

## Für Leben, Alltag, Taekwondo-Training

# Yoga – Weg zur Harmonie

# Teil 1

*Viele Taekwondo-Sportler suchen nach Bewegungsformen, die ihr Training unterstützen. Krafttraining und Laufen sind häufig gewählte Alternativen. Andreas Rühle stellt in einer neuen Serie Yoga als perfekte Ergänzung zum Taekwondo vor, aber auch als Weg zu einem neuen Körpergefühl in Harmonie.*

### Tausendjährige Geschichte

Die Entwicklung des Yoga ist schon über 5000 Jahre alt und reicht von den alten hinduistischen Perspektiven über die klassischen Yoga-Lehren bis hin zu populären Yoga-DVDs und Internet-Livestreams. Ursprünglich war Yoga eine rein geistige Disziplin.

Erst später kamen die Körperstellungen, die so genannten Asanas („das Sitzen in der Stille“), hinzu. Im Westen ist Yoga ein relativ junges Phänomen im Verhältnis zu seiner gesamten geschichtlichen Zeitspanne und ist inzwischen als Methode zur Entwicklung von Körper und Geist weltweit anerkannt.

Das Wort „Yoga“ stammt aus dem altindischen Sanskrit, einer der ältesten Sprachen der Welt. Sie wurde als Sprache der Götter bezeichnet und war keine normale Um-

gangssprache, sondern eine religiöse und philosophische Ausdrucksform. Das Wort „Yoga“ bedeutet weitestgehend „Verbindung von Körper und Geist“. In Indien lernt jedes Kind die alte Geschichte des Yoga, in der der Gott Krishna dem Kriegshelden Arjuna den Weg des Yoga aufzeigt. Er unterweist ihn insbesondere darin, durch Pflichterfüllung Befreiung zu Erlangen. So soll durch Yoga der Geist befreit und der Mensch eins mit Gott werden.

### Ambivalente erste Eindrücke

Zahlreiche Abbildungen von Yogis in schwierigsten Haltungen lösen beim Betrachter vor allem zwei Reaktionen aus: Einerseits Faszination, andererseits die Frage, warum manche Leute jahrelang dafür üben, ihre Füße hinter den Kopf zu bringen, und, ob diese komplizierten Stellungen überhaupt gesund für den Körper sind.

Diese Ambivalenz der Eindrücke gibt es in ähnlicher Weise im Taekwondo beim Anblick eines sowohl spektakulären als auch schwierigen Bruchtests mit nur einer kleinen Auftrefffläche des Körperteils in akrobatischer Ausführung. Doch Faszination und positive Erfahrungen auf der einen Seite, gleichzeitig aber stets auch das Bedürfnis, das allseits Bekannte, und Etablierte zu hinterfragen, halten im Grunde bis heute an. Wer selbst erkennt, was bedeutsam und förderlich ist, der mag es annehmen und danach leben. Die anderen bleiben Suchende.

### Die Wirkung des Yoga

Der Körper wird im Yoga als Freund betrachtet und soll über verschiedene Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen von Blockaden und Verspannungen befreit werden, so dass die Lebensenergie wieder



Uttanasana – A

frei fließen kann. Das Ziel: Den Körper sanft zu stärken!  
 Während bei vielen verschiedenen körperlichen Übungen im Taekwondo die Muskeln stark trainiert werden, geht es im Yoga darum, heftige Muskelanstrengungen zu vermeiden.  
 Durch Yoga-Übungen können Ansammlungen von schädlichen Säuren verhindert oder diese, wenn sich bereits zu hohe Mengen im Blut angesammelt haben, wieder ausgeschieden werden. Die verschiedenen Körperstellungen oder Asanas trainieren jeden einzelnen Körperteil, dehnen und kräftigen die Muskeln, Sehnen und Gelenke und erhalten die Flexibilität der Wirbelsäule. Sie wirken jedoch nicht nur auf die Muskeln und das Knochengestüt, sondern auch auf die inneren Organe und das Nervensystem.

**Yoga und Taekwondo**

Durch Yoga wird das Potential von Gesundheit, Spannkraft und lang währer Jugend vermehrt und während der verschiedenen Dehnungen und Streckungen können Spannungen bewusst erfahren werden. Sowohl die körperliche als auch die geistige Kondition verbessern sich

und es entsteht ein neues Körpergefühl. Schließlich gelangt man in einen Zustand völliger Harmonie von Körper und Geist.

Yoga stellt damit eine perfekte Grundlage für das Taekwondo dar und kann sowohl für die Beweglichkeit im Wettkampf als auch für die grundlegenden Eigenschaften im Formenlauf verwendet werden. So beschreibt Seo Myung-Soo in „Poomsae Training – die effektivsten Trainingsmethoden“ (erschieden in Taekwondo Aktuell 8/97): „Harmonie ist die Krönung der Poomse und kann nur erreicht werden, wenn Körper und Geist nicht im Widerstreit stehen, sondern sich miteinander verbinden um „eins“ zu werden. Nur so kann das Wesen der Poomse sichtbar werden! Alles muss zueinander passen und im guten Verhältnis stehen: Perfekte Technik, fließende Verbindung, Kraft, Dynamik und Rhythmus-Gefühl. ...“.

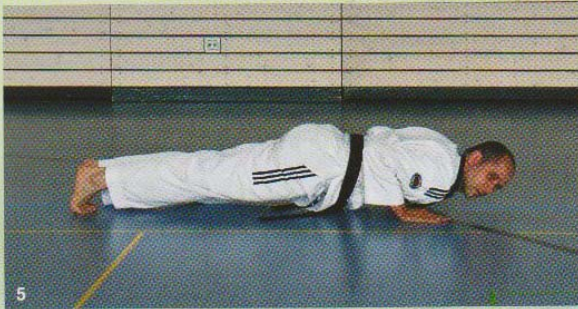
**Yoga für den Alltag**

Viele Menschen nehmen täglich durch ihre Tätigkeit zum Beispiel am Schreibtisch, am Lenkrad oder bei körperlicher Arbeit im Garten oder an der Werkbank eine vornübergebeugte Haltung ein. Wenn sich der

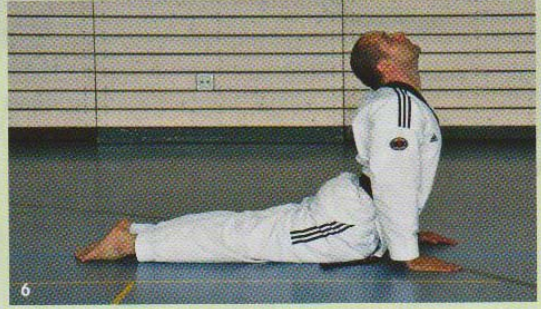
Rücken rundet, wird der Brustkorb zusammengepresst. Dies wiederum führt zu einer Einschränkung der Atmung – der Atem wird flach. Die Zellen im Körper erhalten dadurch weniger Sauerstoff. Außerdem wirkt sich der zusammengepresste Brustkorb auf die Funktion der inneren Organe aus. So beeinträchtigen ein runder Rücken und eine verkürzte Wirbelsäule das gesamte System unseres Körpers.  
 Durch Yoga wird die Elastizität und die Beweglichkeit der Wirbelsäule aufrechterhalten oder wiederhergestellt. Versteifungen der Bänder, Muskeln und Gelenke, die im Laufe des Alterwerdens auftreten, werden reduziert und der Körper bleibt bis ins hohe Alter biegsam.  
 Osteoporose und andere Erkrankungen des Bewegungsapparates können eingeschränkt oder sogar verhindert werden.

Unsere Technikserie zeigt den Sonnengruß A (Asana: Surya Namaskara A) – den ersten Schritt in die Praxis des Ashtanga Vinyasa Yoga.

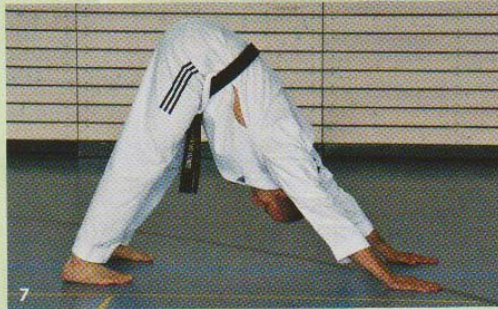
*Text: Andreas Rühle  
 Fotos: Heike Huppert  
 Fotos Lotus: Romana Schaile,  
 haiefan (beide Pixelio)*



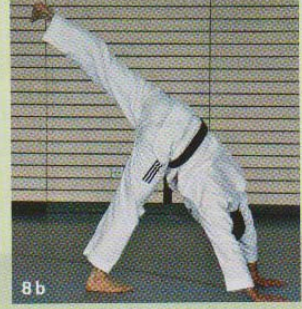
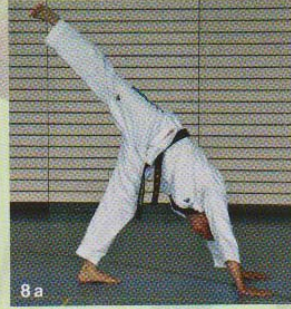
Chaturanga Dandasana



Urdhva Mukha Svanasana



Adho Mukha Svanasana



Adho Mukha Svanasana mit Variante

