

YOGA BEI INTERSTITIELLER LUNGENERKRANKUNG

Broschüre für Teilnehmer
der Yoga-Studie



Linda Waßmuth

Neues Erleben

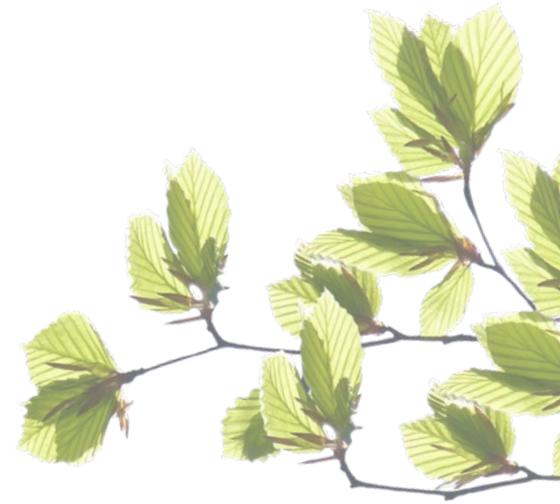
Wieder seh ich Schleier sinken
Und Vertautestes wird fremd
Neue Sternenräume winken
Seele schreitet traumgehemmt

Abermals in neuen Kreisen
Ordnet sich um mich die Welt
Und ich seh mich eitlen Weisen
Als ein Kind hineingestellt

Doch aus früheren Geburten
Zuckt entfehrte Ahnung her:
Sterne sanken Sterne wurden
und der Raum ward niemals leer

Seele beugt sich und erhebt sich
Atmet in Unendlichkeit
Aus zerrissenen Fäden webt sich
Neu und schöner Gottes Kleid

Hermann Hesse



Ich verstehe unter Geist die Kraft der Seele,
welche denkt und Vorstellungen bildet

Aristoteles

Einführung

im Yoga, das seinen Ursprung in der indischen Kultur hat, wie in den meisten abend-ländischenphilosophischen Betrachtungen, wird der Mensch nicht allein auf seine Körperlichkeit begrenzt.

Der Mensch besitzt ebenso ein Bewusstsein, sowie ein Selbst - ein Individuelles Ich. Diese beiden Glieder des Menschen sind vom Körper zu einem gewissen Grade unabhängig. Das Bewusstsein z.B. nutzt den Körper als Instrument zur Wahrnehmung und zum Handeln. Aber es ist nicht der Körper. Nicht der Körper entscheidet, was der Mensch in die Aufmerksamkeit nimmt, welche Gedanken gedacht werden, sondern der Mensch selbst besitzt die Möglichkeit dies zu entscheiden und lenkt sein Bewusstsein dementsprechend.

Gehen wir von einer Dreigliederung des menschlichen Wesens aus, so sind das namentlich der Geist oder das Selbst des Menschen, die Seele und somit sein Bewusstsein mit der Fähigkeit des Menschen zu denken, zu fühlen und etwas zu wollen und als letztes Glied der Körper.



Die Arbeit mit Körperübungen und Atemübungen

„Die Übungen des Atems wirken alle auf die Physiologie des Körpers. Sie sind jedoch nicht als reine Körperübungen zu verstehen. Das Zentrum der Übung bildet nicht der Körper, sondern die regsame Aktivität des Bewusstseins.“

H. Grill dFA S.29

Die Fähigkeit des Bewusstseins zur Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Empfindung, Wachheit und Führung über den Körper soll geschult und erweitert werden. Bestimmte Vorstellungsinhalte die gedacht, nachempfunden und in einen Zusammenhang mit der körperlichen Ausführung der Übung gebracht werden, führen zu einer Anregung, Harmonisierung und Ordnung, sowohl im Denken, wie auch im Fühlen. Und letztlich zu einer Förderung der Gesundheit.

Sanfte, ästhetische Bewegungselemente, etwas anspruchsvollere Körperübungen, sogenannte Asanas und Konzentrationsübungen bilden eine aufeinander aufbauende und sich ergänzende Einheit.

Der gesamte Atemapparat wird durch die Übungen gestärkt. Die Muskeln, Gelenke und vor allem die Wirbelsäule werden bewegt und gedehnt. (Der Körper ist nicht zum Sitzen gemacht, der Körper erfreut sich an Bewegung) Das Nervensystem erfährt eine Beruhigung und sanfte Regeneration.

Sie sollten sich für die Ausführung der Übungen ausreichend Zeit nehmen, damit sich das Bewusstsein ordnen und sammeln kann. Am Anfang genügen 15-30 min.

Die bewußte, klare und ruhige Hinwendung zu den Übungen, ist von größerer Bedeutung wie die körperliche Ausführung an sich. Der Raum zum Üben, sollte sauber und angenehm und am Besten gut gelüftet sein. Eine unruhige Raumatmosphäre überträgt sich ungünstig auf den Übenden. Wenn Sie einen Garten haben, können Sie die Übungen auch draußen praktizieren.

Legen Sie eine Decke doppelt gefaltet auf den Boden. Für Übungen im Sitzen benötigen Sie evtl. eine zweite Decke oder ein Kissen. Unter den Po geschoben, wird die aufrechte Sitzhaltung erleichtert. Ist das Sitzen am Boden in halbwegs aufrechter Haltung nicht möglich, können Sie sich auch auf einen Stuhl setzen. Schalten Sie Ihr Handy aus! Wählen Sie sich zwei oder drei Übungen pro Tag aus. Wiederholen Sie die Übung jeweils einige Male. Auch anstrengendere Übungen sollten Sie zwei oder dreimal wiederholen.

„Für die Übungen ist die Stellung (oder Haltung) des eigenen Ich's bedeutungsvoll, den dieses Ich (oder Selbst) führt mit Gedanken und Gefühlen das Bewusstsein. Die Übungen wirken weniger durch die körperliche Dynamik zurück auf das Bewusstsein, sondern sie wirken deshalb so sehr harmonisierend, da das Bewusstsein organisierend und mit Inhalten gestaltend auf den Körper wirkt“

H. Grill dFA S 57

Das Lesen der Anleitungen

Nehmen Sie sich auch für das Lesen, vor allem am Anfang, ausreichend Zeit. Lesen Sie die Anleitung bevor Sie die Übung ausführen, ein oder zweimal in Ruhe durch. Ist das Bewusstsein beim Lesen rege beteiligt und werden die Worte aufmerksam wahrgenommen, entsteht bereits beim Lesen ein lebendiges Bild zur Übung. Die Ausführung wird dadurch sehr günstig unterstützt.

Eine einfache, die Flanken öffnende Bewegung

GEDANKE

Eine einfache Linie wird in der Vorstellung geschaffen und mit den Händen und Armen nachgezeichnet. Das bewusste Kreieren und Erspüren der Linie überträgt sich auf die körperliche Ausführung.

BESCHREIBUNG

Beginnen Sie im stehendem Stand, die Beine sind geschlossen.

Die Wirbelsäule ist natürlich aufgerichtet.

Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass die Schultern und der Nacken nicht verspannen.

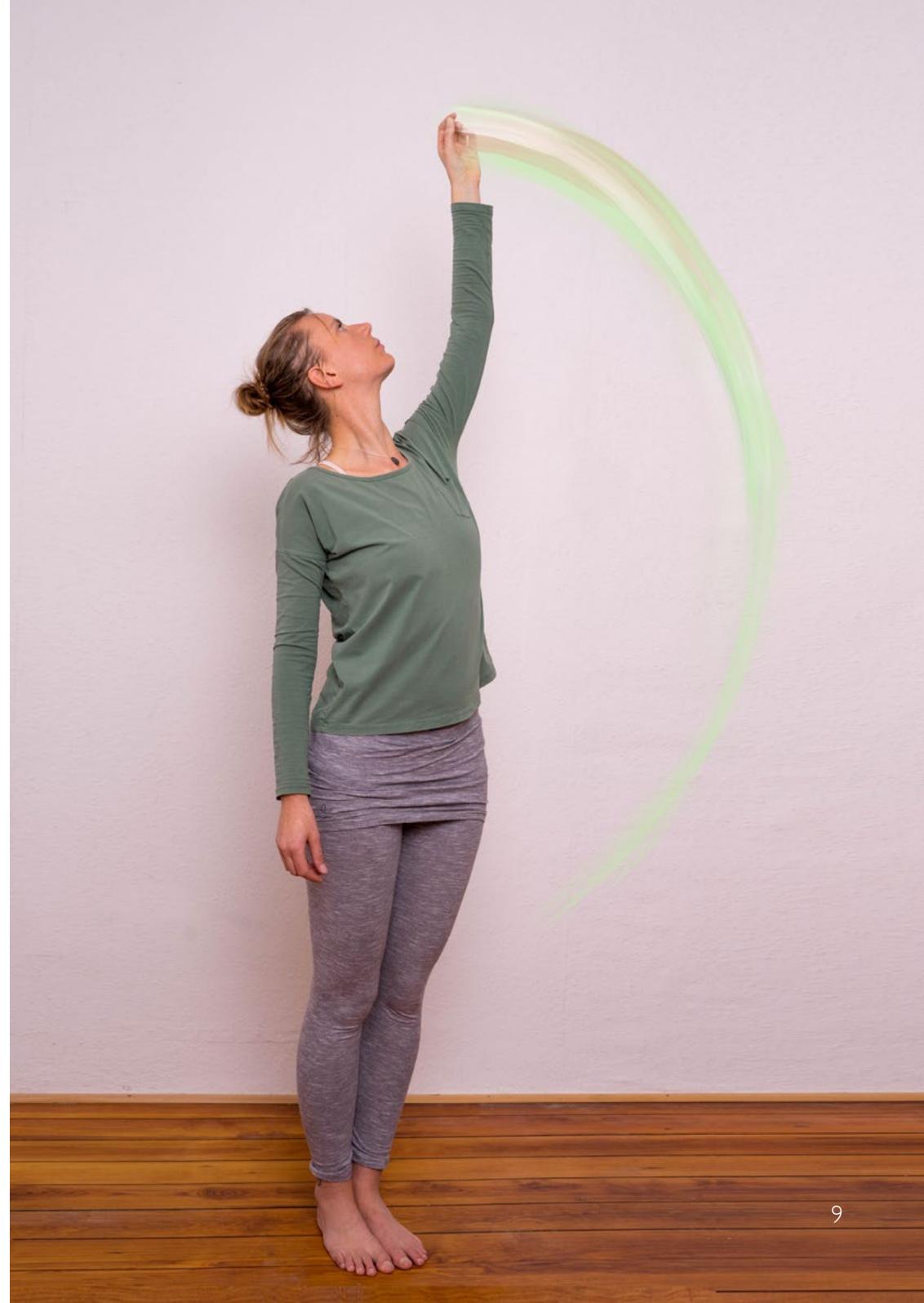
Führen Sie einen Arm von unten beginnend in einer bogenförmigen, aufsteigenden Linie nach oben, die Flanken öffnen sich dabei, die Wirbelsäule streckt sich etwas.

Folgen Sie mit den Augen der aufsteigenden Hand, werden Sie sich der aufsteigenden Linie bewußt. Nehmen Sie sie wahr und erspüren Sie die Bewegung des Armes durch die Luft. Zeichnen Sie die Bewegung förmlich in die Luft.

Wechseln Sie zur anderen Seite. Machen Sie die Bewegung mehrmals wechselseitig hintereinander.

Leicht und schwerelos bewegt sich der Arm und beschreibt einen von unten nach oben aufsteigenden Halbkreis.

Lassen Sie den Atem während der Ausführung ganz natürlich frei fließen.



Seitliche Drehung im Dreieckstand mit weit geöffneten Armen

GEDANKE

Der Atem wird sanft mit den Bewegungen kombiniert.
Der umgebende Luftraum rückt in das Erleben.

BESCHREIBUNG

Stellen Sie sich in einen natürlichen Dreieckstand, die Beine sind etwa einen Meter gespreizt.
Die Arme werden angewinkelt und die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Höhe der Schlüsselbeine geführt.
Drehen Sie sich nach rechts, die Arme gleiten mit der Bewegung weit auseinander, der Brustkorb und die Schlüsselbeine werden leicht angehoben und geöffnet.
Atmen Sie hierbei ein.
Mit der Ausatmung kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück, die Anhebung des Brustkorbes bewahrend.

Drehen Sie sich auf die selbe Weise mit der Einatmung, leicht angehobenem Brustkorb und sich weit öffnenden Armen nach links.
Mit der Ausatmung wird der Oberkörper wieder zurückgeführt in die Mitte, die Arme kommen wieder zurück auf die Höhe der Schlüsselbeine.

Wiederholen Sie diese Bewegung wechselseitig mehrmals hintereinander.
Achten Sie darauf, dass die Atmung nicht zwanghaft wird.
Die Bewegung wird natürlich mit der Atmung kombiniert.

Führen Sie zum Abschluss die Hände in einer großen Bewegung über den Kopf zusammen.
Strecken Sie die Wirbelsäule auf sanfte Weise in die vertikale Linie.
Gleiten Sie dann in einem großen Bogen mit den Armen wieder nach unten.



Formung eines Fünfecks mit den Armen

GEDANKE

Die Übung fördert die Schlüsselbeinatmung.
Durch diese Höhe der Atmung wird das Bewusstsein lichtvoll und offen empfunden.
Die Peripherie und Form des Körpers, sowie eine natürliche Umkreiswahrnehmung werden erlebt.

BESCHREIBUNG

Stellen Sie sich in den Dreieckstand.
Führen Sie die Arme in einem weiten Bogen über den Kopf nach oben, die Handflächen aneinander legend.
Strecken Sie mit dieser Bewegung, die Wirbelsäule aus der Mitte des Rückens leicht in die Aufrichtung.
Die Streckung sollte nicht zu forciert, mit starkem Muskeinsatz erfolgen, sondern ganz natürlich der Armbewegung folgen.

Der Rücken, die Arme und die Schultern erheben sich gewissermassen aus dem Gefühl der Schwere und streben leicht, elegant, wie von einer Zugkraft getragen in die Ausdehnung empor.

Führen Sie dann die Arme in die Form eines regelmässigen Fünfecks, in dessen Mitte sich der Kopf befindet.
Öffnen Sie mit der Bewegung den Bereich der Schlüsselbeine.
Die Ellenbogen sind etwa auf einer Linie mit den Ohren.

Gehen Sie auf die Zehenspitzen, eine Lordose im unteren Rücken vermeidend.
Halten Sie die Wirbelsäule in der sanft getragenen Aufrichtebewegung und achten Sie auf einen entspannten Schulter und Nackenbereich.

Verharren Sie für etwa eine Minute in der Stellung.
Werden Sie sich der metrischen Formung des Körpers und der Arme bewusst.



Formung der Arme in die Geste der lachenden Kuh

GEDANKE

Von oben nach unten, aus der Weite des Raumes zur Mittellinie der Wirbelsäule, formt sich die Geste.

BESCHREIBUNG

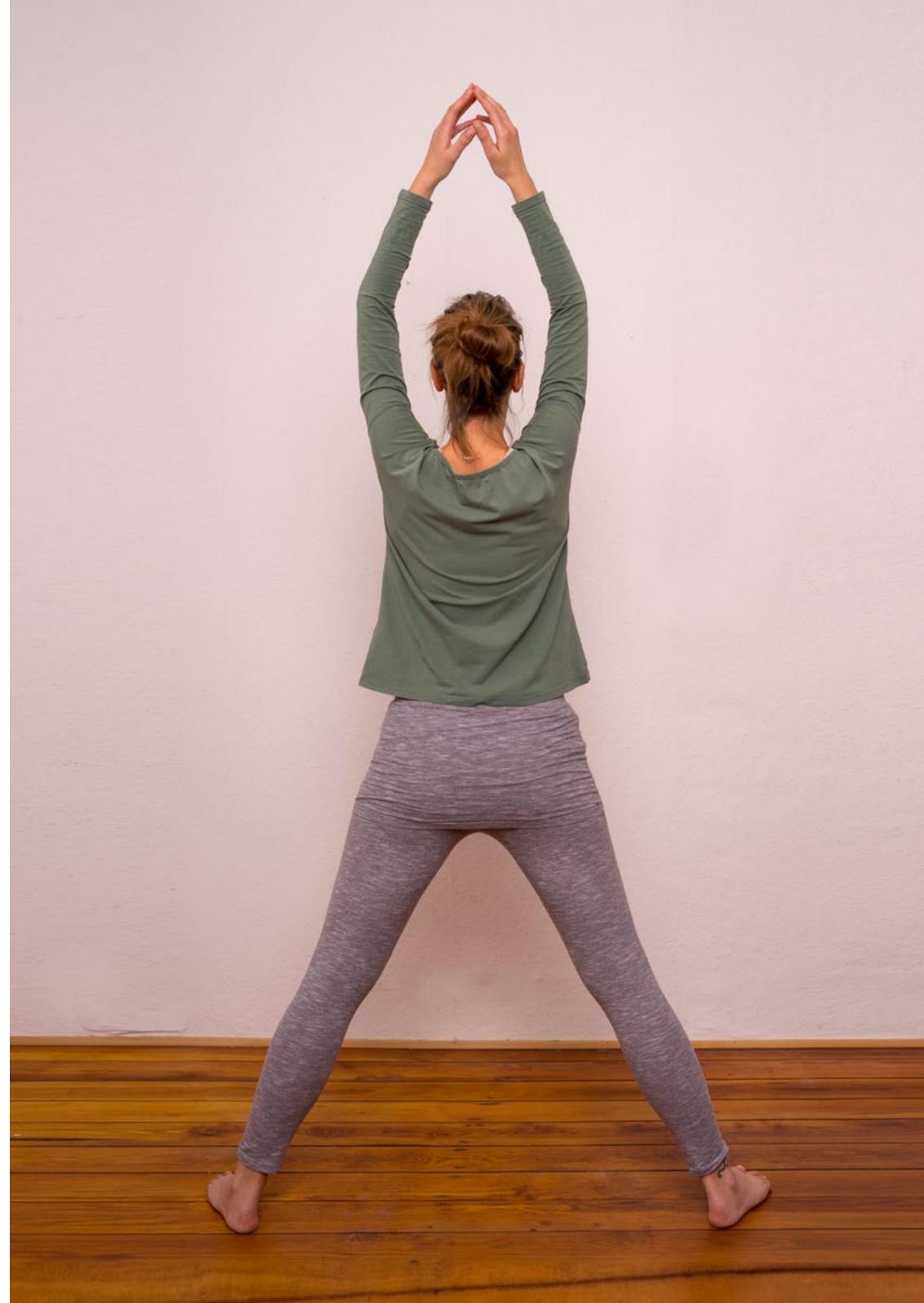
Stellen Sie sich mit den Beinen in einen gleichmäßigen Dreieckstand. Führen Sie die Arme in einer weiten Geste über den Kopf nach oben und legen Sie die Hände aneinander. Richten Sie die Wirbelsäule mit dieser Bewegung leicht auf, die Flanken werden geöffnet.

Werden Sie sich des umgebenden Außenraumes und des Luftraumes bewusst.

Führen Sie einen Arm aus der Weite des Raumes nach unten und legen Sie die Hand zwischen die Schulterblätter, die Außenfläche der Hand liegt am Rücken auf.

Führen Sie dann den anderen Arm von oben nach unten und ergreifen Sie die Finger der ersten Hand. Üben Sie einen sanften Zug von beiden Armen aus, die Ellenbogen werden leicht in Spannung gehalten. Schaffen Sie es nicht die Hände zusammenzubekommen, greifen Sie den Pullover.

Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule bei der Bewegung aufgerichtet bleibt und sich nicht krümmt, damit die Hände einander fassen können.



Der Kopf und die Wirbelsäule bleiben während der gesamten Übung aufgerichtet. Führen Sie dann die Wirbelsäule in eine Drehung zur Seite, die Brustwirbelsäule ist relativ intensiv aufgerichtet.

Der Kopf bleibt erhoben in einer Linie mit der Wirbelsäule. Lassen Sie den Atem leicht und frei fließen.
Die Höhe der Atmung im Bereich der Schlüsselbeine wird in dieser Übung ebenfalls besonders gefördert.

Kehren Sie mit einer Drehung wieder in die Mitte zurück, führen Sie die Hände über den Kopf, die Arme leicht geöffnet.
Strecken Sie sich noch einmal aus der Brustwirbelsäule nach oben und entspannen Sie die Schultern.

Führen Sie die Übung dann auf der anderen Seite aus.
Sie können die Übung wechselseitig mehrmals hintereinander ausführen.

Nach Beendigung des Übungszyklus nehmen Sie die Arme noch einmal nach oben und strecken Sie sich dem umgebenden Raum förmlich entgegen.
Führen Sie zum Abschluss die Arme in einer weiten Kreisbewegung wieder nach unten.



Förderung Beindynamik und Kräftigung des unteren Rückens

GEDANKE

Zusammenhang zwischen einer dynamischen Aufrichtekraft aus dem unteren Rücken zu einem bewusst entspannt gehaltenem Schulter- und Nackenbereich.

BESCHREIBUNG

Stellen Sie sich in einen natürlichen aufgerichteten Stand.

Nun winkeln Sie ein Bein an und ziehen das Knie so weit wie möglich nach oben. Halten Sie das Gleichgewicht, die Bewegung setzt im unteren Rücken und aus der Hüfte an. Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule sich nicht krümmt und die Schultern entspannt bleiben.

Nun strecken Sie das Bein kraftvoll nach vorne aus, verbleiben Sie einen Moment in dieser Stellung.

Auf einem Bein stehend, das andere Bein gerade nach vorne ausgestreckt, die Wirbelsäule aufgerichtet, Schulterbereich und Arme entspannt.

Winkeln Sie dann das ausgestreckte Bein wieder an, das Knie so weit nach oben bringend wie es Ihnen möglich ist. Wiederholen Sie die Bewegung einige Male. Wechseln Sie dann zur anderen Seite.

Nehmen Sie die Bewegung leicht und spielerisch, sie kann einen fast schon tänzerischen Charakter bekommen.



Sie können die Bewegung auch variieren. Spreizen Sie z.B. das Bein zur Seite ab oder nach hinten.

Sie können auch wechselweise den jeweils gleichseitigen Arm mit nach oben führen, um die Bewegung zu unterstützen. Achten Sie aber darauf, dass die Bewegung am unteren Rücken und aus der Hüfte ansetzt und die Wirbelsäule insgesamt aufgerichtet bleibt.



Balancehaltung - oder Stellung der Heiterkeit

GEDANKE

Den Spannungen und Widerständen des Körpers mit heiterer Gelassenheit gegenüberzutreten.

BESCHREIBUNG

Diese Übung ist körperlich recht anstrengend.

Sie wird aber leicht und sogar heiter, wenn es gelingt den Spannungen gelassen gegenüberzutreten.

Es ist sinnvoll sich ein Zeitmass für das Halten der Übung vorzunehmen.

30 sek bis zu einer Minute erscheint am Anfang sinnvoll.

Ohne Zwang aber sollte dieses Durchhalten erfolgen.

Die Entscheidung die Widerstände im Körper nicht zu wichtig zu nehmen, führt zu einer größeren Kraft die Übung durchzuhalten.

Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine angezogen zum Oberkörper.

Strecken Sie die Arme über den Kopf und führen Sie die Hände zusammen.

Richten Sie die Wirbelsäule mit der Bewegung der Arme auf.

Nun strecken Sie die Beine gerade nach vorne aus.

Der Körper bildet eine offene Winkelform. Ist das Austrecken der Beine zu anstrengend, können Sie die Knie auch leicht anwinkeln.

Die aktive Kraftumsetzung geschieht aus der untersten Wirbelsäule, etwa auf der Höhe des Steissbeines und setzt sich bis in die Brustwirbelsäule und in die Beine hinein fort.

Der Körper wird regelrecht angehoben, entgegen der Schwerkraft aufgerichtet. Beobachten Sie den Körper und das entstehenden Zittern des Körpers.

Achten Sie darauf, dass trotz der bestehenden Anspannung der Atem nicht angehalten wird.

Bleiben Sie gelassen und richten Sie sich immer wieder in einer anhebenden Bewegung, entgegen der Tendenz nach hinten zu kippen, auf.



Der Fisch

GEDANKE

Geordnete Spannungsverteilung und die Fähigkeit des Bewusstseins zur Beobachtung.

BESCHREIBUNG

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind schmal.

Führen Sie die Arme unter den Rücken, die Ellenbogen möglichst nah zusammen und die Hände übereinander gelegt.

Nun heben Sie den Oberkörper an, sich auf die Unterarme aufstützend.

Der Ansatzpunkt der Bewegung liegt exakt zwischen den Schulterblättern.

Der ganze Brustkorb wird von einem Punkt ausgehend angehoben und geöffnet.

Die Brustwirbelsäule wird in eine Durchwölbung geführt, der Kopf fällt in der Fortsetzung nach hinten zurück in den Nacken, bis der Scheitel den Boden berührt.

Die Anspannung findet bewusst zwischen den Schulterblättern statt. Durch den zentrierten Bewegungsansatz an der Brustwirbelsäule, kann der Nacken gelöst und ohne Anspannung nach hinten gleiten und auch der Kopf trägt nur wenig Gewicht.

Mit dem Anheben der Brustwirbelsäule, wird ebenfalls die Lunge angehoben und weit ausgespannt.

Der Bereich der Schlüsselbeine und der vordere Halsbereich werden sensibel und offen erlebt.

Die Beine sind schmal in der Form, aber gelöst ohne Anspannung.

Das gesamte Bild der Stellung offenbart eine schmale Form.

Halten Sie die Stellung bis zu einer Minute.

Der Körper bleibt ruhig und bewegungslos in der Form. Bleiben Sie sich dabei der einzelnen Bereiche des Körpers und der differenzierten Spannungsverteilung bewusst.

Sie können die Wahrnehmung auch auf den Atem ausrichten.

Lassen Sie den Atem sensibel frei und in der notwendigen Intensität fließen und beobachten Sie die Atembewegungen am Körper.

Das gezielte Bewegen aus einem Ansatzpunkt, bei gleichzeitiger Entspannung von anderen Körperbereichen, fördert die Fähigkeit des Bewusstseins zur Beobachtung und wachen Übersicht.



Kreis des Herzens

GEDANKE

Eine geometrische Figur wird gedanklich erschaffen und in der Vorstellung für eine Zeit lang aufrecht erhalten. Das Erzeugen von Formen in Gedanken, ist ein menschliche Fähigkeit. Wird diese Form als Konzentrationsbild in die Aufmerksamkeit genommen, entsteht eine Empfindung zu dieser Form. Das Vorstellen eines Kreises, wird eine andere Empfindung wachrufen, wie die Vorstellung einer aufsteigenden vertikalen Linie.

BESCHREIBUNG

Setzen Sie sich auf den Boden oder auf einen Stuhl, der Rücken sollte aufgerichtet sein. Mit der Zeit wird das Aufrichten des Rückens leichter werden.

Die Augen sollten geöffnet bleiben, da man sonst zu schnell der Gefahr des „in's Träumen kommen“ unterliegt. Lassen Sie den Blick ruhig und entspannt.

Die geöffneten Augen unterstützt die wache Aufmerksamkeit und ruhige Konzentration.



Stellen Sie sich einen Kreis in Ihrem Umfeld, von etwa einen Meter im Durchmesser, um Sie herum vor.

Dieser ist rund und geschlossen und lebt in der Vorstellung unmittelbar vor Ihrer Person.

Stellen Sie sich den Kreis deutlich vor, als würden Sie ihn gedanklich in die Luft zeichnen.

Dann fahren Sie mit den Händen an den gedachten Konturen des Kreises entlang, erspüren Sie den Kreis förmlich mit den Händen.

Aber versuchen Sie nicht, den Kreis mit den Augen zu sehen. Er wird gedanklich erschaffen, er bleibt somit unsichtbar und ist dennoch real.

Es ist dies eine kreative Tätigkeit mit Gedanken.

Der Atem fließt während der gesamten Ausführung ruhig und frei weiter.

Legen Sie nach einigen Malen die Hände in den Schoß und halten Sie den Kreis noch für einen Moment lebendig im Bewusstsein. Werden Sie sich des eigenen Körpers im Verhältnis zu dem gedachten Kreis bewusst.

Bei dieser Übung entsteht eine beruhigende Wirkung auf das Herz und auf das Nervensystem.



DANKSAGUNG

Ich danke besonders Prof. Dr. Michael Kreuter und Dr. Claudia Ganther für die Arbeit an dem gemeinsamen Projekt

Nina Baer die einen entscheidenden Hinweis gab

Rouven Marx für seine Unterstützung und Geduld

Michael Rühle ohne den diese Broschüre in der Forma nicht hätte entstehen können

Jan Vens für Anregungen und Korrektur

Myriam Bayer ebenfalls für ihre Anregungen und den gedanklichen Austausch

Und ganz besonders Heinz Grill. Ohne seine umfassende Arbeit, wäre meine Arbeit garnicht möglich

© 2019 Linda Waßmuth

TEXT & INHALT Linda Waßmuth
MODEL & POSING Linda Waßmuth
FOTOGRAFIE Rouven Marx
LAYOUT & DESIGN Michael Rühle

MIT FREUNDLICHER
UNTERSTÜTZUNG VON

LUNGENFIBRO2E[®]
e.V.





Bekommt ein Mensch die Diagnose einer interstitiellen Lungenerkrankung, verändert sich vieles im Leben.

Luftnot, verminderte Leistungsfähigkeit und Ängste, können das Bewusstsein wie gefangen nehmen. Dies führt häufig auch dazu, dass der Betroffene sich zurück zieht und nur wenige Handlungsmöglichkeiten sieht, auf den Verlauf der Erkrankung selber positiv einzuwirken.

Diese Broschüre beinhaltet zumeist leichte Übungen, die auch von Personen durchgeführt werden können, die in der Belastbarkeit eingeschränkt sind.

Ziel des Übens ist einerseits eine Kräftigung des Körpers, der Atemmechanik und des Herz-Kreislauf-Systems.

Vor allem aber soll eine mentale Stärkung entstehen. Durch eine gedankliche Auseinandersetzung und Wahrnehmung innerhalb der Übungen, werden die Bewusstseinskräfte des Übenden angeregt, gestärkt und erweitert.

Rückwirkend beeinflusst dies auch den Atem. Die empfundene Enge des Atems weicht zurück und der Atem kann wieder weiter und freier erlebt werden.

