Yoga und Kondition

Daniel G. Süssli

Der nachfolgende Artikel basiert auf einer schriftlichen Arbeit des Autors mit dem Titel „Kondition durch den Einsatz von Yoga und schöpferischen Kräften" für welche er auf seine umfangreiche Arbeit mit Sportlern und Wettkampfteams zurückgreifen konnte. Später haben sich auch sportliche Funktionäre, Trainer etc. für das Thema zu interessieren begonnen

In meinem Unterricht wende ich unter anderem Konzepte eines ehemaligen Shaolin-Priesters an, da ich erleben durfte, dass diese Trainingsmethoden für Yoga-Praktizierende optimal sind. - Warum? Die klassischen Yoga-Haltungen (asanas) sind etwas Statisches, aber entscheidend ist die geistige Ausrichtung und genau hier können YogaschülerInnen sozusagen "einsteigen" während sich Sportler und Sportlerinnen sehr schwer tun, mit diesem Gedankengut. So erschrickt eine Yogaschülerin oder ein Yogaschüler weniger über die kühne Aussage eines ehemaligen Shaolinpriesters: *"Ein sinnvolles Training hängt allein von eurem Bewusstseinszustand ab."*

Die Dunkelkammer des Bewusstsein

Mit dieser Aussage könnte ein "normaler" Sportler wenig oder gar nichts anfangen. Genauso wie mit den folgenden:

"Der Verstand der meisten Menschen befindet sich in einer Dunkelkammer. Seine fünf Boten, die Sinnesorgane, erzählen ihm etwas über die Licht-, Klang-, Geruch-, Berühr- und Geschmackreize. Je gereizter die Boten, desto konfuser die Information. Aus dieser entsteht seine Wahrnehmung und aus dieser gestaltet er sein Weltbild. Demzufolge hat jeder Mensch ein anderes Weltbild, was die Meinung aufkommen lässt, dass alles relativ ist. Was gut ist für dich, muss noch lange nicht gut sein für mich. So glauben viele, dass es keinen allgemein gültigen Massstab mehr gibt. Wer jedoch mit Hingabe meditiert, nähert sich einer Einheit, in der er einen allgemeingültigen Bewusstseinszustand erfahren kann.

Die meisten Sportler sprechen von verschiedenen Trainingseinheiten und von einem Trainingsaufbau. Für mich gibt es nur eine Trainingseinheit, ich nenne sie göttliche Insipiration. Sie ist das Material, aus dem ich den Aufbau für die Kondition herstelle. Sie ist der dynamische Ausdruck der Seele."

So liess ich mich als Schüler unterweisen und versuchte auch, mein Wissen weiter zu vermitteln. Je mehr ich sogenannte sportliche Fortschritte machte, desto unwichtiger wurden sie für mich, obwohl ich teilweise laut "Magglinger-Test" den üblichen Rahmen deutlich sprengte. Das erging nicht nur mir so.

Was das Mentaltraining anbetraf, war der Shaolin-Priester sehr streng. Er meinte: *"Was wissen Sportler schon von Mentaltraining? Wer sich unter Anleitung ein bisschen durch die Gegend denkt und ein paar verschwommene Bilder erzeugt, bringt kaum etwas Sinnvolles zustande. Solche Bilder basieren einzig auf schwachen Ideen und kraftlosen Gedan-*

ken. Nur wer den Mut aufbringt, mit seinem Herzen mit zu denken, belebt diese gedankliche Struktur und kann auf ihr aufbauen. Mit dem Herzen denken heisst, etwas von sich geben, aber für jemanden der nur konsumieren will, Ist das unmöglich!"

So stand ich plötzlich zwischen zwei Welten: Auf der einen Seite war da ein ehemaliger Shaolin-Mönch, der bei einem sportlichen Vergleich auch in seinem hohen Alter manch jungen Spitzensportler blamieren würde. Dieser brachte mich mit meditativen Bewegungen und Gedankenausrichtungen auf "Vordermann" und machte keinen Hehl daraus, dass dies eigentlich ein läppischer Zeitvertreib sei. Auf der anderen Seite befinden sich die Sportler, die ihre Trainingseinheiten mit Hilfe von Buchführung, Pulsmesser usw. präzise abstimmen wollen, mit der Idee, dass kein effizientes Training ohne Schweissausbrüche und hohem Puls möglich sei. Spricht man von Mentaltraining, so stehen die Wettkampfperioden im Vordergrund. Da ich früher selbst im Radsport aktiv war kenne ich diese Situation nur zu gut.

Die Welten verbinden

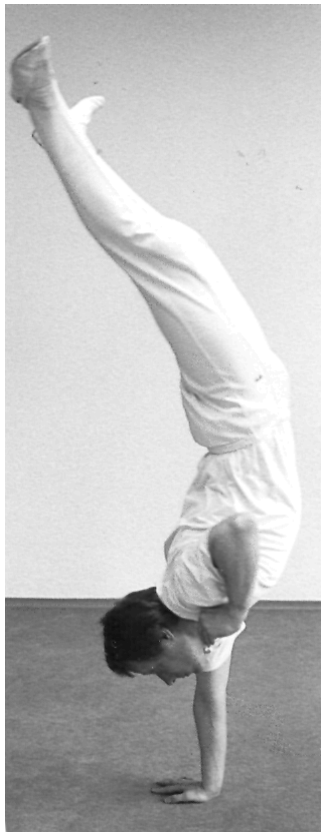
Wie ist es nun möglich, diese zwei Welten zu verbinden? - Ich versuche dies mit einem Vergleich aus dem Radsport zu illustrieren. Uns Rennfahrern wurde empfohlen, anfangs Saison, mit einem sogenannten Starrlauf zu trainieren. Dies formt den runden Tritt und fördert die Zusammenarbeit zwischen Beuger und Strecker. Je besser uns das gelingt, desto mehr können wir mit einer höheren und effizienteren Trittfrequenz fahren und verbrauchen dadurch weniger Sauerstoff, als wenn wir die Rennmaschine in schweren Gängen eine Steigung hinauf wuchten (das Fahren in grossen Gängen führt zu Kontraktionen, Verengungen der Kapillaren, was zu einem Sauerstoff-Defizit führt).

Geübte Yogapraktiker können z.B. das Sonnengebet (surya-namaskar) durch bewusste Lenkung des Prana ohne Unterbruch und ohne Anstrengung während 15 Minuten ausführen. Hände, Kieferpartie und Mittelgesicht sind dabei ganz locker und die Augen leuchten und strahlen. Unsere Augen widerspiegeln bekanntlich unser Innenleben. Wer den

Der Unihockey-Club Fireball Nürendorf trainiert zum Teil mit einer Variante des Sonnengebets.

inneren Frieden in sich gefunden hat, strahlt dies durch seine Augen aus. Wer hingegen in falschen Gängen ein Radrennen fährt, übersäuert seine Muskulatur, weil er zuviel Sauerstoff verbraucht. Wer mit falschen Gedanken Kung-Fu übt, übersäuert seine Seele, weil er sein Chi (seine mentale Energie) unnötig verbraucht. Der Weise hingegen legt sich einen Vorrat an, sagten die weisen Chinesen. Das ist im Grunde genommen das ganze Geheimnis ihrer Geschmeidigkeit, ihrer Kraft und Beweglichkeit die ihnen auch im hohen Alter erhalten blieb. Sie befassten sich bewusst immer zuerst mit der gedanklichen Einstellung ihrer Schüler und beobachteten dabei in erster Linie ihre Augen und leiteten davon ab, wie sie mit ihrem Chi (wir können es auch Prana nennen) umgingen.

Yogaübende vor einem Konditionstest



Kraft ist gebündelte Energie

Beispiele

Wenn ich meine Augen zu schmalen Schlitzen forme, heisst das für den Lehrer, dass ich mein Ziel auf ein schmales Bewusstsein fokussiere und die Umgebung für eine gezielte Aktion ausschalte. Werde ich von meinem Lehrer angehalten möglichst grosse Augen zu machen, wird meine Gedankenwelt darin geschult, alles möglichst ganzheitlich zu empfinden.

Das mag z.B. für einen Spagat heissen, nicht nur den Beckenbereich und die Beinmuskulatur zu erleben, sondern herauszufinden, wo die Dehnung am stärksten ist (Chi-Fluss). Gleichzeitig erlebe ich, dass meine Hände, Ellbogen, Schultergelenke usw. überhaupt keiner Anstrengung unterworfen sind. Das bedeutet auch, dass sie für etwas anderes verfügbar sind. So erfolgt der berühmte "Zwick" aus dem Handgelenk, die Beine agieren und der Spagat ist vollendet. Den Bewegungsablauf mit gespanntem Unterkiefer und zusammengekniffenen Augen auszuführen, ist ein Ding der Unmöglichkeit!

Eine ähnliche Methode können wir auch bei einem Dauerlauf anwenden. Am Start macht man möglichst grosse Augen, als würden wir uns auf einen Rummelplatz begeben. So wird für unser Unterbewusstsein signalisiert, dass jetzt etwas Schönes auf uns zukommt. Wir geniessen es, möglichst kraftvoll und harmonisch zu rennen. Es mag sehr ungewohnt klingen, aber es funktioniert nicht nur bei mir. Es gab mehrere Zeugen die zusehen konnten, wie Yogageübte "gemütlich" aber bestimmt das Feld auf der Rennstrecke von hinten aufrollten!

So gibt es den gefestigten Blick, den Blick des inneren Lächelns usw. der zuerst separat geübt werden kann. Später lässt sich dies auch mit asanas kombinieren. Die meisten meiner YogaschülerInnen sind für diese Techniken sehr offen, was sich auch ganz deutlich in der mentalen Ausrichtung zeigt.

Fazit

Seit mit dem Projekt "Yoga und Kondition" gezeigt werden konnte, dass es durch Yoga-Techniken möglich ist einen hohen Fitnesslevel zu erreichen, sei es in Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit oder Beweglichkeit, werde ich öfters als Fitnesstrainer engagiert oder beigezogen. Sobald ich aber nur leise Antönungen mache, dass es hauptsächlich auf die Bewusstseinsschulung ankommt, löse ich im allgemeinen ungläubiges Stirnrunzeln aus. Die Übungen mit den verschiedenen Blicken möchte ich dann schon gar nicht erwähnen, obwohl sie bei meiner Ausbildung das Fundament bildeten. Nach meiner Auffassung geht hier ein riesiges Potenzial verloren. Es wäre grundfalsch, nur speziell auf diese oder jene Übung hinzuweisen. Allein mit dem Sonnengebet kann die eine Person sehr viel erreichen, die andere nichts. Es kann geschehen, dass man an eine Leistungsgrenze kommt, wo man sich plötzlich mit "anderen" Kräften auseinander setzen möchte und sich gleichzeitig im Klaren ist, dass diese Kräfte ebenfalls im Mitmenschen schlummern. Möchte man diese schlummernde Kraft bei seinen Mitmenschen fördern, hört jegliches Konkurrenzdenken auf.

Daniel G. Süssli ist diplomierter Yogalehrer des Schweizer Yogaverbandes. Kontaktadresse: Rebackerweg 3, 5405 Baden Dättwil, Tel./Fax 056 493 05 50