, bevor sie entstehen.

**„Und schaut man sich die Menschen an, welche Yoga praktizieren, staunt man, wie langsam sie altern.“**

Im Yoga fühlen wir die Verbundenheit zu unserem Körper sowohl im Außen als auch im Inneren. Wir genießen die Zeit, die Zufriedenheit und die einkehrende Ruhe, bekommen die Gelegenheit zur Regulation, beheben hormonelle Störungen, finden die tiefere Bedeutung der Sinne und sind in der Lage, wieder klare Gedanken zu empfangen.

Das erneuerte Empfinden löst von selbst langsam und stabil die Einnahme von Medikamenten ab, welche sich auf die Rezeptoren des Nervensystems legen und das intuitive Verhalten und den Charakter vernebeln. Ein ganz ursprüngliches, ja fast kindlich unbeschwertes Gespür kehrt zurück, und der Mensch erhält ein fantastisches Gefühl, Situationen und Entscheidungen im Leben genauer einordnen und ehrlich abschätzen zu können.

Doch auch an dieser Stelle möchte ich zu bedenken geben, dass alles in der Betrachtung eines jeden selbst liegt. Yoga ist kein All-Heilmittel, er beschreibt im Ursprung einen möglichen Weg, den ein Mensch gehen kann.

Und was passiert nach den Jahren der körperlichen Veränderungen, wenn man bereits entspannt, ausgeglichen und zufrieden zum Yoga geht?

Wenn alles ausgeglichen ist, erschließt sich das „Tor“ zum Universellen. Man erreicht den Zustand der Durchlässigkeit, welcher in Asien als der Fluss des reinen Qi bezeichnet wird. Es existieren weder Raum noch Zeit. Man ist der, der man ist; ein gereinigter, klarer, intuitiver Zustand in sich selbst. Es gibt keine Frage mehr danach, was richtig oder was falsch ist. Der Körper erhält durch den wahren Menschen in sich die Mög-

lichkeit zu erkennen, versteht und integriert rein intuitiv, was energetisch zu ihm passt, wer zu ihm gehört und wie er sich zu verhalten hat.

Fernab aller Einflüsse beginnt der Mensch zu verstehen, aus welchem inneren Gefühl heraus alles entsteht und warum wir hier auf Erden sind. Indem wir unser Herz mit Dankbarkeit für jeden Moment in unserem Leben erfüllen, beginnt die höchste Kraft des Universums durch uns zu wirken. Wir sehen in reinem Licht: dem Licht der Erkenntnis von Vergebung und Liebe, der Liebe zu allem „SEIN“ – im Göttlichen. ■

## Infos



**Thomas Berghoff** beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit verschiedensten Prinzipien in Yoga, funktionellem Training und organisch-mentaler Heilung. Er entwickelte organic yoga mit der Idee einer mental-energetischen Regulierung von körperlichen und organischen Spannungszuständen. Seine Berufung, den Menschen ein Gefühl von Liebe und Verbundenheit zu sich und der Natur zu vermitteln, überträgt sich bei jeder Begegnung mit ihm.

**Internet:** [www.thomas-berghoff.de](http://www.thomas-berghoff.de)

### Terminvorschau:

23.–30.11. 2013 organic yoga und „6-Sense“-Wandern  
(Carpe Diem Hotel, Prerow)

28.4.–4.5. 2014 „Yoga-Detox-Woche“ (Finca Hotel Son Vent, Mallorca)  
8.9.–15.9. 2014 „Yoga Body Boost“ (ROBINSON Club Sarigerme Park)

ANZEIGE

# AIRYOGA

**Yin Yoga**  
Klassen & Online Klassen  
YOGIFILMS on Demand  
mit Tanja Seehofer

**Yin Yoga**  
Workshop Serie  
12. Jan - 27. Juli 2014

**Yin Yoga**  
Ausbildung Teil I  
13. - 16. Februar 2014

**Yin Yoga**  
Ausbildung Teil II  
1. - 4. Mai 2014

