Universität Bayreuth
Institut für Sportwissenschaft
Lehrstuhl für Sportwissenschaft I
Akad. Dir. Wend-Uwe Boeckh-Beherens

Zulassungsarbeit

Thema:

Effekte eines Yogaprogramms auf ausgewählte konditionelle und gesundheitliche Aspekte

---

Vorgelegt von:

Ramona Lang
Bayernring 2b
95448 Bayreuth

6. Fachsemester
Lehramt nicht vertieft (Sport & Mathematik)

Betreuung:

Akad. Dir. Wend-Uwe Boeckh-Beherens

Abgabetermin:

13. April 2005

Danksagung

Ich danke Herrn Akad. Dir. Wend-Uwe Boeckh-Berens für die Vergabe des Themas.

Weiterhin möchte ich mich sehr herzlich bei Herrn Prof. Dr. Wolfgang Buskies für die stets freundliche und hilfsbereite Betreuung bedanken. Durch seine Unterstützung war es mir möglich, im praktischen Teil meiner Arbeit schnell voran zu kommen. Außerdem stand er mir immer als kompetenter Ansprechpartner zur Seite.

Für die Einweisung in das Statistikprogramm SPSS danke ich Gabi Petry.

Mein besonderer Dank gilt Werner Hölling, der den Yogakurs leitete und mir, zusammen mit den Trainern des Fitnessstudios Move in Marburg, bei der Durchführung der Tests eine große Hilfe war. Überdies stand er mir bei fachlichen Fragen mit seiner jahrelangen Erfahrung zur Verfügung.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis V
Tabellenverzeichnis VI
Abkürzungsverzeichnis VII
1. Einleitung 8
2. Geschichte des Yoga 9
2.1 Die Wurzeln des Yoga 9
2.2 Entwicklung des Yoga 9
3. Der achtgliedrige Weg des Patanjali 12
3.1 Allgemeines 12
3.2 Yama 12
3.3 Niyama 13
3.4 Asana 14
3.5 Pranayama 14
3.6 Pratyahara 15
3.7 Dharana 15
3.8 Dhyana 15
3.9 Samadhi 15
4. Die verschiedenen Wege des Yoga 17
4.1 Jnana-Yoga 17
4.2 Raja-Yoga 18
4.3 Karma-Yoga 19
4.4 Bhakti-Yoga 20
4.5 Hatha-Yoga 20
4.6 Spezielle Formen des Hatha-Yoga 21
4.6.1 Kundalini Yoga 21
4.6.2 Bikram Yoga 21
4.6.3 Power Yoga 22
4.6.4 Andere Formen im Überblick 23
5. Yoga in Deutschland 25
5.1 Der Durchbruch des Yoga 25
5.2 Zahlen und Daten 25
5.3 Yogalehrer 26
6. Wirkungen des Yoga 28
6.1 Physische Wirkung 28
6.2 Psychische Wirkung 29
7. Yoga Balance Programm 30
8. Methodik 46
8.1 Probandengut 46
8.2 Untersuchungsgang 47
8.3 Tests für anthropometrische Parameter 48
8.4 Kraftausdauertests 48
8.5 Beweglichkeitstest 51

8.6 Fragebögen ... 52
9. Ergebnisse ... 54
9.1 Anthropometrische Daten ... 54
9.2 Kraftausdauer ... 54
9.2.1 Beinpressen ... 54
9.2.2 Reverse Flys ... 55
9.2.3 Bauchmuskelschiebetest ... 55
9.2.4 Oberschenkelrückseite ... 56
9.2.5 Unterer Rücken ... 56
9.3 Beweglichkeit ... 56
9.4 Beschwerdefragebogen ... 57
9.4.1 Orthopädische Beschwerdehäufigkeit und –intensität ... 57
9.4.2 Internistische Beschwerdehäufigkeit und –intensität ... 61
9.5 Veränderung der Gesundheitsfaktoren ... 65
9.6 Psychosoziale Faktoren ... 68
9.6.1 Trainingsziele/Programmzufriedenheit ... 68
9.6.2 Zufriedenheit mit der Gesundheit ... 70
9.6.3 Befindlichkeit ... 70
10. Diskussion ... 73
10.1 Anthropometrische Daten ... 73
10.2 Kraftausdauer ... 75
10.3 Beweglichkeit ... 76
10.4 Beschwerdefragebogen ... 78
10.5 Gesundheitsfaktoren ... 85
10.6 Psychosoziale Faktoren ... 87
10.6.1 Trainingsziele/Programmzufriedenheit ... 87
10.6.2 Zufriedenheit mit der Gesundheit ... 89
10.6.3 Befindlichkeit ... 90
10.7 Fazit ... 91
11. Zusammenfassung ... 93
Literaturverzeichnis ... 94
Anhang

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Der Weg des Patanjali (WESTER, o. J.) 12
Abbildung 2: Supta Pawanmuktasana (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)..... 33
Abbildung 3: Utthanpadasana (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o.J.)..... 33
Abbildung 4: Setu Bandha (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.) 34
Abbildung 5: Cakravakasana (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.) 34
Abbildung 6: Merudandasana (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 40)..... 35
Abbildung 7: Adho-Mukha-Shvanasana (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.) 35
Abbildung 8: Pashimottasana (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.) 36
Abbildung 9: Bhujanasana (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)..... 37
Abbildung 10: Shablabasana (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.) 38
Abbildung 11:Ardha Matsyendrasana (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)..... 39
Abbildung 12: Kakasana (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.) 40
Abbildung 13:Tadasana (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.) 41
Abbildung 14: Viriikasana (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.) 42
Abbildung 15: Trikonasana (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.) 43
Abbildung 16: Utkatasana..... 43
Abbildung 17: Virabhadrasana (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.) 44
Abbildung 18: Pada Hastasana (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)..... 45
Abbildung 19: Altersstruktur der Probanden..... 46
Abbildung 20: Prozentualer Anteil der Teilnehmer, bei denen sich die Beschwerdehäufigkeit veränderte bzw. gleich blieb 59
Abbildung 21: Prozentualer Anteil der Probanden, bei denen sich die Intensität der orthopädischen Beschwerden verändert bzw. nicht verändert hat..... 61
Abbildung 22: Prozentualer Anteil der Betroffenen, bei denen sich die Häufigkeit erhöht bzw. verringert hat oder gleich geblieben ist..... 63
Abbildung 23: Prozentualer Anteil der Betroffenen, bei denen sich die Intensität internistischer Beschwerden verringerte, erhöhte oder gleich blieb..... 65
Abbildung 24: Wiederholungszahlen der einzelnen Übungen vor und nach dem Kurs . 74
Abbildung 25: Wiederholungszahlen der einzelnen Übungen vor und nach dem Kurs . 75
Abbildung 26: Haltedauer beim Bauchmuskelschiebetest 75
Abbildung 27: Reichweite in cm beim Beweglichkeitstest der ischiocruralen Muskulatur 76
Abbildung 28: Anzahl der Teilnehmer in Abhängigkeit davon wie sich ihre jeweils stärksten Beschwerden verändert haben 78
Abbildung 29: Häufigkeit der orthopädischen Beschwerden vor und nach dem Kurs... 79
Abbildung 30: Intensität der orthopädischen Beschwerden vor und nach dem Kurs 79
Abbildung 31: Häufigkeit internistischer Beschwerden vor und nach dem Kurs 81
Abbildung 32: Intensität der internistischen Beschwerden vor und nach dem Kurs..... 82
Abbildung 33: Häufigkeit und Dauer der sportlichen Aktivität aller Probanden nach dem Kurs, im Vergleich zu vorher 85
Abbildung 34: Beitrag des Kurses zu den genannten Gesundheitsfaktoren, positiv fasst die Bewertungen mittel, stark und sehr stark zusammen 86
Abbildung 35: Zunahme der Zufriedenheit mit der Gesundheit in Prozent..... 89
Abbildung 36: Veränderung der Befindlichkeit während der 3. und 6. Kursstunde 90

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Überblick über andere Spezialformen des Hatha-Yoga nach TRÖKES (2000, S. 20) ... 23
Tabelle 2: Rahmenrichtlinien des BDY für die Yogalehrer-Ausbildung(FUCHS, C., o. J.) ... 26
Tabelle 3: Mittlere Wiederholungszahl Beinpresse ... 55
Tabelle 4: Mittlere Wiederholungszahl Reverse Flys ... 55
Tabelle 5: Mittlere Haltedauer Bauchmuskelschiebetest ... 55
Tabelle 6: Mittlere Wiederholungszahl Oberschenkelrückseite ... 56
Tabelle 7: Mittlere Wiederholungszahl unterer Rückenstrecker ... 56
Tabelle 8: Mittlere Reichweite in cm, beim Beweglichkeitstest der ischiocruralen Muskulatur ... 57
Tabelle 9: Mittlere Häufigkeit orthopädischer Beschwerden ... 58
Tabelle 10: Mittlere Intensität der orthopädischen Beschwerden, deren Differenz und Signifikanz ... 60
Tabelle 11: Mittlere Häufigkeit internistischer Beschwerden vor und nach dem Kurs, mit Signifikanz ... 62
Tabelle 12: Mittlere Intensität internistischer Beschwerden ... 64
Tabelle 13: Angaben über die Beschwerden, die am meisten Probleme bereiteten ... 66
Tabelle 14: Dauer und Häufigkeit der Aktivität bei den sportlich Aktiven ... 67
Tabelle 15: Beitrag der sportlichen Aktivität im Kurs zum Erhalt bzw. zur Verbesserung dieser Gesundheitsfaktoren, nach Meinung der Teilnehmer; die Bewertung *positiv* fasst die Werte mittel, stark und sehr stark zusammen ... 68
Tabelle 16: Zufriedenheit mit der Gesundheit: Mittelwerte, deren Differenz sowie Signifikanz vor und nach dem Kurs ... 70
Tabelle 17: Änderung der Befindlichkeit anhand der Sätze vor und nach dem Kurs mit 33 Probanden ... 71
Tabelle 18: Veränderung der Befindlichkeit anhand der 40 Items vor und nach der 3. Stunde, mit 33 Probanden ... 72
Tabelle 19: Veränderung der Befindlichkeit anhand der 40 Items vor und nach der 6. Stunde, mit 32 Probanden ... 72
Tabelle 20: Trainingsziele der Teilnehmer und Inhalte, die ihnen am besten gefallen haben, Mehrfachnennungen möglich ... 88

Abkürzungsverzeichnis

Abb.	Abbildung
BDY	Bund Deutscher Yogalehrer
BYV	Bund der Yoga Vidya Lehrer
BMI	Body-Mass-Index
bzw.	beziehungsweise
ca.	zirka
cm	Zentimeter
d.h.	das heißt
DYG	Deutsche Yoga-Gesellschaft
EYU	Europäische Yoga-Union
Hrsg.	Herausgeber
KFA	Körperfettanteil
kg	Kilogramm
KKH	Kaufmännische Krankenkasse
≤	kleiner gleich
m	Meter
M	Mittelwert
n	Anzahl der Probanden
n. Chr.	Nach Christus
Nr.	Nummer
o. J.	ohne Jahr
p	Irrtumswahrscheinlichkeit
%	Prozent
sec.	Sekunden
S.	Seite
SD	Standardabweichung
T_1	Kursbeginn
T_2	Kursende
Tab.	Tabelle
v. a.	vor allem
v. Chr.	Vor Christus
vgl.	vergleiche
z. B.	zum Beispiel

1 Einleitung

In unserer heutigen technisierten Zeit feiert der Yoga einen wahren Siegeszug in der westlichen Welt. Immer mehr Menschen, auch Prominente wie die Schauspielerin Meg Ryan oder der Musiker Sting, finden im Yoga ihre Erfüllung (SACHSE, 2004, S. 118). Diese alte indische Wissenschaft, die weit mehr beinhaltet, als den bekannten Lotussitz, zu dem die heilige Silbe OM gesprochen wird, zieht viele in ihren Bann. Auch Manager und Sportler suchen darin einen Ausgleich. Viele kommen zum Yoga um konkrete Leiden zu lindern. Sie tun dies oft erst nachdem sie bei zahlreichen Ärzten waren, die ihnen nicht helfen konnten. Vielfach klagen Menschen darüber, dass sie schon bei vielen Spezialisten vorstellig geworden sind, aber keiner ihnen helfen konnte. Dieses System der Spezialisierung ist möglicherweise das Problem an der Behandlung. Die Ärzte betrachten nur einen ganz bestimmten Teil des Körpers, der Yogi hingegen sieht den Körper als Ganzes. Somit erkennt er Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Körperbereichen und auch zwischen dem Physischen und dem Psychischen. Häufig können bei Kopf- oder Magenschmerzen, die ja eindeutige körperliche Symptome darstellen, keine organischen Ursachen gefunden werden. Viele Menschen kommen mit der hohen psychischen Belastung nicht mehr zurecht und leiden dann unter Schmerzen, die sie zwingen kürzer zu treten, obwohl körperlich alles in Ordnung ist.

Mit der herkömmlichen westlichen Medizin ist es oft schwer oder sogar unmöglich diesen Menschen zu helfen. Durch Yoga lernen sie wieder ihren Körper ganzheitlich wahrzunehmen und auf ihn zu hören. Sie beginnen wieder selbst zu spüren was ihnen gut tut und krempeln, oft scheinbar ganz unabhängig vom Kurs, auch ihre Lebensgewohnheiten um. Die einzelnen Körperübungen (Asanas) haben nicht nur eine Wirkung auf den Körper an sich, sie provozieren auch eine geistige oder seelische Reaktion. In Deutschland haben sich viele unterschiedliche Ausrichtungen des Yoga entwickelt, die mehr oder weniger Wert auf die Bereiche des Körpers und des gesamten Menschen legen. So reicht die Spanne von gymnastischen Fitnesskursen, die nur den physischen Aspekt beachten, bis zu reinen Meditationskursen. In diesem breiten Spektrum findet jeder etwas Passendes (SACHSE, 2004, S. 121).

Die vorliegende Arbeit gibt zunächst einen Einblick in die geschichtliche Entwicklung des Yoga, stellt daraufhin den zentralen achtgliedrigen Weg des Patanjali und verschiedene Yogarichtungen dar. Im Anschluss daran soll die Bedeutung des Yogas in Deutschland und seine Wirkung zum Ausdruck kommen. Daran schließt sich der eigentliche Hauptteil der Arbeit an, die Darstellung und Evaluation des Programms Yoga Balance. Untersucht werden sollen seine physischen und psychischen Wirkungen auf die Teilnehmer.

2 Geschichte des Yoga

2.1 Die Wurzeln des Yoga

Das Wort Yoga stammt von der Sanskritwurzel *yui*, was soviel heißt wie binden, vereinen, fesseln, anjochen, die Aufmerksamkeit leiten und konzentrieren (IYENGAR, 1993, S. 13). Die heutigen Indologen übersetzen den Ausdruck eher mit „Gespann“ (TRÖKES, 2000, S. 14f).

FUCHS C. (1994, S. 5) weist darauf hin, dass schon weit vor dem Begriff „yoga“ Methoden auftauchen, wie sie aus dem Yoga bekannt sind. Möglicherweise wurde bereits in der vorarischen Indus-Kultur (ca. 3000-1800 v. Chr.) eine Art Yoga ausgeübt. Als ab 1800 v. Chr. die Arier nach Indien kamen, begann der Vedismus. In den vedischen Schriftensammlungen, die eine optimistische und diesseitsbezogene Grundstimmung enthalten, sind an einigen Stellen versteckte Hinweise auf eine Vorform des Yoga zu erahnen, jedoch nicht sicher nachzuweisen. Daraus schließt FUCHS, C. dass der Yoga in dieser Zeit noch nicht im großen Stil betrieben wurde. Es waren wohl eher Einzelgänger, die durch ihre eigenen Praktiken versuchten das Heil zu erlangen. Aus diesem Grund kann der erste Yogi auch nicht eindeutig bestimmt werden. Diese Pioniere auf dem Gebiet der ganzheitlichen Übungen für Körper und Geist, die zur Erlösung führen sollten, waren zunächst eine Randgruppe in der Gesellschaft. Nichts desto trotz kam bereits in frühester indischer Religionstradition ein Vorläufer des Yoga zutage.

Kurz bevor die Periode des Vedismus zu Ende ging (900 v. Chr.), geschahen in Indien eine Reihe gesellschaftlicher, politischer und sozialer Veränderungen. Dadurch wurden die Menschen in ihrer Heilsgewissheit und ihrer optimistischen Grundeinstellung erschüttert und begannen an den traditionellen Werten ihrer Religion zu zweifeln. Sie fingen an die alten Strukturen zu überdenken. Aus diesen Überlegungen entwickelte sich eine individuellere Religion in der sich jeder über den Sinn und den Grund seiner Existenz Gedanken machte.

2.2 Entwicklung des Yoga

Diese bahnbrechenden Überlegungen boten die Grundlage für drei wichtige Prinzipien:

1. der Glaube an den Kreislauf der Wiedergeburten (samsara);
2. der Glaube an die Vergeltung der Taten (karma-Prinzip);
3. der Glaube an die Möglichkeit und Notwendigkeit eines individuellen Ausstieges aus dem karmabedingten Kreislauf der Wiedergeburten: die Idee der persönlichen Befreiung (moksa) (FUCHS, C. 1994, S. 5).

Um diese erforderliche Freiheit zu erreichen, musste man aber über Kenntnisse verfügen, wie diese zu erlangen war. Die vielversprechendste Anleitung erhielt ein Schüler, der die Erlösung suchte, von einem Guru. Ein Guru ist ein erfahrener Lehrer, der auf dem Weg des Yoga schon ein Fortgeschrittener ist und der sein Wissen und seine Erfahrungen an den Neuling weitergeben kann. Es entwickelten sich sehr viele solcher Heilswege, die man zu drei Gruppen zusammenfassen kann:

- die herkömmliche Erfüllung der religiösen Ordnung, mit den alten Geboten auf der einen Seite, die andererseits durch gute Taten ergänzt werden;
- die Erkenntnis der einzigen Wahrheit (philosophisch);
- der Yoga, der zahlreiche Übungen für Körper und Geist enthält, die zum Heil führen sollen.

FUCHS, C. (1994, S. 6) hebt heraus, dass die beiden zuletzt genannten Wege etwas völlig Neues im damaligen Indien waren. Sie verinnerlichten sozusagen die Religion. Nun musste das Opfer nicht mehr zwingend außen, für alle sichtbar vollzogen werden, es konnte stattdessen auch im Inneren des Menschen stattfinden. Für dieses „innere“ Opfer brauchte der Religiöse die Techniken des Yogas oder der Erkenntnis. Der Yoga brachte eine große Praxisnähe und klare Gliederung mit sich und erleichterte somit den individualisierten Suchenden den Weg. Er erfreute sich immer größerer Beliebtheit und konnte sich in der Gesellschaft ausbreiten und verankern.

Mit der Zeit ließ die Begeisterung jedoch nach und Yoga wurde wieder von einer Minderheit praktiziert. Für die breite Bevölkerung entwickelten sich unterschiedlichste Möglichkeiten das Heil zu suchen, so dass jeder einen Weg finden konnte, der zu seiner Lebensweise passte.

Um Christi Geburt stellte Patanjali seine Yoga-Sutras zusammen, die man als Leitfaden des Yoga ansehen kann. Er hat damit die systematische Wissenschaft des Yoga begründet, die bis heute für nahezu alle Yogarichtungen relevant ist (WENDE 2003). Kernstück ist sein achtgliedriger Weg, der im nächsten Kapitel näher erläutert wird.

Ab etwa 500 n. Chr entwickelte sich in Indien der Tantrismus. BRÄUTIGAM (1994, S. 38) beschreibt diesen in etwa so: Der menschliche Körper wird nicht mehr wie ein unerträglicher Gestank abgelehnt, sondern ist selbst Ausdruck des Göttlichen. Er entspricht dem gesamten Universum, das eine in sich verflochtene Einheit darstellt. Jeder Bereich dieses Universums hat einen Einfluss auf die anderen Bereiche. Das gilt nicht nur innerhalb des eigenen Körpers. Es ist im Gegenteil sogar möglich, durch Veränderungen an sich selbst auf den Kosmos, das Äquivalent dazu, einzuwirken. Das höchste Ziel ist es die Polaritäten des Universums, die wichtiger Bestandteil der tantrischen Lehre sind, auszugleichen und zu vereinen. Dabei nimmt

das Weibliche als Gegenpol zum Männlichen eine bedeutende Stellung ein. Jetzt können auch Frauen die Rolle des Lehrers übernehmen, der für das Erlernen der tantrischen Übungen unentbehrlich ist.

Durch diese Strömung rückte der körperbezogene Yoga wieder mehr in den Vordergrund und bildete so die Grundlage des Hatha-Yoga, der im Westen am bekanntesten geworden ist. Dieser Übungsweg war etwa im 8. Jahrhundert n. Chr. in Nordindien entstanden. Die Begründer des Hatha-Yogas, die Nath-Yogins, folgten einer Richtung des Hinduismus, die sehr stark von der Verehrung des Gottes Shiva abhing. Von Shiva, so glaubten sie, war der Hatha-Yoga den Menschen offenbart worden, um einen methodischen Weg aufzuzeigen, der sie zum Ursprung ihres Seins zurückführte. Das bedeutendste Ziel war ursprünglich, den Übenden die Begegnung mit Gott zu ermöglichen. Außerdem sollten die erfahren, dass sie von Prana (Lebensenergie) durchströmt sind, dass ihr Körper ein Wunderwerk ist und dass der Atem, der sie „inspiriert“ von Gott kommt und sie mit ihm verbindet. Diese wahrgenommene Lebensenergie ist der reine, uranfängliche Ausdruck des Göttlichen, und gleichzeitig Ausdruck des reinen Bewusstseins, das es erst ermöglicht die Energie wahrzunehmen. (TRÖKES, 2000, S. 18)

3 Der achtgliedrige Weg des Patanjali

3.1 Allgemeines

Yoga ist eines der sechs orthodoxen Systeme indischer Philosophie. Es wurde von Patanjali in seinem klassischen Werk, den Yoga-Sutras, die aus 185 kurzen Aphorismen bestehen, zusammengetragen, eingeordnet und zu einem System eingefügt. Neben den Yoga-Sutras gilt die Bhagavadgita als höchste Autorität der Yoga-Philosophie. (IYENGAR, 1993, S. 13-15)
Die Sutras des Patanjali sind eine Anleitung für Yoga-Schüler, mit der sie, laut FUCHS R. (1994, S. 72) sicher ihr Ziel erreichen. Er stellt aber auch fest, dass diese Lehre nur für Menschen verständlich ist, die sich wirklich mit Yoga beschäftigen bzw. Anhänger des Yogas sind. Yoga lehren, die klassische Weitergabe dieses Wissens vom Lehrer an den Schüler, funktioniert, indem man die Anweisungen hört und begreift, sie auf sich wirken lässt, danach handelt und erst dann weiter gibt. Diese Vorgehensweise ist auch wichtig um zu verstehen, das die acht Glieder des Weges einerseits Stufen bzw. Sprossen einer Leiter, andererseits Teile eines Kreislaufs sind. (FUCHS, R. 1994, S. 73)

Abbildung 1: Der Weg des Patanjali (WESTER, o. J.)

3.2 Yama

Die Yoga-Schule Paderborn vergleicht die Regeln der allgemeinen Ordnung (Yama) mit den zehn Geboten des Christentums; sie sollen für alle Menschen gelten, nicht nur für den Yogi. Nach RYHNER (2002, S. 14) sollen sie den Umgang mit anderen Mitgliedern der Gesellschaft bestimmen; er nennt sie die **sozio-moralischen Läuterungen**. Die einzelnen Yamas sind Nichtgewalt, Wahrhaftigkeit, Nichtstehlen, Wandel im brahman und Nichthorten (FUCHS, R., 1994, S. 84). Dabei hört sich die erste Regel Nichtgewalt einfach an, aber bei

näherer Betrachtung stellt sich heraus, dass damit nicht nur gemeint ist, äußerlich auf Gewalt zu verzichten, auch aus dem Geist soll die Gewalt verbannt werden. Die Wahrhaftigkeit findet ebenso im Kopf statt. Jeder soll seine eigene Wahrheit finden, sich dabei aber nicht für die übrige Welt verschließen. FUCHS, R. (1994, S. 81f) erzählt hierzu eine Art Gleichnis, in dem er einen Menschen beschreibt, der Lampen und Kerzen in einen großen Saal stellt und sich an diesem Glanz erfreut. Er hat aber vergessen die Fenster aufzumachen und die Sonne herein zu lassen, die auch die kleinen, noch dunklen Ecken erleuchten würde. Unsere Wahrheiten, das unterstreicht FUCHS, R., bleiben erhalten wie die kleinen und größeren Lichter, auch wenn wir *die* (eine) Wahrheit erkennen und sie wie die Sonne einlassen. Mit dieser Erkenntnis ist es nicht mehr nötig nach anderen Wahrheiten zu suchen. In gleicher Weise wie die Wahrheit vom Höchsten kommt, den nur der Übende erkennen kann, gehört auch aller Besitz ihm. Dadurch macht Stehlen keinen Sinn mehr, weil niemand wirklich etwas besitzt. An jene Einsicht schließt sich nahtlos der Wandel im Brahman an (FUCHS, R. 1994, S. 83), der oft mit Enthaltsamkeit übersetzt wird. Er meint aber genauso die Offenheit für die Welt und das Unvermeidliche. Die letzte Regel des Yama, das Nichthorten, kann man weltlich sehen oder eben wieder mit geistigen Vorgängen in Verbindung bringen. Ein Yogi soll nicht einmal die Lehrsätze in sich tragen, sondern sie in sein Verhalten integrieren und in Erfüllung gehen lassen, also nach ihnen leben.

3.3 Niyama

Die Niyamas sind die besonderen Regeln, die nur für den gelten, der auch Yoga praktiziert (FUCHS, R. 1994, S. 85). Es handelt sich um eine Wiederholung von **Yama auf einer „höheren“ Ebene**. Die einzelnen Regeln sind hier: Reinheit, Zufriedenheit, innere Glut, Selbststudium und Hinwendung zum Herrn. Die Reinheit wird dabei durch eine kleine Geste, eine exemplarische Reinigung erreicht. Das kann beispielsweise Händewaschen sein, zu dem die heilige Silbe OM gesprochen wird. FUCHS, R. (1994, S. 85) stellt diese Reinigung als Vorbereitung auf eine Aufgabe dar. Man besinnt sich auf das Neue und gelangt damit schon zum nächsten Schritt, der Zufriedenheit. Diese Zufriedenheit folgt aus der Konzentration der Gedanken auf das Bevorstehende und mündet somit in die innere Glut, vergleichbar mit der Betriebswärme, die man braucht um etwas erledigen zu können. Mit der inneren Wärme ist man gut vorbereitet und das Kommende ist nicht mehr fremd. Damit geht es gleich weiter zum Selbststudium, da alles bekannte zum Menschen selbst gezählt werden kann. Der Yogi studiert sich selbst durch das Studium seines Atems; er erkennt sich darin wieder. Er erkennt sich

in allen Dingen wieder und sieht dadurch eine Grundordnung der Welt, in der das Selbststudium automatisch zur Hinwendung zum Herrn führt.

3.4 Asana

Diese ersten beiden Stufen des Weges von Patanjali klingen in ihrer tieferen Bedeutung sehr abgehoben und lassen Menschen aus dem Westen erst einmal zurückschrecken. Da der Weg aber auch als Kreislauf gesehen werden sollte, ist es nicht nötig auf der ersten Stufe zu beginnen. Für uns im Westen ist es sogar sinnvoller auf der dritten Stufe, der Asana **(rechte Sitzhaltung)** zu beginnen. FUCHS, R. (1994, S. 75) gibt hier den Hinweis, dass wir es gewohnt sind eine bestimmte Haltung einzunehmen, die uns beschrieben wird. Ein weiterer Vorteil des Einstiegs auf dieser Stufe liegt darin, dass viele Menschen an Verspannungen oder anderen körperlichen Problemen leiden, die sie auch psychisch beeinträchtigen. Diese können durch die Vielzahl der Körperübungen, die sich aus der einen Asana entwickelt haben, gelindert oder sogar behoben werden. Die Yoga-Schule Paderborn (WESTER, o. J.) warnt davor, das Leistungsdenken unserer Gesellschaft auf die Übungen des Yoga zu übertragen. Asana (die rechte Sitzhaltung) bildet nur eine Stufe des Yogaweges und soll die folgenden Stufen möglich machen. Erst wenn eine bequeme und zugleich feste Sitzhaltung gefunden wurde, kann Pranayama begonnen werden.

3.5 Pranayama

Pranayama, die Atemachtsamkeit oder auch das **Beobachten des Atems,** nimmt eine zentrale Rolle im Yoga ein. Im Sanskrit bedeutet *prana* Atem oder Lebenskraft und *ayama* innehalten oder kontrollieren (ZEBROFF, 2002, S. 16). Der Atem ist lebenswichtig für den Menschen. Wer es schafft ihn zu kontrollieren, zum Beispiel durch die Atemtechniken des Yogas, kann daraus neue Energie und Vitalität ziehen. FUCHS, R. (1994, S. 75) zeigt die Probleme auf, die auftreten, wenn ein Anfänger versucht auf seinen Atem zu achten: Er wird immer wieder von seiner Umwelt abgelenkt. Deshalb ist es für ihn wichtig, dass ein Lehrer auf dieser Stufe zu Seite steht und den Konflikt zwischen der Einfachheit des Atmens und der Schwierigkeit der Atemkontrolle zu lösen. RYHNER (2002, S. 93) erklärt, dass die Atmung aus vier Phasen besteht: das Einatmen, die Retention (Zurückhalten des Atems), das Ausatmen und die Suspension (Atempause). Dabei sollten Ein- und Ausatmen in etwa gleich lange dauern. Ziel des Pranayama ist es, diese vier Abschnitte perfekt zu koordinieren.

3.6 Pratyahara

Pratyahara bezeichnet FUCHS, R. (1994, S. 76) als ein **Zurückziehen der Sinne**. Dabei geschieht der Abzug der Aufmerksamkeit von den Objekten ohne Mühe, da der Übende in Asana und Pranayama wie selbstverständlich nur noch auf seinen Atem lauscht und so keine Ablenkung mehr erfährt. So ist es dem Yogi, nach RYHNER (2002, S. 15), möglich, alle seine Sinne und Vorstellungen zu beherrschen. Er bezeichnet die fünfte Stufe als Innehalten und Nach-innen-kehren.

3.7 Dharana

Die letzten drei Glieder des Yoga-Weges grenzen sich wieder etwas von den anderen ab. Die Yoga-Schule Paderborn (WESTER, o. Jahr) nennt sie Veränderungen des Bewusstseins oder auch Transformationen. Sie macht aber auch klar, dass jemand der Yoga nicht selbst praktiziert, nur erahnen kann, worum es dabei geht. Die sechste Stufe (Dharana) ist die **Konzentration**, das Fixieren der Gedanken auf einen festen Punkt (RYHNER, 2002, S. 15), wobei im Hintergrund noch andere Gedanken aufkommen können. In solch einer Situation rät FUCHS, R. (1994, S. 77) ein Mantra, das ist eine wohlklingende Silbe oder ein Wort, das immer wiederholt wird (z. B. OM), zu benutzen um sich zu konzentrieren.

3.8 Dhyana

Der Übergang von Dharana zu Dhyana ist fließend und geschieht dann, wenn sich alle Gedanken auf ein einziges Objekt richten (RYHNER, 2002, S. 15). Die Stufe der Konzentration geht über auf die **Meditation**, die FUCHS, R. (1994, S. 77) reine Beobachtung nennt. Er bezeichnet diesen Zustand als eine Art Schlaf oder höheres Wachsein, in dem man alle Wahrnehmungen an sich vorüberziehen lässt, gleichgültig ob positiv oder negativ. Alles wird losgelassen und nichts kann den Yogi noch in Versuchung führen.

3.9 Samadhi

Nun erreicht der Übenden die Stufe des Samadhi, des **Einsseins mit allen Dingen** der Welt. FUCHS, R. (1994, S. 77) vergleicht es mit der Achse eines Rades, die immer still steht und ohne die sich das Rad nicht drehen könnte. Genauso ist seiner Ansicht nach Samadhi die Mitte von allem ohne die nichts sein kann. Deshalb findet er dieses größte Ziel des Yogas in al-

len, sogar den alltäglichsten Dingen des Lebens wieder. Und so schließt sich der Kreis und der Yogi erkennt, dass Samadhi schon vorher in seinem Tun war; er erkannte es nur nicht. RHYNER (2002, S. 16) zitiert zum Verständnis dieses spirituellen Bewusstseins aus einer Übersetzung der Bhagavadgita (6. Kapitel, Verse 20-23), eines alten indischen Textes, dass man sich durch den reinen Geist sehen und im Selbst genießen kann. Dadurch erfährt man ein grenzenloses transzendentales Glück und ist darüber hinaus in der Lage auch die größten Schwierigkeiten und Leiden zu überstehen.

4 Die verschiedenen Wege des Yoga

In Deutschland versteht man unter „Yoga üben“ im Allgemeinen das Ausführen von Asanas (Körperhaltungen). Das ist aber nur die Spitze des Eisberges beziehungsweise der Einstieg für das Gros der Yoga-Praktizierenden. Wenn man schon etwas mehr über Yoga weiß, geht man vermutlich von verschiedenen Übungswegen aus. Man hört Namen wie Karma-Yoga, Raja-Yoga, Jnana-Yoga, Bhakti-Yoga, Hatha-Yoga, Integraler Yoga oder Tantra-Yoga. Allen diesen Begriffen ist das Wort „Yoga“ gemeinsam. Also ist „Yoga“ die Hauptsache und das Beiwort die Nebensache. Somit ist das Besondere an einem speziellen Übungsweg unwichtig, wenn man nur den Hauptweg, den Yoga, begreift. Yoga lässt sich mit einem Berg vergleichen: Er sieht aus unterschiedlichen Blickrichtungen immer anders aus, ist aber dennoch derselbe Berg. Genauso gibt es zahlreiche Wege und Pfade, die alle zum (selben) Gipfel führen, der das Ziel aller Bemühungen darstellt. Jeder muss sich unter den (Yoga-)Wegen seinen eigenen heraussuchen und ihn selbst gehen. Dabei kann er von einem Lehrer (Bergführer) Unterstützung erhalten. Wenn er das Ziel (den Gipfel) erreicht hat, ist es gleichgültig, auf welchem Weg er dort hin gekommen ist. Er ist am Ruhepunkt angelangt, mit einer weiten Aussicht, einem Gefühl von Freiheit und Nähe des Himmels. Er verspürt eine kühle Klarheit und Frieden. Ein Yoga-Schüler, der fleißig übt, kommt immer zu dieser Erfahrung, welchen Weg er auch einschlägt. (SCHULZ-RAFFELT, 1994, S. 28f)

Die Bhagavadgita (Der Gesang des Erhabenen) ist einer der berühmten Texte, der den Weg des Yoga beschreibt. Sie ist Teil der großen indischen Nationalepen (Mahabharata), die jeder Inder von Kindesbeinen an kennt. Im Zentrum dieser Geschichte steht der Gott Krichna, der dem Kriegshelden Arjuna den Weg des Yoga darlegt. Genauer gesagt lernt Arjuna drei sich ergänzende Yogawege, die den unterschiedlichen Typen von Menschen gerecht werden: der Yoga des aktiven Tuns (Karma-Yoga), der Yoga der Erkenntnis (Jnana-Yoga) und der Yoga der liebenden Hingabe an das Göttliche (Bhakti-Yoga). (TRÖKES, 2000, S. 17)

4.1 Jnana-Yoga

Jnana-Yoga ist der Yoga der Erkenntnis (FUCHS, C., 1994, S. 1) oder die Kenntnis des Selbst. Die Erkenntnis im Sinne dieses Weges liegt darin, dass Brahman (Gott) und Atman (das Selbst, die göttliche ewige Natur des Menschen) nicht voneinander getrennt sind. Sie sind also miteinander vereint; hier taucht wieder die ursprüngliche Bedeutung des Wortes Yoga (das Joch, das Tiere vereint) auf. Diese Erkenntnis kann auf unterschiedliche Arten erreicht werden, die aber alle die Meditation beinhalten, da man die Einheit mit dem Verstand

nur denken, aber nicht direkt erfahren kann. Die Meditation hingegen erlaubt einen Blick zu der göttlichen Natur und dem Ursprung aller Wesen und Dinge. Dadurch gelangt der Suchende an einen Punkt, an dem er einfach weiß, von innen heraus, dass seine bisherigen Gedanken richtig sind. Er erreicht diesen Zustand, indem er die Gegenwart eines Menschen sucht, der diese Erkenntnis schon erfahren hat. Der kann den „Neuling“ überzeugen, seine Zweifel ausräumen und ihm wieder Kraft und Begeisterung geben. So lernt man die Welt mit anderen Augen zu sehen und wird friedlich, freundlich und liebevoll, nicht nur im Umgang mit angenehmen Situationen, sondern auch bei Schwierigkeiten. Jnana-Yoga wird nicht aktiv gedacht. Wenn man das Ziel erreicht hat, weiß man intuitiv, dass das eigene Selbst überall in der Umwelt steckt. Mit dieser Erkenntnis sind keine egoistischen Denk- oder Handlungsweisen mehr möglich. Dieser spirituelle Weg kann sich folgendermaßen gliedern:

a) Geistige Suche durch Seminare, Unterricht, Vorträge, Bücher, Fragen und Nachdenken,
b) Eine Gruppe Gleichgesinnter finden und zusammen regelmäßig die „Wahrheit“ studieren,
c) Eigene Studien (Heilige Schrift, Übungserfahrung),
d) Einen Lehrer (Guru) finden, als Vorbild nehmen und sich anleiten lassen,
e) Meditation: eigene Erkenntnis,
f) Die Erkenntnis im Alltag leben. (SCHULZ-RAFFELT, 1994, S. 29)

Man kann den Jnana-Yoga auch als Yoga des Wissens bezeichnen. Er richtet philosophische Fragen an das Leben: Wer man ist, woher man kommt, wohin man geht, was wirklich ist und vieles mehr. Um diese Fragen von sich aus beantworten zu können, wendet man Meditationstechniken an (LANGENBACH, o. J.). Um die Meditation richtig ausführen zu können, braucht man den Raja-Yoga, den Yoga der königlichen Herrschaft über sich selbst (SCHULZ-RAFFELT, 1994, S. 29).

4.2 Raja-Yoga

Einfach gesagt ist diese Art von Yoga mentales Training und Meditation. Die Funktionsweise des menschlichen Geistes wird erklärt und der Mensch dadurch in die Lage versetzt, seinen Geist zu beherrschen. Raja-Yoga enthält Affirmation, Visualisierung, Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und verschiedene Meditationstechniken (LANGENBACH, o. J.).

Um diesen Yoga genauer zu verstehen, muss man sich klar machen, dass der Körper, seine Sinne, Gefühle und Gedanken eine Richtung benötigen, um das Innere wahrnehmen zu können. Raja-Yoga wird auch der „königliche Yoga“ genannt, weil der Begriff „König“ für Herr-

schaft, Souveränität und Freiheit steht. Ebenso wie ein König absoluter Herrscher über sein Königreich ist, soll auch der Übende über seine Stimmungen, seine Gefühle, die körperlichen Bedürfnisse, seine Sinne und Gedanken herrschen. Er ist frei in seiner Persönlichkeit und soll sich auch nicht von der Meinung Anderer abhängig machen. Er erkennt eine Situation klar und steuert sie nach seinen Vorstellungen. Der geübte Yogi ist in der Lage, das Erforderliche nach seinen Vorstellungen zu erledigen, ohne eigene Bedürfnisse oder Verlangen zu unterdrücken. Um das Ziel zu erreichen, Herr seiner Sinne zu sein, begibt er sich auf den achtgliedrigen Weg des Patanjali. Es soll ein Zustand erreicht werden, in dem sich das Bewusstsein in völliger Ruhe befindet, sich nicht mehr regt und der Yogi trotzdem wach ist. Er ist befreit aus der Gefangenschaft von persönlichen Bedürfnissen und kann so seinen Blick weiten. Das heißt, er kann sich, innerlich gesehen, besser in die Meditation vertiefen, aber gleichzeitig auch anders mit seinem Alltag umgehen.

Sobald er die achte Stufe auf dem Weg des Patanjali erreicht hat, ist er innerlich wirklich frei und herrscht selbst über seine Natur. Er hat das Ego abgelegt und in ihm bleibt das *Selbst*, das wiederum Eins ist mit dem Göttlichen. Das ist das höchste Ziel. Am Ende einer Reihe aus Asanas und Pranayama-Übungen ist man in der besten Verfassung Meditation zu üben. Diese Übung wird von zwei Bestrebungen begleitet: Zum Einen soll die andauernde Übung die Aufmerksamkeit konzentrieren und keine Ablenkung zulassen, zum Anderen soll der Geist frei sein von Begehren, Wünschen und Abneigungen, um offen zu sein für die Erkenntnis. (SCHULZ-RAFFELT, 1994, S. 29f)

4.3 Karma-Yoga

Karma-Yoga ist der Yoga der Tat. Er hilft das Schicksal hinzunehmen und in das tägliche Leben einzubetten. Er ermahnt zu selbstlosem Dienst, um die Grenzen des eigenen Egos zu überwinden (LANGENBACH, o. J.).

Karma-Yoga bedeutet auch rechtes Handeln. Das tut man, indem man sich als Werkzeug Gottes sieht und so den göttlichen Willen ausführt. Alles Tun steht in der Pflicht Gott gegenüber und nicht in der Erfüllung eigener Wünsche. Das Produkt seiner Leistungen beansprucht der Yogi nicht für sich, sondern opfert es dem Herrn. Er erkennt Gott in den Mitmenschen und so dient er auch ihnen. All sein Handeln wird von Gott ausgelöst und alle Früchte dessen opfert er wieder. Somit ist der Yogi frei von Bindungen, die aus der Kette von Ursachen und Wirkungen folgen würden. Er tut allen Wesen Gutes, da sie alle gewissermaßen Teile Gottes sind und ist damit immer auf Gott ausgerichtet. (SCHULZ-RAFFELT, 1994, S. 31)

4.4 Bhakti-Yoga

Der vierte der großen Yoga-Wege ist der Yoga der Liebe und der Hingabe zu Gott (LANGENBACH, o. Jahr).

Auch das Einssein mit Gott spielt hier wieder eine Rolle. Gott ist der Ursprung aller Dinge und ist überall enthalten. Deshalb richtet der Yogi alle seine Bestrebungen auf ihn aus, ist ihm ergeben, opfert ihm und verehrt ihn. Gott ist sein höchstes Ziel und er sucht bei ihm Zuflucht. Das Wissen um die Liebe Gottes gibt dem Menschen Kraft in der Welt zu bestehen und sein Leben zu meistern. Es gibt vier Arten von Menschen, die Zuflucht bei Gott suchen: Die, denen es schlecht geht, die, die nach der Erkenntnis suchen, die, die nach Wohlstand streben und die, die bereits die Weisheit erlangt haben. Letztere üben die Hingabe am beständigsten, da sie nichts erwarten, sondern bedingungslos lieben. Auch im Neuen Testament findet sich eine Beschreibung des Bhakti-Yoga: Jesus spricht: „Du sollst Gott, den Herrn, lieben mit deinem ganzen Herzen, mit ganzer Seele, mit deinem ganzen Denken und mit allen deinen Kräften.“ (SCHULZ-RAFFELT, 1994, S. 31f)

An dieser Stelle wird offensichtlich, dass es sich beim Yoga nicht um eine Religion handelt, sondern viel mehr um eine Methode, die in allen Glaubensrichtungen Anwendung finden kann.

4.5 Hatha-Yoga

In Deutschland ist der Hatha-Yoga der bekannteste und am meisten praktizierte Yoga. Er verbindet wie alle Yoga-Arten den Körper und den Geist, wobei der Körper aktiviert und der Geist beruhigt wird. Das Wort selbst lässt sich zerlegen in „ha“, was soviel wie Sonne und damit Leidenschaft, Energie, Aktivität und Kreativität bedeutet und „tha“, das für den Mond (kühl, aufnehmend, widerspiegelnd, passiv) steht. (SCHMIDT, 2002, S. 10f)

COUCH (1993, S. 11) sieht die Popularität des Hatha-Yoga darin begründet, dass die Arbeit mit dem Körper für den westlichen Menschen am vertrautesten ist. Auch er spricht aber vom Gleichgewicht der verschiedenen Energieströme. Demnach sind die Asanas ein Mittel, um das eigene Innere zu erreichen und damit mehr Selbsterkenntnis zu erlangen.

TRÖKES (1994, S. 97) weist darauf hin, dass bei diesem Yoga-System dem Körper zwar ein wesentlich höherer Bedeutungsgrad beigemessen wird, die eigentliche spirituelle Erfahrung jedoch nicht vernachlässigt werden sollte. Sie spricht davon, mit diesem Weg eine Art Befreiung zu erlangen, die schon im Diesseits möglich ist, wobei man zum Herrscher über seinen Körper wird. Hatha-Yogis, so berichtet sie, greifen in die autonomen Körperfunktionen, wie

den Atem und den Stoffwechsel, ein, um eventuell auch den Alterungsprozess aufzuhalten. Diese hohen Ziele können aber nur mit einer entsprechend guten Anleitung erreicht werden, die sich wiederum an den acht Stufen des Patanjali orientiert. Das ist TRÖKES (1994, S. 98) wichtig. Auch wenn die einzelnen Teile nicht isoliert zu erkennen sind, sondern vielmehr in die Schwerpunkte Asana und Pranayama integriert sind, lernt ein Yogi sich nach und nach an die Regeln von Yama und Niyama zu halten. Über die Konzentration und Meditation wird stufenweise das Einssein (Samadhi) mit sich selbst und dem Höchsten erreicht, das hier ebenso wie in allen Yoga-Formen das Ziel darstellt.

4.6 Spezielle Formen des Hatha-Yoga

4.6.1 Kundalini Yoga

Kundalini Yoga stammt aus dem Norden Indiens und wurde vom Yogi Bhajan in den Westen gebracht. Dieses Yoga-System beinhaltet Körper- und Meditationsübungen, wie die meisten Formen des Yoga. Daneben gehören jedoch auch Heiltechniken, yogische Massage, eine Kampfkunst sowie Ernährungs- und Lebensführungslehren des Ayurveda dazu. Einen besonderen Schwerpunkt bilden die Weissen Tantra Yoga-Kurse, wo hunderte Menschen zusammen meditieren und sich selbst erfahren. Die Asanas in den Kriyas (Übungsreihen) vereinen Gegensätzliches in sich: Dynamik und Meditation, Kräftigung und Entspannung. Sie wirken heilend und belebend. Sie sind im Großen und Ganzen dynamischer als im allgemeinen Hatha-Yoga, außerdem gehören immer Atemführung, innere Konzentration und das Singen von Mantras (Meditationswörter) dazu. Eine Kundalini-Stunde läuft immer nach dem gleichen Muster ab: Nach der Einstimmung folgt eine vorgegebene Übungsreihe. Daran schließt sich eine Tiefentspannung an, gefolgt von einer Meditation, die mit Hilfe von Mantras und Mudras (Handhaltungen) geübt wird. Kundalini-Yoga will die Lebensenergie in alle Energiezentren des Körpers schicken, die gleichzeitig bestimmte Bewusstseinsebenen darstellen. Dadurch soll man lernen, den Alltag gelassen und flexibel anzugehen. Stress wird abgebaut, der Körper bleibt fit und auf geistiger Ebene sind tiefere Einsichten möglich. (3H Organisation, o. J.)

4.6.2 Bikram Yoga

Bikram-Yoga ist ebenfalls eine Art des Hatha-Yoga. Er besteht allerdings aus einer festgelegten Folge von 26 Asanas, die eine anspruchsvolle Übungsreihe bilden. Diesen sportlichen Yoga, kann jeder erlernen und ausüben, ohne besondere Vorkenntnisse mitzubringen. Darauf

achtete Bikram Choudhury, der seine Methode zusammen mit der Universitätsklinik in Tokio erarbeitete. Er selbst zog sich beim Gewichtheben eine schwere Knieverletzung zu. Laut seinen Ärzten sollte er nie wieder laufen können. Bikram schaffte es jedoch mit Hilfe seines Yogalehrers sein Knie zu heilen. Er hat wissenschaftlich erwiesen, dass Yoga Körpergewebe wieder aufbauen kann. So kann die Gesundheit erhalten und können chronische Krankheiten gemildert werden. (KÖHLER, 2004, Bikram-Yoga und Bikram Choudhury)
Das Training findet bei einer Raumtemperatur von 32 bis 40 Grad Celsius statt, um die Muskeln, Sehnen und Bänder geschmeidig zu machen (SACHSE, 2004, S.119). Im Übungsraum befindet sich ein Spiegel, der es den Übenden ermöglicht sich selbst zu beobachten und ihre Körperhaltung zu kontrollieren. Auf diesem Weg lernen sie ihren Körper besser kennen und das Selbstvertrauen steigt. Im Laufe der Übungspraxis soll man ausgeglichener, konzentrierter und leistungsfähiger werden, was auf die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele zurückgeführt wird (KÖHLER, 2004, Bikram-Yoga).

4.6.3 Power Yoga

Power Yoga kommt aus Amerika und wurde aus dem Ashtanga Yoga, dem achtgliedrigen Yogaweg entwickelt. Power Yoga passte sich an den Westen an, indem er die Erkenntnisse aus der modernen Sportmedizin aufnahm und umsetzte. Die Übungen und Übungsreihen sind so abgewandelt, dass sie von möglichst vielen Menschen ausgeführt und in der Schwierigkeit variiert werden können. Dieses Yoga-System passt in die von Fitnessstudios geprägte, westliche Gesellschaft. Es kann sofort damit begonnen werden, ist einfach strukturiert, verständlich und effizient. Die Asanas werden meditativ eingenommen und die Atmung genau beachtet. Dadurch erreicht man ein besseres Zusammenspiel der Muskeln, die gestärkt, aber auch geschmeidig und beweglich gemacht werden. Überdies findet der Übende zu innerer Balance und mentaler Ruhe. (HERZIG & LATSCHA, o. J.)

4.6.4 Andere Formen im Überblick

Tabelle 1: Überblick über andere Spezialformen des Hatha-Yoga nach TRÖKES (2000, S. 20)

RICHTUNG	BEGRÜNDER / VERBREITUNG	MERKMALE	GEEIGNET FÜR:
IYENGAR YOGA	B.K.S. Iyengar (Poona/ Indien) weltweit	Kraftvoll, körperorientiert (teilweise etwas akrobatisch); im indischen Stil	Nicht für Anfänger und Menschen mit ernsthaften körperlichen Problemen
YOGA DER ENERGIE	Pattabhi Jois (Mysore/ Indien) v.a. Frankreich, zunehmend auch Deutschland	Kraftvoller Hatha-Yoga, Einbeziehung aller Techniken (Atmung, Konzentration, Meditation, Visualisierungen, Mantra-Singen) und der klassischen Texte, angepasst an westliche Bedürfnisse und Möglichkeiten	Für alle, Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters
VINI-YOGA	Sri Krishnamacharya und sein Sohn (Madras/ Indien) Europa und USA	Verbindung von Hatha-Yoga und der Philosophie Patanjalis, oft sehr therapeutisch (Einzelunterricht), stark an Bedürfnissen orientiert	Für alle, auch mit gesundheitlichen Problemen
SIVANANDA-YOGA	Swami Siva-nanda (Rishi-kesh/ Indien) weltweit	Klassischer Hatha-Yoga im indischen Stil, mit Philosophie, Meditation und Ernährungslehre	Für gesunde Menschen mit gutem Körpergefühl
KRIYA-YOGA	Yogananda (bekanntester Vertreter) weltweit	Körper- und Atemübungen, v.a. Meditation und geistige Schulung im indischen Stil	Für alle
INTEGRALER YOGA	Sri Aurobindo (Pondicherry/ Indien) weltweit	v.a. geistig, Selbsterfahrung und Meditation im Mittelpunkt	Keine Angaben

5 Yoga in Deutschland

5.1 Der Durchbruch des Yoga

Bisher begegneten wir dem Yoga nahezu nur in Indien, seinem Herkunftsland. In der heutigen Zeit ist er aber, wie wir wissen, auf der ganzen Welt verbreitet. Der wichtigste Name in diesem Zusammenhang ist *Svami Vivekananda* (FUCHS, C., 1994, S.13). Er war es, der 1893 in Chicago beim Weltparlament der Religionen den Yoga in den Westen brachte. FUCHS (1994, S. 13) berichtet, dass Vivekanandas Rede in Amerika „einschlug wie eine Bombe“. Viele weitere Hindus folgten seinem Beispiel und verbreiteten so den Yoga auf der ganzen Welt. Er fand in dieser Zeit auch in Deutschland erste Anhänger, die den klassischen indischen Stil, der weniger körperliche Elemente enthält, bevorzugten. Auch das „Autogene Training“ nach Schultz kann man auf die Yogaströmung in Deutschland zurückführen. Nach dem zweiten Weltkrieg zog der Yoga weitere Kreise, wobei er sich immer mehr von seinem religiösen Hintergrund entfernte und zu einer Art Therapie für verschiedenste Beschwerden entwickelte. (FUCHS, C, 1994, S. 235)

5.2 Zahlen und Daten

Während des Yoga-„Booms“, so FUCHS, R. (1994, S. 236), der 1967 seinen Höhepunkt erreichte, wurde der Berufsverband Deutscher Yogalehrer (BDY) gegründet. Dabei schlossen sich bedeutende deutsche Yogalehrerinnen und -lehrer zusammen, die das Ziel verfolgten, eine einheitliche Grundlage für ihre Lehrtätigkeit zu schaffen und deren Qualität zu sichern. Bis heute steigt die Zahl der Mitglieder ständig an und hat den BDY so zum größten und bekanntesten Yoga-Verband im deutschsprachigen Raum gemacht. Heute zählt er etwa 1700 Mitglieder (FUCHS, C., o. J.). Andere große Yoga-Organisationen sind beispielsweise die Deutsche Yoga-Gesellschaft (DYG), die 1970 ins Leben gerufen wurde oder der Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV), der sehr umfassend im Internet vertreten ist (unter www.yoga-vidya.de).

Der Yoga hielt Einzug in die Volkshochschulen und so wurden Ende der 80er-Jahre ca. 200 000 Deutsche an etwa 750 Volkshochschulen in mehr als 12 000 Kursen unterrichtet. Das sind ungefähr zehnmal so viele wie an den über 150 privaten Yoga-Schulen gezählten wurden (FUCHS, C., 1994, S. 236). Heute berichtet der BDY von etwa drei Millionen Bundesbürgern, die Yoga praktizieren und weitaus mehr, die schon einmal eine Yoga-Veranstaltung besucht haben (FUCHS, C., o. J.).

5.3 Yogalehrer

Angesichts der hohen Zahl der Yoga-Praktizierenden ist es klar, dass es viele Yogalehrer geben muss. Wie bereits erwähnt, ist es sinnvoller, Yoga unter professioneller Anleitung zu erlernen. Das Schüler-Lehrer-Verhältnis hat zudem eine Jahrtausende alte Tradition, die sich aus geistigen und spirituellen Strömungen des alten Indiens entwickelt hat. In Deutschland bestehen derzeit zahlreiche Institutionen, die Yoga-Lehrkräfte ausbilden. Manche von ihnen arbeiten mit dem BDY zusammen und stellen so einen gewissen Qualitätsstandard sicher. Ein derartiger Abschluss trägt die Bezeichnung „Yogalehrer/in BDY/EYU“, da er auch von der Europäischen Yoga-Union (EYU) anerkannt ist. Diese Ausbildung dauert mindestens vier Jahre (FUCHS, C., o. J.).

Tabelle 2: Rahmenrichtlinien des BDY für die Yogalehrer-Ausbildung(FUCHS, C., o. J.)

Nr.	Bezeichnung	Aufwand
	allgemeine Lehrinhalte	
1	Medizinische Grundlagen (Anatomie, Physiologie, Atmung, Psychosomatik)	60 Stunden
2	Unterrichtsgestaltung	80 Stunden
	fachliche Inhalte	
1	Hatha-Yoga (Übungs- und Wirkungsweise der Körperhaltungen und Atemübungen)	170 Stunden
2	Meditation (Theorie und Praxis)	60 Stunden
3	Achtgliedriger Yoga nach Patanjali	60 Stunden
4	Yoga-Philosophie und -Geschichte	60 Stunden
5	Yoga in Beziehung zur abendländischen Kultur (Naturwissenschaft, Psychologie, Anwendung des Yoga im Alltag)	50 Stunden
6	Grundbegriffe des Sanskrit	15 Stunden
7	Yoga und Psychologie	45 Stunden
8	Unterrichtspraktikum (Vorstellstunden, Unterrichtsbesprechungen)	mind.50 Stunden
9	Berufsorientierte Qualifikation	20 Stunden

Der Unterricht umfasst mindestens 670 Stunden, für die der BDY Rahmenrichtlinien zusammen gestellt hat. Hierbei unterscheidet der Bund allgemeine und fachliche Lehrinhalte. Der Schwerpunkt liegt erwartungsgemäß auf den Übungen der Körperhaltung und der Atemtechnik. Dennoch wird auch Wert auf die theoretischen Grundlagen des Yoga gelegt.

Nach dieser Ausbildung empfiehlt der BDY (FUCHS, C., o. Jahr) weiterhin Fortbildungen zu besuchen. Auch der Lehrer soll sich stets als Lernender begreifen. Dadurch sollen nicht nur neue Methoden kennen gelernt, sondern zusätzlich die Ausbildung aufgefrischt und die Unterrichtsqualität gesichert werden.

Auf der Suche nach einem Yogalehrer kann man sich auf der Internetseite des BDY (www.yoga.dehttp://www.yoga.de/) Hilfe holen. Dort befindet sich ein Verzeichnis der gesamten Yoga-Lehrenden, die eine umfassende Ausbildung absolviert haben. Es ist nach Postleitzahlen geordnet und gibt eine Kontaktadresse bzw. Telefonnummer an.

Neben den Ausbildungen des BDY sind auch die des Sivananda Yoga Verdanta weltweit anerkannt.

6 Wirkungen des Yoga

6.1 Physische Wirkung

Der Einfluss des Yoga auf den Körper geht vor allem von den Asanas aus. Sie werden meistens ruhig eingenommen, über einen längeren Zeitraum gehalten und nach dem Lösen mit einer Nachspürphase beendet. Daraus resultiert ein besseres Körperbewusstsein und auch ein besseres Körperbild, denn alle Asanas beziehen sich auf den ganzen Körper. Auch in klassischen Yoga-Texten wird schon von konkreten Auswirkungen auf den Körper berichtet, wobei einige eher im übertragenen Sinn zu verstehen sind. Zahlreiche Übungen kräftigen die Muskeln, insbesondere die rumpfaufrichtende Muskulatur. Das soll die Wirbelsäule entlasten (und damit auch Rückenbeschwerden lindern bzw. vorbeugen) und längeres Stehen ermöglichen. Hierzulande legt man nicht nur großen Wert auf die Stärkung, sondern auch auf die Lockerung der Muskulatur. Dadurch lösen sich Blockaden, die das Strömen des Blutes, der Lymphe und somit der Lebensenergie behindern. (TRÖKES, 1994, S. 115)

Yoga-Studios und Bücher zahlreicher Autoren preisen die „Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen“ (LANGENBACH, o. Jahr, Auswirkungen des Yoga), sowie die Steigerung der Beweglichkeit an. Geworben wird auch mit der Erhaltung der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit sowie mit einer Erhöhung der Lebenserwartung. Durch die unterschiedlichen Übungen soll das Blut in bestimmte Organe geleitet und diese dadurch gestärkt werden. Die insgesamt gesteigerte Durchblutung fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Vor allem die umgekehrten Stellungen (z. B. Kopfstand) sollen die Probleme, die aufgrund der Schwerkraft entstehen, beseitigen. (ZEBROFF, 2002, S. 8)

Der FOCUS (SACHSE, Nr. 6, S. 117) berichtete erst im Frühjahr 2004 von den wundervollen Heilungschancen einer langen Liste von Beschwerden. Diese Liste, die der Guru GHAROTE von einem medizinischen Forschungsinstitut aus Indien aufzählte, reicht von Arthritis, Gelenksteife und Haltungsschäden, über Kopfschmerzen, Migräne und Bluthochdruck bis zu Kreislauf- und Menstruationsbeschwerden. Angeblich kann Yoga sogar bei der Heilung von Krebs helfen. Neben diesen Effekten wird auch der sportliche Aspekt des Yoga hervorgehoben, denn er soll genauso wie er obige Leiden verringert auch Fett verbrennen, entschlacken und den Körper formen.

Im Vorwort etlicher Übungsanleitungen finden sich auch Hinweise darauf, dass Yoga den Stoffwechsel anregt, sowohl im wörtlichen Sinn, als auch im Bezug darauf, Schicksalsschläge oder schlechte Erfahrungen zu „verdauen“ (TRÖKES, 1994, S. 115).

6.2 Psychische Wirkung

Genauso wie dem Sport im Allgemeinen, wird auch dem Yoga die Fähigkeit zugeschrieben, die Stimmung aufzuhellen. Schlechte Laune oder negative Stimmung wird häufig beseitigt. Zusätzlich sollen die Übungen bei Depressionen, Angstzuständen und Panikattacken, ebenso wie bei Dauererschöpfung und Schlafstörungen helfen (SACHSE, 2004, S. 117).

Yoga gibt Lebensfreude und bringt Harmonie und Energie in den Alltag. Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit nehmen zu. Man fühlt sich nicht mehr so gereizt und schafft es sein Leben besser in den Griff zu bekommen (ZEBROFF, 2002, S. 9).

Auch Stress, Nervosität und Stimmungsschwankungen können durch regelmäßige und andauernde Yoga-Praxis gemildert werden. Die Übungen vermitteln positive Erfahrungen, mit deren Hilfe man gesündere und optimistischere Lebensgewohnheiten erlernen kann. Yogis gehen ihren eigenen Weg. Sie sind ausgeglichen, selbstbestimmt und entfalten sich selbst. Ihre Urteilsfähigkeit und ihre Intuition entwickeln sie durch den Yoga weiter (3 H Organisation Deutschland e. V., o. J.).

TRÖKES (1994, S. 115) sieht einen Zusammenhang zwischen dem neuen Körperbewusstsein und der Erkenntnis der eigenen seelischen Verfassung. Sie ist überzeugt davon, dass jemand, der Yoga praktiziert, viel früher und auf geringere Signale seiner Umwelt reagiert. Er kann so schon Gegenmaßnahmen ergreifen bevor es zu einer ernsthaften Krankheit kommt. Der Mensch lernt durch die zunehmende Sensibilisierung seinen Körper und damit auch seine Reaktionen und Verhaltensweisen kennen. Dank der neuen Erfahrung mit sich und seinem Körper ist der Übende in der Lage, nicht nur zu reagieren, sondern auch zu agieren. Unter allen Asanas sind diejenigen, die man anfangs nur widerstrebend einnimmt, die wirkungsvollsten im Bezug auf das Meistern schwieriger Situationen im Leben. Man versucht den Grund der Schwierigkeit herauszufinden, sei es Angst, Sturheit, Gleichgültigkeit oder fehlende Beharrlichkeit und lernt mit ihnen umzugehen. Während einer Asanas können die verschiedensten Fragen auftauchen und man setzt sich mit sich selbst auseinander. Dabei werden die eigenen Grenzen aufgezeigt und man erkennt, dass man mit dem Willen nicht alles erreichen kann. Der Übende merkt, aufgrund der Sensibilisierung, was gut und was schlecht für ihn ist. Manche verzichten plötzlich auf Genussmittel, wie Kaffee, Alkohol, Zigaretten, usw. da sie spüren, dass diese sie beeinträchtigen. Sie entdecken, was es bedeutet in seinen Begierden gefangen zu sein. Erst wenn sie es schaffen „Nein“ zu sagen und sich verantwortungsvoll zu verhalten, können sie sich frei entscheiden.

7 Yoga Balance Programm

Das Programm Yoga Balance wurde zum Zweck einer gezielten Evaluation vom Kursleiter Werner Hölling zusammengestellt. Herr Hölling ist ausgebildeter Yogalehrer, staatlich geprüfter Rückenschulleiter und Pädagoge. Die Auswahl der Asanas und die Abfolge der Yogaübungen erfolgte aufgrund langjähriger Unterrichtserfahrung und Berücksichtigung sportmedizinischer Aspekte.

Das Yoga Balance Übungsprogramm basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz und arbeitet auf folgende Lernziele hin:

1. Entwicklung und Verbesserung der Entspannungsfähigkeit (Atmung, Innehalten der gedanklichen und körperlichen Bewegungen)
2. Kräftigung und Dehnung bestimmter Muskelgruppen (Yogaübungen, Asanas)
3. Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit (energetische Wirkungen von Yoga)
4. Verbesserung der Körperwahrnehmung und Schulung der Konzentrationsfähigkeit (Erkennen und Erspüren von Körperfunktionen, Meditation)

Zu 1.

Durch die Entspannungstechniken und Haltungen im Yogaprogramm erlernen die Teilnehmer eine bewusste Entspannung von Körper und Geist. Richtige Entspannung gehr immer mit einer Atemsschulung einher. Die Yogabauchatmung oder auch andere Pranayamatechniken unterstützen und fördern die Entspannungsfähigkeit. Tiefes Atem hilft den physischen Körper zu reinigen und zu ernähren. Beim tiefen Einatmen wird dem Körper viel Sauerstoff, der für jede Körperzelle lebenswichtig ist, zugeführt. Beim Ausatmen werden die Abfallstoffe ausgeschieden. Richtige Atmung hängt hauptsächlich von der Bewegung des Zwerchfells ab. Wenn es sich nach unten bewegt, dehnt sich der Bauch aus und saugt frische Luft durch Nase, Luftröhre und Bronchien in die Lunge. Die Yoga-Atmung legt den Nachdruck auf die Ausatmung. Wenn sich das Zwerchfell hebt, wird die verbrauchte Luft mit Hilfe der Zwischenrippenmuskulatur aus der Lunge gepresst. Dadurch werden zahlreiche Abfallprodukte des Körpers ausgeschieden. Mittels der Yoga-Bauchatmung lernen die Teilnehmer sich in einer Anspannung (Yogaasana) zu entspannen (Kontrolle der Atmung). Yogaatemübungen setzen den Atem als Mittel ein um eine größere Kontrolle des Geistes über den Körper zu erlangen. Der Atem wird als wichtigstes Bindeglied zwischen physischen und geistigen Aspekten gesehen.

Zu 2.

Die Wirbelsäule wird im Yoga Balance Programm schonend in alle Richtungen bewegt und somit mobilisiert und beweglich gehalten. Durch eine gezielte Kräftigung und Dehnung, insbesondere der Körperrückseite wird dieser oft vernachlässigte Bereich gestärkt.

Zu 3.

Yogaübungen entfalten, neben den körperlichen, auch mentale und pranische Wirkungen. Nach der Yogatheorie heißt die Vitalenergie des Menschen „Prana“ (Lebensstrom, Lebenssaft). Durch Atmung, Konzentration und Bewegung kann das Prana im Körper des Menschen kultiviert werden, wodurch körperliche und psychische Blockaden gelöst werden können. Diese mentalen oder pranischen Kräfte wirken indirekt auf den stofflichen Körper, indem sie laut Yogatheorie den feinstofflichen Körper den Menschen positiv beeinflussen und somit das Prana wieder zum Fließen bringen. Der Hauptkanal im feinstofflichen Körper ist die „Sushuma“ (entspricht dem Wirbelkanal). Die Sushuma ist mit vielen tausend Nebenleitungen vernetzt (Nadis). Durch Atemtechniken und Yogaasanas können Verstopfungen in den Nadis gelöst werden und so den Pranafluss begünstigen. Auf der Sushuma befinden sich sieben Energiezentren (Chakren). Als Chakra werden die sieben Energiezentren des Astralkörpers bezeichnet, wo viele Nadis bzw. astrale Nerven zusammenlaufen. Der Astralkörper umfasst dabei das Pranische, Emotionale und Intellektuelle des Menschen. Im Gegensatz dazu steht der physische Körper, der sichtbar ist. In ihm entsprechen die Chakren den Nervengeflechten, die sich entlang der Wirbelsäule befinden. Die Nadis entsprechen den Meridianen in der Akupunkturlehre. So ist es z. B. zu erklären, warum auch internistische Beschwerden während eines Yogakurses deutlich gemildert auftreten. Das unterscheidet Yoga von reiner Funktionsgymnastik, die den Menschen nicht energetisch betrachtet sondern eher als ein Bündel aus Knochen, Muskeln, Sehnen und Gelenken. So sind viele der Befindlichkeitsverbesserungen durch Yogastunden zu erklären, die nicht mehr auf der körperlichen, sondern eher auf der pranischen und der mentalen Ebene wirken.

Die Yogapraxis, insbesondere die anfängliche Körperpraxis führt zur Bewusstseinsschulung und Meditation. Das ist ein erklärtes Ziel des Yoga und dieses Programms.

Zu 4.

Eine gute Körperwahrnehmung ist Voraussetzung für das Erkennen von Dysbalancen. Im Yogaprogramm wird die Aufmerksamkeit häufig auf richtiges Sitzen und Stehen gelenkt. Durch exakte Korrekturen und Hinweise können die Übenden ihren Körper besser wahrnehmen und entwickeln ein Gefühl für verkürzte oder abgeschwächte Muskelgruppen und können ihren Haltungsschwächen gezielt entgegen wirken.

Die Yoga-Stunden folgen einem festen Aufbau. Sie beginnen mit der Anfangsentspannung. Daran schließen sich die Mobilisation und der Asana-Teil an. Beendet wird jede Einheit mit der Abschlussentspannung. Vor der ersten Stunde gibt der Kursleiter eine zehnminütige Einführung in den Yoga. Da er selbst schon in Indien war und ihn die Persönlichkeiten der Yogis dort so beeindruckt haben, lässt er auch in den anderen Einheiten nebenher etwas von der Philosophie einfließen. Er geht dabei hauptsächlich auf die Ruhe und Entspannung ein.

Die Anfangsentspannung findet in der sogenannten **Totenstellung** statt. Sie soll es den Teilnehmern ermöglichen vom Alltag abzuschalten und sie auf den Kurs vorbereiten und einstimmen. Das ist wichtig, da viele einen stressigen oder zumindest ereignisreichen Arbeitstag hinter sich haben und am Anfang der Kursstunde erst einmal zur Ruhe kommen müssen, um die Übungen konzentriert ausführen zu können. Dazu wird die Atmung auf die tiefe Yoga-Bauchatmung umgestellt. Dabei wird durch die Nase langsam in die Lungen und den Brustkorb geatmet, weiter durch die Rippenbögen in den Bauchraum. Während der Einatmung hebt sich die Bauchdecke. Beim Ausatmen senkt sie sich wieder und der Atem strömt aus dem Brustraum zur Nase wieder hinaus. Die Bewegung des Zwerchfells sollte im Laufe der Zeit mitgespürt werden.

Dann wird in die Kontaktflächen des Körpers mit dem Boden gespürt (Körperrückseite, Fersen, Waden, Oberschenkelrückseite, Gesäß, Wirbelsäule, Schultern, Arme, Hände, Hinterkopf). Daraufhin werden Stirn, Augen und Kiefer bewusst entspannt. Mit fortlaufender Übungszeit wird die Konzentration auch mehr nach innen gerichtet, um so auch die Bewegung der Gedanken besser steuern zu können und mental zu entspannen. Anschließend erfolgt eine kurze Sequenz progressiver Muskelentspannung (Anspannung und Heben sowie Lockerlassen der Beine, des Beckens, des Brustkorbes, der Arme, leichtes Drehen des Körpers zu beiden Seiten, Zusammenziehen der Gesichtsmuskeln/ saures Zitronengesicht).

Nun folgt die Übungsreihe der Asanas, die nacheinander geübt werden. Zwischen und auch während den Übungen wird immer wieder die Yoga-Bauchatmung betont. Die Körperhaltungen beginnen im Liegen und kommen langsam zum Stehen. Im Laufe des Kurses wird der Lernfortschritt durch eine verlängerte Haltedauer erreicht. Im Verlauf der Übungen sollen die Teilnehmer sich in die Anspannung hinein entspannen.

(1) Supta Pawanmuktasana (Knie im Liegen an den Oberkörper ziehen)

Diese Übung kräftigt die Unterleibsmuskeln, massiert die Verdauungsorgane und belebt die Hüftbeuger.

Abbildung 2: Supta Pawanmuktasana

(2) Utthanpadassana (Beinhebeübung)

Stärkt Bauchmuskeln, Becken und Perineum.

Abbildung 3: Utthanpadasana

(3) Setu Bandha (Schulterstandbrücke)

Im körperlichen Bereich nimmt die Schulterstandbrücke Spannungen aus der Brust- und Lendenwirbelsäule. Sie stärkt die Handgelenke, die Beine und das Gesäß. Sethu Bandha normalisiert die Funktion der Schilddrüse und dadurch den Metabolismus im ganzen Körper. Sie dehnt die Bauchorgane und ist daher gut für die Verdauung. Die Wirbelsäule bleibt/wird flexibel. Nackenverspannungen werden aufgelöst. Die Brücke gilt als halbe Umkehrstellung, da der Bauch höher ist als das Herz. Daher verbessert die Stellung die Rückfuhr des venösen Blutes zum Herzen und die Regeneration der Bauchorgane. Bauchmuskeln und Hüftbeuger werden gedehnt. Die rumpfaufrichtende Muskulatur und der Beckenboden werden gekräftigt. (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)

Sie gilt als Verjüngungsübung. Auch für die Psyche hat diese Übung eine wichtige Aufgabe. Brücken zu schlagen zwischen den verschiedenen Aspekten des Lebens ist eine wichtige Aufgabe im Leben eines Aspiranten. Sie hilft einem, zur Ganzheit zu kommen. Eine Brücke kann auch über einen Abgrund zum anderen Ufer führen. (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)

Abbildung 4: Setu Bandha

(4) Cakravakasana (Katze) und gestreckte Katze

Die Katze entwickelt die Stärke aller Rückenmuskeln. Sie hilft auch, Verspannungen im Rücken zu lösen und gilt somit als eine der besten Übungen gegen Rückenschmerzen. Die Gesäßmuskeln und alle Rückenstrecker, der Trapezius, der Delta- und die Nackenmuskeln können damit gekräftigt werden. Sie lässt den Übenden geschmeidiger und graziöser werden. (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)

Abbildung 5: Cakravakasana

(5) Merudandasana (aufrechte Streckung des Körpers im Fersensitz)

Die rumpfaufrichtende und die Schultermuskulatur werden bei dieser Übung gestärkt.

Abbildung 6: Merudandasana

(6) Adho-Mukha-Shvanasana (Hundestellung mit Kopf unten)

Der Hund kräftigt Arme und Schultern und dehnt gleichzeitig die gesamte rückseitige Beinmuskulatur. Die Rückseite des Körpers steht für das Unbewusst, das durch die Dehnung wahrnehmbar ist. (TRÖKES, 1994, S. 152)

Abbildung 7: Adho-Mukha-Shvanasana

(7) Pashimottasana (sitzende Vorwärtsbeuge) mit vorbereitenden Übungen

Diese Übung kräftigt die Hüftbeuger und dehnt die Muskeln Gastrocnemius, Glutaeus und Longissimus. Die Elastizität im Lendenwirbelsäulenbereich wird gesteigert. Des Weiteren

massiert sie alle Organe der Bauchhöhle. Dadurch wird die Verdauung angeregt, die Peristaltik gesteigert und so Verstopfungen und andere Verdauungsbeschwerden gelindert. Sie wirkt einer Vergrößerung von Milz und Leber entgegen und baut Fett ab. Die Funktion der Bachspeicheldrüse wird geregelt und hilft so bei Diabetes und Hypoglykämie. (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 52)

Im mentalen Bereich steigert sie die Konzentration und die geistige Ausdauer. Außerdem belebt sie den Geist, stärkt das Nervensystem und lindert dadurch Nervenleiden. (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 52)

Das Prana wird ins Gleichgewicht gebracht, so dass Meditation ermöglicht wird. Pashimottasana führt zu ewiger „Jugend“. (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 52)

Abbildung 8: Pashimottasana

(8) Bhujanasana (Kobra) mit vorbereitenden Übungen

Die Rückenmuskeln werden massiert und gestärkt. Insbesondere sind das der Rückenstrecker, der Trapezius, eventuell Latissimus, Gluteus und Trizeps. Der Druck, der auf den Bauch ausgeübt wird, wirkt gegen Verstopfung. Diese Asana ist auch gut gegen die verschiedenen Krankheiten der weiblichen Geschlechtsorgane. Der Pectoralis, der Rectus Abdomini, die Halsmuskeln und eventuell die Hüftbeuger werden gedehnt. (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)

Weitere körperliche Wirkungen sind im Bereich der Wirbelsäule zu suchen. Sie wird beweglicher gemacht und vor allem im Brustbereich gedehnt, sowie der Brustkorb erweitert. Dadurch wird Asthma gelindert. Die Kobra sorgt auch für eine gute Durchblutung und regeneriert das sympathische Nervensystem. (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 64)

Da die Übung eine hohe Konzentration erfordert wird die Konzentrationsfähigkeit verbessert.

Der Pranafluss zu den Meridianen von Lunge, Magen, Nieren, Harnblase und Milz wird stimuliert. Die Kundalini (potentielle spirituelle Energie) wird erweckt. Außerdem produziert diese Asana Körperwärme. (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 64)
Die Kobra aktiviert und energetisiert. Energie fließt sowohl vorne als auch in der Wirbelsäule nach oben. Die Kobra öffnet den Geist und befreit. Sie gibt Mut zu hohen Idealen. Sie befreit von Furcht und gibt neues Selbstbewusstsein. (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)

Abbildung 9: Bhujanasana

(9) Shalabasana (Heuschrecke) mit vorbereitenden Übungen

Wie bei der Kobra wird der Druck auf den Bauch verstärkt und dadurch die Funktion des Darmes reguliert und gestärkt. Die Leber, die Bauchspeicheldrüse und die Nieren werden massiert. Rückenstrecker, Gesäß-, Schulter-, Brustmuskeln und Armstrecker werden gestärkt. Rücken- und Ischiasschmerzen verschwinden in kürzester Zeit. In der Dehnung befinden sich Beinstrecker, Hüftbeuger, Bauchmuskeln und der Pectoralis. (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)
Die Heuschrecke fördert die Durchblutung der Wirbelsäule und regt Nerven sowie Muskeln an. Durch die gedehnte Brustmuskulatur nehmen Asthma und andere Atembeschwerden ab. Mentale Eigenschaften wie Konzentration und Ausdauer werden geschult. (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 68)
Die Heuschrecke wirkt stark aktivierend. Außerdem hilft sie Selbstbewusstsein, Willenskraft und Durchsetzungsvermögen zu entwickeln. (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)
Die stimuliert den Pranafluss in den Meridianen von Lunge, Magen, Milz, Herz, Leber, Dünndarm, Herzbeutel und Harnblase. Sie „schürt das Verdauungsfeuer“, was bedeutet, dass die aufgenommenen Nährstoffe optimal ausgenutzt werden. Darüber hinaus produziert sie Körperwärme. (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 68)

Abbildung 10: Shablabasana

(10) Ardha Matsyendrasana (Drehsitz)

Durch die Drehung des Körper wird die Wirbelsäule seitlich flexibel, das sympathische Nervensystem wird gestärkt und die Rückenmuskeln werden massiert. Diese Asana heilt allgemein nervöse Leiden. Die Massage, welche die Bauchorgane erfahren, führt Gifte ab, die beim Verdauen entstehen. Die Gesäßmuskeln, die schräge Bauchmuskulatur, der breite Rückenmuskel, Lendenmuskeln und Brustmuskeln werden gedehnt. (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)

Der Drehsitz löst durch Rheuma verursachte Verwachsungen in den Gelenken. Außerdem „schmiert“ er die Gelenke, durch vermehrte Gelenkflüssigkeit. Er wirkt sich positiv auf Gallenblase, Milz, Nieren, Leber und Darm aus. (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 84)

Neben diesen Auswirkungen auf den Körper bringt diese Asana inneren Frieden (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 84). Sie wirkt stressabbauend, nervenstärkend, beruhigend und harmonisierend. Sie gibt die Kraft, im inneren Gleichgewicht zu bleiben, auch wenn äußere Umstände sich ändern, die innere Würde zu behalten, auch wenn man sich auf äußere Umstände anpasst, seinen Idealen treu zu bleiben, auch wenn man auf andere Menschen eingeht und auf sie zugeht. (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)

Sie ist eine der energetisch wichtigsten Übungen: Aktiviert das Sonnengeflecht und öffnet die Sushuma (feinstoffliche Wirbelsäule) (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.).

Abbildung 11:Ardha Matsyendrasana

(11) Kakasana (Krähe)

Die Krähe stärkt die Armmuskeln, das Gleichgewicht und die Koordination. Sie hilft, die Nerven gesund zu halten und beugt so allen Nervenproblemen vor. Gedehnt werden die Gesäßmuskeln. Gestärkte Muskeln sind Trizeps, Unterarmmuskeln, Adduktoren der Beine, Pectoralis, Rectus Abdomini und Delta-Muskeln. (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)

Sie bereitet Brust und Arme auf jegliche Art schwerer Arbeit vor. Die Brust wird außerdem gedehnt, wodurch die Atemkapazität erhöht wird. (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 88)

Sie fordert - und fördert damit auch – die Konzentration in hohem Maß. Sie wirkt sich positiv auf die geistige Gelassenheit und die Aufmerksamkeit aus, wodurch sie den Yogi ausgeglichener werden lässt. Sie ist eine gute Vorbereitung für die Meditation. (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 88)

Energetisch gesehen wirkt die Krähe aktivierend und gleichzeitig harmonisierend (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.). Sie beseitigt Lethargie und versorgt Schultern und Arme mit neuer Energie (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 88).

Abbildung 12: Kakasana

(12) Tadasana (Bergstellung, aufrechter Stand)

Die Tadasana schult eine genaue Körperwahrnehmung, gleichmäßige Belastung beider Beine. Hilft die eigene Körperachse zu ermitteln. Das ist eine sehr wichtige Funktion, da viele Menschen ihr Gewicht hauptsächlich auf ein Standbein verlagern. Dadurch ist das Becken immer seitlich verschoben und die Wirbelsäule muss diesen Schiefstand mit einer seitlichen Abweichung ausgleichen. Die Teilnehmer erlernen den natürlichen Stand wieder. Sie stehen stabiler und Abnutzungen der Hüftgelenke und der Wirbelsäule werden verhindert. Das Becken wird aufgerichtet und die Organe angehoben. (TRÖKES, 1994, S. 118)

Die Tadasana fördert die Standfestigkeit und das Gleichgewicht. Außerdem bildet der aufrechte Stand die Grundlage dafür, dass der Körper von den Energien durchströmt werden kann. Er ist zwischen den Polen des Himmels und der Erde eingespannt. (TRÖKES, 1994, S. 118)

Abbildung 13:Tadasana

(13) Vriikasana (Baum, Stehen auf einem Bein)

Vriikshasana ist eine Asana für das Gleichgewicht und Standfestigkeit. Wie alle anderen Standübungen auf einem Bein kräftigt sie die Muskulatur der Beine und erhöht die Durchblutung. (TRÖKES, 1994, S. 138)

Sie stärkt die körperliche und geistige Festigkeit Sie hilft, Gleichgewicht, Bestimmtheit und Zielorientiertheit zu entwickeln. Der Übende bekommt die Fähigkeit der Stabilität inmitten der Stürme des Lebens zu erhalten. (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)

Um das Gleichgewicht halten zu können muss der Übende eine hohe Konzentration aufbringen. Er muss seinen zerstreuten Geist sammeln und bekommt dadurch die Möglichkeit seine Mitte wieder zu finden. (TRÖKES, 1994, S. 138)

Abbildung 14: Viriikasana

(14) Trikonasana (Dreieck)

Die Dreiecksstellung unterstützt die Arbeit der Gedärme, regt den Appetit an und unterstützt die Verdauung. Die Muskeln in Rumpf und Rücken werden beweglicher. Rückenschmerzen kann vorgebeugt werden. Die Leber wird massiert und der Gallenfluß angeregt. Die schrägen Bauchmuskeln, der breite Rückenmuskel und der Armstrecker werden gedehnt. (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)

Neben der Muskulatur des Oberkörpers wird auch die Wirbelsäule gedehnt. Die Asana bewirkt auch eine Anregung des vegetativen Nervensystems sowie des Kreislaufs. Besonders zu empfehlen ist sie für Menschen, die aufgrund eines Knochenbruchs ein verkürztes Bein haben. (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 100).

Trikonasana harmonisiert außerdem und hilft, die Welt aus einem neuen Blickwinkel zu sehen und offen zu werden für Neues (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.). Sie löst Verspannungen des Geistes und lindert Hypochondrie. Auch geistiger Stress wird vermindert. (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 100).

Die Lebensenergie in den Meridianen von Milz, Leber, Dickdarm, Gallenblase, Dünndarm und Herz wird stimuliert. Die Energie wird stabilisiert und der Reinigungsprozess der Nadis abgerundet, der in den vorausgegangenen Asanas begonnen wurde. (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 100).

Abbildung 15: Trikonasana (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)

(15) Utkatasana (Kraftvolle Stellung)

Die kraftvolle Stellung stärkt die Beinmuskulatur und dehnt gleichzeitig die Schultern, den Trapez- und Brustmuskel.

Abbildung 16: Utkatasana

(16) Virabhadrasana III

Diese Übung ist wichtig für die Schulung des Gleichgewichtssinns.

Abbildung 17: Virabhadrasana

(17) Pada Hastasana (stehende Vorwärtsbeuge)

Diese Asana hält die Taille schlank, stellt die Elastizität der Wirbelsäule wieder her und dehnt die Sehnen in den Beinen, vor allem in den Kniekehlen. Sie unterstützt außerdem die Blutzufuhr zum Gehirn und hat einen Teil der Wirkungen der Umkehrstellungen. Die gesamte Körperrückseite ist in einer Dehnung, von den Waden über die Oberschenkel und das Gesäß bis zum Rückenstrecker. (Bund der Yoga-Vidya Lehrer, o. J.)

Sie verlängert die Wirbelsäule, macht sie geschmeidig und beweglich. Auch die Gelenke werden beweglicher und verkürzte Beine begradigt, wobei unterschiedliche Beinlängen ausgeglichen werden können. Außerdem stärkt Pada Hastasana das Nervensystem. (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 98)

Sie vertreibt Trägheit und Faulheit und stimuliert die geistigen Fähigkeiten. Die Konzentration wird ebenfalls in hohem Maß gesteigert.

Dadurch wird der Körper leicht. Die Suschumna Nadi – die zentrale astrale Nervenbahn – wird gereinigt und gestärkt und somit die Meditation gefördert. Der Apana Vayu – nach unten strömendes Prana – wird von der Vorwärtsbeuge belebt. (VIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, 1996, S. 98)

Abbildung 18: Pada Hastasana

Die Abschlussentspannung nimmt etwa 7 Minuten des Kurses in Anspruch. Dabei sollen noch einmal alle Übungen nachgespürt werden, indem die Teilnehmer ihren Geist in alle Körperteile schicken. Sie sollen ihren Körper bewusst wahrnehmen und die Entspannung merken. Mit einer anschließenden kurzen Meditation werden Ruhe und Harmonie im Denken, Fühlen und Wahrnehmen erreicht. Der Abschluss dient auch dazu, mit dem Ende der Stunde, wieder in den Alltag zurückzukommen.

8 Methodik

8.1 Probandengut

Die 34 Personen, die an der Studie teilnahmen, übten in vier Gruppen in denen sich noch andere Übende befanden, die sich nicht an der Evaluation beteiligten. Der Großteil der Teilnehmer war weiblich; 30 Frauen und vier Männer. Zwei der Gruppen trainierten im Fitnessstudio, wobei die Teilnehmerzahl leicht schwankte, da die Studiogänger nicht direkt den Kurs buchen, sondern mit ihren Abonnements oder Zehnerkarten verschiedene Angebote wahrnehmen können. Durchschnittlich nahmen 15 Personen teil. Die anderen beiden Kurse fanden privat statt und so bestanden die Gruppen aus maximal zehn Personen. Einer dieser Kurse war von der KKH (Kaufmännische Krankenkasse) initiiert worden, die auch die Kosten der Teilnehmer, alle Yoga-Anfänger, übernahm. Der andere private und die beiden Studiokurse rekrutierten ihre Teilnehmer aus früheren bzw. laufenden Yoga-Kursen des Kursleiters, der alle persönlich angesprochen hatte. Das heißt also, dass alle aus diesen drei Kursen schon eine gewisse Vorerfahrung mitbrachten. 25 von ihnen, also etwa drei Viertel gaben an sportlich aktiv zu sein. In den Kursen erfolgte keine Trennung der Geschlechter. Altersvorgaben wurden nicht getroffen und so nahmen Personen zwischen 25 und 58 Jahren teil, wobei ein Durchschnittsalter von 39,9 Jahren ermittelt wurde. Das Körpergewicht lag zwischen 52,8 und 99,8 Kilogramm mit einem Mittelwert von 67,2 Kilogramm. Durchschnittlich waren die Kursteilnehmer 1,68 Meter groß; der kleinste war 1,53 Meter, der größte 1,88 Meter.

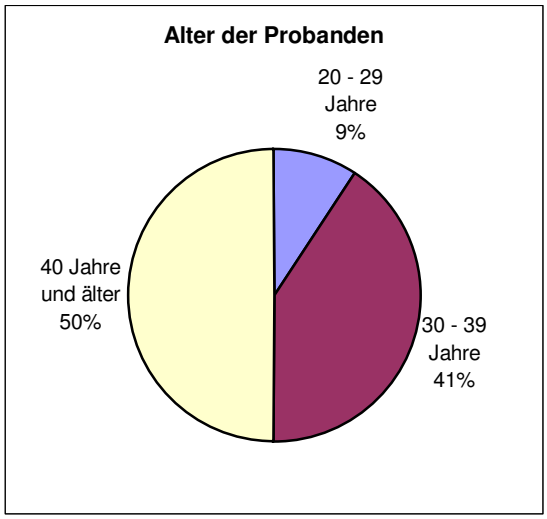

Abbildung 19: Altersstruktur der Probanden

8.2 Untersuchungsgang

Das Yoga-Programm *Yoga Balance* wurde im Fitnessstudio MOVE in Marburg evaluiert.
Die Teilnehmer absolvierten das Programm im Zeitraum zwischen Ende April und Anfang Juli bzw. zwischen Anfang Mai und Mitte Juli über eine Dauer von neun Wochen, mit einer Trainingseinheit pro Woche.
Die Teilnehmer unterzogen sich vor der ersten und nach der letzten Yoga-Einheit einem Test, der für alle gleich gestaltet war. Die beigelegte Testbatterie enthält folgende Tests (s. Anhang):

- Körpergewicht und Body-Mass-Index
- Körperzusammensetzung
- Kraftausdauertests
  - Beinpressen
  - Reverse Flys
  - Statischer Bauchmuskeltest
  - Oberschenkelrückseite
  - Unterer Rückenstrecker
- Beweglichkeitstest
- Psychologische Fragebögen
  - Beschwerdebogen
  - Soziodemographische Informationen
  - Zufriedenheit mit der Gesundheit
  - Grundgestimmtheit
  - Befindlichkeitsbogen

Mit diesen Test sollen vor allem Leistungsverbesserungen und Trainingseffekte, Änderungen im Beschwerdebild, ebenso wie Entwicklungen des körperlichen und geistigen (Wohl-)Befindens erfasst werden.
Die Untersuchung wurde von den Trainern des Fitnessstudios MOVE durchgeführt und immer vom Kursleiter begleitet. Dadurch hatten die Teilnehmer eine feste Bezugsperson, die ihnen erklärend und aufmunternd zur Seite stand. Jeder Versuchsleiter betreute eine Station, um zu gewährleisten, dass alle Probanden in gleicher Weise getestet wurden. Alle Einstellungen und Markierungen an den Geräten sowie die Reihenfolge der Einzeltests wurden im Laufbogen, ein eigens dafür entwickelter Bogen den jeder Teilnehmer mitführen musste, ein-

getragen. So wurde sichergestellt, dass Eingangs- und Retest identisch ablaufen konnten, und systematische Fehler vermieden wurden.

8.3 Tests für anthropometrische Parameter

Zunächst gaben alle Probanden ihre Körpergröße an. Die Daten zum Körpergewicht und zur Körperzusammensetzung lieferte ein Gerät zur bioelektrischen Impedanz-Messung (Tanita). Hierbei wurde zuerst von einem der Trainer die Körpergröße eingegeben. Dann stellten sich die Teilnehmer barfuss auf eine Art Waage, die ein elektrisches Signal aussenden kann. Sie mussten ruhig stehen bleiben, bis ein Ton ihnen anzeigte, dass die Messung abgeschlossen war. Das Gerät druckte für jeden Probanden einen Zettel aus, auf dem Körpergewicht, BMI (Body Mass Index), Körperfettanteil, Körperwasser und die elektrische Impedanz (Widerstand) abzulesen waren. Der Körperfettanteil und das Körperwasser können nicht direkt gemessen, sondern nur aufgrund des Widerstandes errechnet werden (BOECKH-BEHRENS & BUSKIES, 2002, S. 185).
Der BMI wird folgendermaßen ermittelt:

$$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{(\text{Körpergröße (m)})^2} = \text{Body-Mass-Index}$$

Alle genannten Werte, außer der Impedanz, wurden in den Testbogen eingetragen (siehe Anhang).

8.4 Kraftausdauertests

Vor dem eigentlichen Krafttest wurde ein Aufwärmsatz mit geringer Intensität am jeweiligen Gerät durchgeführt, um Verletzungen zu vermeiden und die Übungsausführung kennen zu lernen. Mit dem Gewicht für den Eingangstest sollten über acht, jedoch maximal zwölf Wiederholungen möglich sein. Deshalb wurde es aufgrund des „Expertenurteils“ des jeweiligen Stationsbetreuers ausgewählt. Mit diesem Gewicht führt der Teilnehmer einen Satz bis zur Muskelermüdung aus, das heißt also bis zur letzten möglichen Wiederholung. Die korrekten Wiederholungen wurden mitgezählt. Zwischen den einzelnen Wiederholungen durfte keine Pause eingelegt werden und es ist darauf zu achten, dass ein gleichmäßiges mittleres Bewegungstempo beibehalten wurde. Falls zu viele Wiederholungen möglich waren, wurde der Satz, sobald dies bemerkt wurde, abgebrochen und der Test nach einer Pause mit einem

schwereren Gewicht wiederholt. Die Testeinstellungen an den Geräten bzw. die Körperhaltung der Probanden wurden genau bestimmt und in ihren Unterlagen vermerkt. Um die Ergebnisse optimal vergleichen zu können, wurde bei den Ausgangstests das gleiche Gewicht wie beim Eingangstest verwendet. Die Veränderung der Kraftausdauer konnte so, durch die Änderung der Wiederholungszahl, festgestellt werden.

Testbeschreibung der Kraftausdauertests

Bei der Übung *Beinpressen* sollten die Teilnehmer die maximale Anzahl korrekter Wiederholungen mit kontinuierlichem Bewegungstempo ausführen. In der Ausgangsstellung sollte der Rücken vollständig auf dem Gerät aufliegen, wobei Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt waren. Die ganze Fußsohle war auf das Fußbrett aufgesetzt, dabei waren die Fersen schulterbreit auseinander, an der aufgeklebten Markierung. Die Fußspitzen zeigten senkrecht nach oben oder leicht nach außen. Der Gewichtsschlitten sollte so eingestellt werden, dass im Kniegelenk ein Winkel von etwa 50° entstand. Bei der Ausführung mussten die Beine vollständig gestreckt und anschließend sofort wieder bis zur Ausgangsstellung gebeugt werden. Unterdessen wurde darauf geachtet, dass die Füße mit ganzer Sohle aufgesetzt blieben, sich die Ferse also nicht vom Fußbrett löste. Eine Wiederholung wurde dann gezählt, wenn es dem Probanden gelang den Gewichtsschlitten von der Ausgangsstellung bis zur Streckung der Kniegelenke zu bewegen. Der Test wurde abgebrochen, wenn die Streckung nicht mehr erreicht wurde, der Schlitten nicht in die Ausgangsstellung zurückkehrte, der Rücken nicht auflag, die Ausführung nicht mit mäßiger, kontinuierlicher Geschwindigkeit ausgeführt wurde oder zwischen den Wiederholungen eine Unterbrechung stattfand (BOECKH-BEHRENS, 1998, S. 52).

Auch bei den *Reverse Flys* zielte der Test wie schon bei der Beinpresse darauf ab, die größtmögliche Wiederholungszahl der Probanden zu bestimmen, die sie mit mäßigem Bewegungstempo erreichen konnten. Zu Beginn der Übung sollten die Teilnehmer aufrecht an der Maschine sitzen und die Arme innenrotiert anheben, bis zwischen Rumpf und Oberarm ein 90°-Winkel entstand. Um eine konstante Bewegungsamplitude zu gewährleisten wurde die maximale Rückführweite der Oberarme bestimmt. Von dort wurde der Gewichtsblock 2 cm abgesenkt und diese Position mit einem Klebestreifen oder Stift markiert. Die Höhe der Markierung über dem Boden wurde im Testbogen festgehalten.

Bei einer gültigen Wiederholung musste der Gewichtsblock von der Ausgangsstellung bis zu diesem individuell angebrachten Klebestreifen bewegt werden. Bei auftretenden Pausen zwischen den Ausführungen oder schwankender Geschwindigkeit wurde dem Test ein Ende ge-

setzt; ebenso wenn der festgelegte vordere oder hintere Umkehrpunkt der Arme bzw. des Gewichts nicht mehr erreicht wurden.

Der *Bauchmuskeltest* war statischer Art, weswegen nicht Wiederholungen gezählt, sondern die Haltedauer in der Endposition gemessen wurde. Die Ausgangsstellung sah aus wie beim Crunch: Man lag auf dem Rücken, die Beine waren in der Luft mit jeweils einem rechten Winkel im Knie- und im Hüftgelenk, die Fußsohlen wurden hüftbreit gegen die Wand gestemmt. Für eine bequemere Ausführung wurde eine Matte untergelegt. Die Arme waren seitlich neben dem Körper zur Wand gestreckt. Vor die Hände wurde ein Stab gelegt, den die Teilnehmer so weit wie möglich zu Wand schieben sollten. So wurde die maximale Aufbäumweite ermittelt. Dabei durften und sollten sowohl der Kopf, als auch die Schultern und der obere Rücken abgehoben werden. Die Lendenwirbelsäule hingegen musste ständig Bodenkontakt halten. Wie schon bei den Reverse Flys wurde auch hier, im Vergleich zur maximalen Aufbäumweite, eine Toleranz von 2 cm gewährt. Das heißt der Stab wurde 2 cm näher an das Gesäß des Probanden gerückt und dort vom Testleiter festgehalten. Er stellte die Marke für die Aufbäumweite während des Tests dar. Vor der eigentlichen Messung durfte sich der Übende noch einmal zurücklegen und kurz entspannen.
Die genaue Position wurde im Laufbogen festgehalten, indem die Abstände zwischen Fersen und Boden, Wand und Gesäß bzw. Wand und Stab gemessen und eingetragen wurden. Zu Beginn des Tests musste sich der Geprüfte soweit aufbäumen, dass seine Fingerspitzen den Stock berührten. Ab da wurde die Zeit mit einer Stoppuhr gemessen. Sobald er es nicht mehr schaffte mit beiden Händen den Kontakt zum Stab aufrechtzuerhalten, wurde die Zeit angehalten. Das Abbruchkriterium war damit das Ende des beidhändigen Kontakts zum Stock.

Der Kraftausdauertest für die *Oberschenkel-Rückseite* wurde an der Leg curl-Maschine ausgeführt und sollte die größt mögliche Wiederholungszahl, die mit gleichbleibender, mäßiger Geschwindigkeit bewältigt werden konnte feststellen. Der Proband legte sich so auf das Gerät, dass die Kniescheiben frei waren und sich die Rolle, die den Widerstand leistet unterhalb der Waden befand. Die Kniegelenke sollten nicht überstreckt sein. Mit den Händen konnte er sich an den Griffen festhalten, der Blick sollte nach unten gerichtet sein. Zunächst beugte der Aktive die Beine einmal ohne Gewichtsbelastung bis im Knie ein rechter Winkel erreicht war. Die Stellung des Gewichtbocks in dieser Position wurde am Gerät durch einen Stift oder Klebestreifen markiert und in den Laufbogen eingetragen.
Eine Wiederholung wurde dann als korrekt gewertet, wenn der Gewichtsschlitten von der Ausgangsposition bis zur Markierung bewegt wurde. Abgebrochen wurde, sobald die vorge-

gebene Bewegungsamplitude nicht mehr erreicht wurde, die Ausführung nicht mit mittlerer, kontinuierlicher Geschwindigkeit erfolgte, eine Pause zwischen den Wiederholungen eingelegt wurde oder der Gewichtsblock nicht mehr in die Ausgangsstellung zurückkehrte.

Der Test für den *unteren Rückenstrecker* war darauf ausgelegt die maximale Wiederholungszahl zu bestimmen, die sich bei diesem Test aus gesundheitlichen Gründen zwischen 15 und 20 bewegen sollte. So konnte ein geringeres Gewicht gewählt werden und die Belastung für die Lendenwirbelsäule war nicht ganz so groß. Die Testperson setzte sich aufrecht in die Maschine und stützte sich mit den Füßen auf dem Fußbrett ab. Der Sitz wurde so eingestellt, dass der Drehpunkt des Körpers, also die Hüftgelenke, und der Drehpunkt der Maschine bzw. des Trainingshebels auf gleicher Höhe lagen. Das Polster, das den Widerstand aufbringt, sollte dabei auf dem oberen Rücken liegen. Nun wurde zunächst ohne Gewichtsbelastung die Ausgangs- und Endposition markiert und in den Laufbogen eingetragen: Der Proband beugte sich mit geradem Rücken nach vorne (Ausgangsposition), spannte seinen gesamten Rumpf an und drückte erst dann das Widerstandspolster nach hinten (Endposition). Beim Zurückkehren in die Ausgangsposition wurde darauf geachtet, dass die Teilnehmer ihre Bewegung rechtzeitig und beherrscht abbremsten, um ein „Durchsacken“ nach unten zu vermeiden.
Die Teilnehmer mussten den Gewichtsschlitten über die gesamte, vorgegebene Bewegungsamplitude gleiten lassen um eine gültige Wiederholung zu erzielen. Die Wiederholung wurde nicht mehr gewertet, wenn die Ausgangs- oder Endstellung nicht mehr erreicht wurde, die Geschwindigkeit der Bewegung nicht mittelschnell und kontinuierlich war bzw. Pausen zwischen Wiederholungen eingelegt wurden. Außerdem wurde der Test abgebrochen, wenn die Probanden Schmerzen im unteren Rücken verspürten oder sich ihre Muskulatur verkrampfte.

8.5 Beweglichkeitstest

Der Beweglichkeitstest der *ischiocruralen Muskulatur* zielte darauf ab, die Differenz zwischen der Reichweite der Hände im individuellen Nullpunkt und in maximal vorgeneigter Haltung zu bestimmen. Der induviduelle Nullpunkt wurde festgestellt, indem sich der Teilnehmer an eine Wand auf den Boden setzte und dabei die Beine geschlossen und die Kniegelenke gestreckt hielt. Vor die Füße wurde ein etwa 30 cm hoher Kasten gestellt, so dass die Füße dagegen gestellt werden konnten. Auf dem Kasten befand sich ein Zollstock, der mit übereinander gelegten Händen und gestreckten Armen so weit wie möglich nach vorne geschoben wurde. Die beiden übereinander liegenden Mittelfinger bilden den Punkt der am weitesten nach vorne reichte (individueller Nullpunkt). Dabei mussten die Hüfte, der Rücken und

der Kopf an der Wand bleiben, die Schultern jedoch durften und sollten mit nach vorne gehen. Der Zollstock auf dem Kasten wurde so ausgerichtet, dass er gerade mit dem Nullpunkt die Fingerspitzen berührte und in dieser Position vom Versuchsleiter festgehalten. Nun beugten die Teilnehmer ihren Oberkörper langsam nach vorne soweit es ihnen möglich war. Sie durften nun auch Kopf und Schultern von der Wand lösen. Diese tiefste Position sollte drei Sekunden gehalten werden, dann konnte auf dem Zollstock das Ergebnis abgelesen werden. Um für alle die gleichen Bedingungen zu schaffen und vor allem um beim Retest vergleichbare Ergebnisse zu erhalten wurde ein standardisiertes Aufwärmen durchgeführt. Die Probanden führten vor der eigentlichen Messung vier Vorversuche aus. Und erst der fünfte Versuch wurde gemessen.

Die Messung war korrekt, wenn die Füße und die Beine geschlossen und die Fußsohlen aufliegend an den Kasten gestemmt waren. Die Kniegelenke mussten während des gesamten Messvorgangs durchgestreckt bleiben. Während der Bestimmung des individuellen Nullpunktes mussten Hüfte, Rücken und Kopf an der Wand bleiben. Dieser Punkt wurde bestimmt um die persönlichen Relationen zwischen Arm- und Beinlänge und die Beweglichkeit im Schultergürtel nicht in das Ergebnis einfließen zu lassen und so auch bei den Teilnehmern untereinander eine bessere Vergleichbarkeit zu erreichen. Eine isolierte Überprüfung der Beweglichkeit der Oberschenkelrückseite ist allerdings trotzdem nicht realisierbar, da die Dehnfähigkeit der Rückenmuskulatur und die Beweglichkeit der Wirbelsäule Einfluss auf die Reichweite hat.

8.6 Fragebögen

Neben den Kraft- und Beweglichkeitstests nehmen die Fragebögen eine bedeutende Position in der Untersuchung ein. Die Kursteilnehmer erhielten sie vor Beginn des Kurses beim Eingangstest und nach der letzten Einheit beim Ausgangstest. Die Bögen sind detailliert in den Anhang aufgenommen und dort nachzulesen.

Im Großen und Ganzen wurden den Teilnehmern in beiden Fragebögen die gleichen Fragen gestellt. Der Retest-Bogen unterschied sich etwas vom ersten, dahingehend, dass die Auswirkungen des Kurses bzw. der Kursteilnahme und Empfinden des Übungsprogramms, erfragt wurden. Auch auf Aktivitäten außerhalb des Kurses, die sich störend auf die Untersuchung auswirken könnten sollten ermittelt werden (siehe Anhang). Die Teilnehmer füllten die Bögen nach ihren subjektiven Eindrücken und Empfindungen aus. Bei den meisten Fragen handelte es sich um multiple choice-Antworten entweder von Typ ja/nein(/vielleicht) oder mit einer

fünfstufigen Skalierung mit der die Intensität bzw. Häufigkeit eingeschätzt werden sollte. Dieses Verfahren machte die vorher/nachher-Werte vergleichbar (siehe Anhang).

Zusätzlich zu den Fragebögen zu den Beschwerden, den soziodemographischen Informationen, der Zufriedenheit mit der Gesundheit und der Grundgestimmtheit wurden Bögen zur Einschätzung der Befindlichkeit ausgegeben. Die sollten einmal zum Zeitpunkt des Eingangs- und Ausgangstest ausgefüllt werden, um die Veränderung über einen längeren Zeitraum, hier des Yoga-Kurses, zu beobachten. Zum anderen erhielten die Teilnehmer vor und nach der dritten und sechsten Kursstunde ebenso einen Bogen zur Erfassung der Befindlichkeit, um die Änderung festzustellen, die unmittelbar durch eine Yoga-Einheit bewirkt wird. Die Fragebögen zur Einschätzung der Befindlichkeit enthielten die 40 Adjektive (Items), die ABERLE/BREHM (1984) in ihren Befindlichkeitsskalen (BFS) aufgestellt haben. Dabei wird die Befindlichkeit zweidimensional gesehen: einmal zählt die Spannung bzw. Lösung und zum anderen die negative bzw. positive Bewertung. Aus diesen beiden Dimensionen setzen sich die acht Skalen zusammen: Auf der Seite der Spannung ist im negativen Bereich Erregtheit und Ärger zu finden und im positiven Aktiviertheit und gehobene Stimmung. Auf der anderen Seite der Lösung liegt im negativen Bereich Deprimiertheit und Energielosigkeit, im positiven liegt Ruhe. Die Besinnlichkeit ist in der Mitte der Lösung, also neutral anzusiedeln.

9 Ergebnisse

9.1 Anthropometrische Daten

Der Vergleich des Körpergewichts, ebenso wie der des BMI und des Körperfettanteils vor und nach dem Kurs konnte nur von 32 Teilnehmern ermittelt werden. Zum Einen erschien eine Person nicht zum Retest und zum Anderen wurden bei einem Probanden diese Werte nicht festgehalten wurden. So besteht ebenfalls ein kleiner Unterschied zu dem Mittelwert aus dem Eingangstest, der unter 8.1 Probandengut angegeben ist. Der Durchschnitt des Körpergewichts liegt bei dieser Stichprobe bei 67,68 kg (SD = 11,02) vor dem Kurs und bei 66,85 kg (SD = 10,38) nach dem Kurs. Die mittlere Differenz liegt also bei 0,83 kg. Die Abweichung ist statistisch nicht signifikant (p = 0,343).
Der Body-Mass-Index sank von 23,75 (SD = 3,47) auf 23,73 (SD = 3,44) im Mittel. Das entspricht einer Differenz von 0,02. Diese Veränderung ist mit p = 0,744 nicht signifikant.
Vor dem Kurs lag der Körperfettanteil im Schnitt bei 26,68 % mit einer Standardabweichung von 7,31. Er sank leicht um 0,15 Prozentpunkte auf 26,83 % (SD = 7,32) nach Kursende. Auch das ist statistisch gesehen keine überzufällige Veränderung (p = -0,768).

9.2 Kraftausdauer

Alle untersuchten Teilnehmer sind den im vorherigen Kapitel beschriebenen Kraftausdauertests unterzogen worden. Einige mussten jedoch aus gesundheitlichen Gründen einen Test abbrechen und konnten dann bei der jeweiligen Auswertung nicht berücksichtigt werden. Der Umfang der einzelnen Stichproben ist in den Tabellen angegeben. Diese zeigen mittels des Signifikanzniveaus von $p \leq 0{,}001$ bzw. $p \leq 0{,}05$, ob der Unterschied der Veränderung von T_1 zu T_2 innerhalb des 99,9%- bzw. des 95%- Konfidenzintervalls liegt, d. h. also, die Irrtumswahrscheinlichkeit liegt bei 0,1% bzw. bei 5% oder darunter.

9.2.1 Beinpressen

Bei der Übung Beinpressen schafften die 27 Probanden eingangs durchschnittlich 12,15 Wiederholungen. Die Wiederholungszahl steigerte sich auf 16,67 im Mittelwert. Das ergibt eine Differenz von 4,52, was einer relativen Steigerung von 37 % entspricht. Die Werte liegen mit

p = 0,000 sogar unterhalb einer Irrtumswahrscheinlichkeit von 0,1 % und sind daher hoch signifikant.

Tabelle 3: Mittlere Wiederholungszahl Beinpresse

Wiederholungszahl Kraftausdauer	Anzahl	Mittelwert		Durchschnittliche Differenz		Signifikanz
	n	vor Kurs M ± SD	nach Kurs M ± SD	absolut	in %	p
Beinpresse	**27**	12,15 ± 4,19	16,67 ± 5,92	4,52	37,2	< 0,001

9.2.2 Reverse Flys

Die Teilnehmer bewältigten vor dem Kurs durchschnittlich 8,89 Reverse Flys an der Maschine und steigerten sich während ihrer Yogapraxis um 1,68 auf 10,57 Wiederholungen. Auch diese Verbesserung ist statistisch hoch signifikant und beträgt bezogen auf den Startwert rund 19 %. 28 Personen konnten bei dieser Übung in die Auswertung einbezogen werden.

Tabelle 4: Mittlere Wiederholungszahl Reverse Flys

Wiederholungszahl Kraftausdauer	Anzahl	Mittelwert		Durchschnittliche Differenz		Signifikanz
	n	vor Kurs M ± SD	nach Kurs M ± SD	absolut	in %	p
Reverse Flys	**28**	8,89 ± 3,38	10,57 ± 3,90	1,68	18,9	< 0,001

9.2.3 Bauchmuskelschiebetest

In die Auswertung des Bauchmuskeltests gingen die Werte fast aller Probanden (bis auf einen) ein. Der Mittelwert der Haltedauer lag hier zu Beginn der Untersuchung bei 50,16 Sekunden. Er wurde um ein Viertel auf 62,78 Sekunden gesteigert. Die Probanden verbesserten sich durchschnittlich um 12,62 Sekunden, wobei die Irrtumswahrscheinlichkeit wiederum unter 0,001 liegt.

Tabelle 5: Mittlere Haltedauer Bauchmuskelschiebetest

Haltezeit in sec Kraftausdauer	Anzahl	Mittelwert		Durchschnittliche Differenz		Signifikanz
	n	vor Kurs M ± SD	nach Kurs M ± SD	absolut	in %	p
Bauchmuskelschiebetest	**32**	50,16 ± 25,23	62,78 ± 26,11	12,62	25,2	< 0,001

9.2.4 Oberschenkelrückseite

Die Stichprobe für den Kraftausdauertest der ischiocruralen Muskulatur umfasste 30 Personen. Sie erreichten vor ihrem Training im Yoga Balance Programm eine mittlere Wiederholungszahl von 9,77 mit einer Standardabweichung von 2,99. Im Verlauf des Kurses erhöhte sich die Zahl der korrekten Wiederholungen um 3,46 auf 13,13. Das heißt, die Probanden schafften beim Retest im Schnitt 34 % mehr Übungsausführungen. Die statistische Auswertung hat auch hier eine hoch signifikante Steigerung bestätigt.

Tabelle 6: Mittlere Wiederholungszahl Oberschenkelrückseite

Wiederholungszahl Kraftausdauer	Anzahl	Mittelwert		Durchschnittliche Differenz		Signifikanz
	n	vor Kurs M ± SD	nach Kurs M ± SD	absolut	in %	p
Beinbeugen	30	9,77 ± 2,99	13,13 ± 4,28	3,36	34,4	< 0,001

9.2.5 Unterer Rücken

Bei der Testübung für den unteren Rückenstrecker lag der Mittelwert der Wiederholungen bei 15,19 vor dem Kurs und bei 22,84 nach dem Kurs. Dabei wurden die Daten von 31 Teilnehmern verarbeitet. Die durchschnittliche Steigerung belief sich auf 7,65 absolut, was einer relativen Erhöhung von 50 % entspricht. Genauso wie bei den vorangegangenen Kraftausdauertests wies auch dieser Test eine hohe Signifikanz auf.

Tabelle 7: Mittlere Wiederholungszahl unterer Rückenstrecker

Wiederholungszahl Kraftausdauer	Anzahl	Mittelwert		Durchschnittliche Differenz		Signifikanz
	n	vor Kurs M ± SD	nach Kurs M ± SD	absolut	in %	p
unterer Rückenstrecker	31	15,19 ± 4,93	22,84 ± 8,62	7,65	50,4	< 0,001

9.3 Beweglichkeit

Am Beweglichkeitstest für die ischiocrurale Muskulatur nahmen alle 33 Probanden teil. Sie erreichten im Vorfeld eine mittlere Reichweite von 32,80 cm, die im Laufe der Übungszeit auf 39,76 cm ausgebaut wurde. Diese Differenz von knapp sieben Zentimetern (6,96 cm) bedeutet eine Verbesserung um 21 %, die mit statistischen Mitteln als hoch signifikant eingestuft werden kann.

Tabelle 8: Mittlere Reichweite in cm, beim Beweglichkeitstest der ischiocruralen Muskulatur

Beweglichkeit (Reichweite in cm)	Anzahl	Mittelwert		Durchschnittliche Differenz		Signifikanz
	n	vor Kurs M ± SD	nach Kurs M ± SD	absolut	in %	p
Ischiocrurale	**33**	32,80 ± 7,97	39,76 ± 6,74	6,96	21,2	< 0,001

9.4 Beschwerdefragebogen

Dieser Teil der Ergebnisse nahm eine große Bedeutung innerhalb der Studie ein.

Die Daten wurden durch Fragebögen vor der ersten und nach der letzten Kursstunde erhoben. Um diese beiden Zeitpunkte vergleichen zu können, waren die verschiedenen Häufigkeiten und Intensitäten mit Hilfe von Zahlen operationalisiert worden. Die Werte für die Beschwerdehäufigkeit waren in eine Skala mit fünf Stufen eingeteilt: 0 = nie, 1 = selten, 2 = öfter, 3 = häufig, 4 = ständig. Die Intensität der Beschwerden wurde mit den fünf Begriffen keine = 0, gering = 1, mittel = 2, stark = 3 und sehr stark = 4 bewertet.

9.4.1 Orthopädische Beschwerdehäufigkeit und –intensität

Die Bereiche in denen die meisten Probanden Beschwerden verspürten waren Muskelverspannungen (29 Fälle), der untere Rücken und der Hals/Nacken-Bereich mit je 28 Fällen. Auch für den oberen Rücken (n = 25) und die Schultern – vor allem links (n = 22, rechts: n = 19) – gaben weit mehr als die Hälfte der Teilnehmer an, unter Schmerzen zu leiden.

Die Beschwerden unter denen die Betroffenen nach eigenen Angaben am häufigsten litten waren Hals/Nacken-Probleme mit einem Mittelwert von 2,18, gefolgt von Beschwerden im unteren Rücken (M = 1,96), in den Schultern (links M = 1,91, rechts M = 1,89), im rechten Knie (M = 1,89) sowie Muskelverspannungen (M = 1,90). Der signifikanteste Wert ergab sich bei der Verringerung der Häufigkeit der Beschwerden am rechten Knie, dieser ist mit p = 0,000 hoch signifikant. Aber auch im unteren Rücken (p = 0,002), in der linken Schulter (p = 0,004), der linken Hüfte (p = 0,006) und bei Gelenksteife (p = 0,007) fand sich eine fast hoch signifikante Reduktion der Häufigkeit. Die Beschwerden im Bereich des oberen Rückens (p = 0,020) und des Hals-/Nackenbereichs (p = 0,016), sowie in der rechten Schulter (p = 0,021) und der rechten Hüfte (p = 0,011) gingen, statistisch gesehen, signifikant zurück. Das Nachlassen der Muskelverspannungen fiel mit einer Signifikanz von 0,070 gerade nicht mehr in das Konfidenzintervall von 95 %. Lediglich im linken Knie (p = 0,111) kann man die Verringerung der Schmerzen nicht mehr signifikant nennen. Die genauen Mittelwerte und die

Anzahl der Probanden, die unter den einzelnen Beschwerden litten, sowie die Differenz zwischen Eingangs- und Ausgangstest können Tabelle 9 entnommen werden:

Tabelle 9: Mittlere Häufigkeit orthopädischer Beschwerden

Häufigkeit orthopädische Beschwerden						
Bereiche	Anzahl der Patienten	Mittelwert		Differenz		Signifikanz
	n	vor Kurs M ± SD	nach Kurs M ± SD	absolut	in %	p
unterer Rücken	28	1,96 ± 0,84	1,46 ± 0,88	0,50	25,5	< 0,05
oberer Rücken	25	1,68 ± 0,75	1,20 ± 0,82	0,48	28,6	< 0,05
Hals/Nacken	28	2,18 ± 0,82	1,64 ± 0,95	0,54	24,6	< 0,05
Schulter rechts	19	1,89 ± 0,88	1,37 ± 0,96	0,53	27,8	< 0,05
Schulter links	22	1,91 ± 1,02	1,14 ± 0,94	0,77	40,5	< 0,05
Hüfte rechts	10	1,20 ± 0,42	0,40 ± 0,52	0,80	66,7	< 0,05
Hüfte links	14	1,43 ± 0,65	0,64 ± 0,84	0,79	54,9	< 0,05
Knie rechts	18	1,89 ± 1,18	1,06 ± 1,39	0,83	44,1	< 0,001
Knie links	14	1,50 ± 0,76	1,07 ± 1,14	0,43	28,6	n.s.
Muskelverspannungen	29	1,90 ± 0,82	1,52 ± 1,06	0,38	20,0	n.s.
Gelenksteife	14	1,14 ± 0,36	0,50 ± 0,76	0,64	56,4	< 0,05

In der rechten Hüfte nahmen die Beschwerden der Häufigkeit nach mit zwei Dritteln am deutlichsten ab. Schmerzen in der linken Hüfte und Gelenksteife reduzierten sich auch klar mit über 50 %. Etwas geringer fiel die Verbesserung beim rechten Knie und der linken Schulter aus, die aber immer noch bei 40 % und mehr lag. In den anderen Körperbereichen waren zwar keine derartig hohen Leidensminderungen zu beobachten, trotzdem ist ein Rückgang zwischen 20 und 30 % zu verzeichnen.

Im Folgenden sollen die Anteile der Personen, bei denen die Häufigkeit der Beschwerden abnahm, gleich blieb oder zunahm, betrachtet werden.

Nahezu drei Viertel (72 %) der Probanden mit Knieproblemen rechts stellten nach dem Kurs seltener Schmerzen in diesem Bereich fest. Fast bei allen orthopädischen Leiden nahm der Großteil der Untersuchten einen Rückgang der Häufigkeit wahr. Nur im unteren Rücken spürten mehr als die Hälfte noch genauso oft Schmerzen wie vorher. Bei Beschwerden im oberen Rücken nahmen 44 % eine Verbesserung wahr, aber ebenfalls 44 % registrierten keine Veränderung. Auf der rechten Körperseite im Knie und in der Hüfte erhöhte sich bei keinem Probanden die Schmerzhäufigkeit. Von denjenigen, die unter Muskelverspannungen oder Problemen im linken Knie litten, gab rund ein Fünftel (21 %) nach dem Kurs an, öfter Beschwerden zu haben als zuvor. In den anderen Bereichen lag der Anteil der Teilnehmer, die häufiger Beschwerden spürten bei maximal 15 %. Einen Überblick über die Veränderung der

Schmerzhäufigkeit bezogen auf die Anzahl der Personen liefert Abbildung 20.

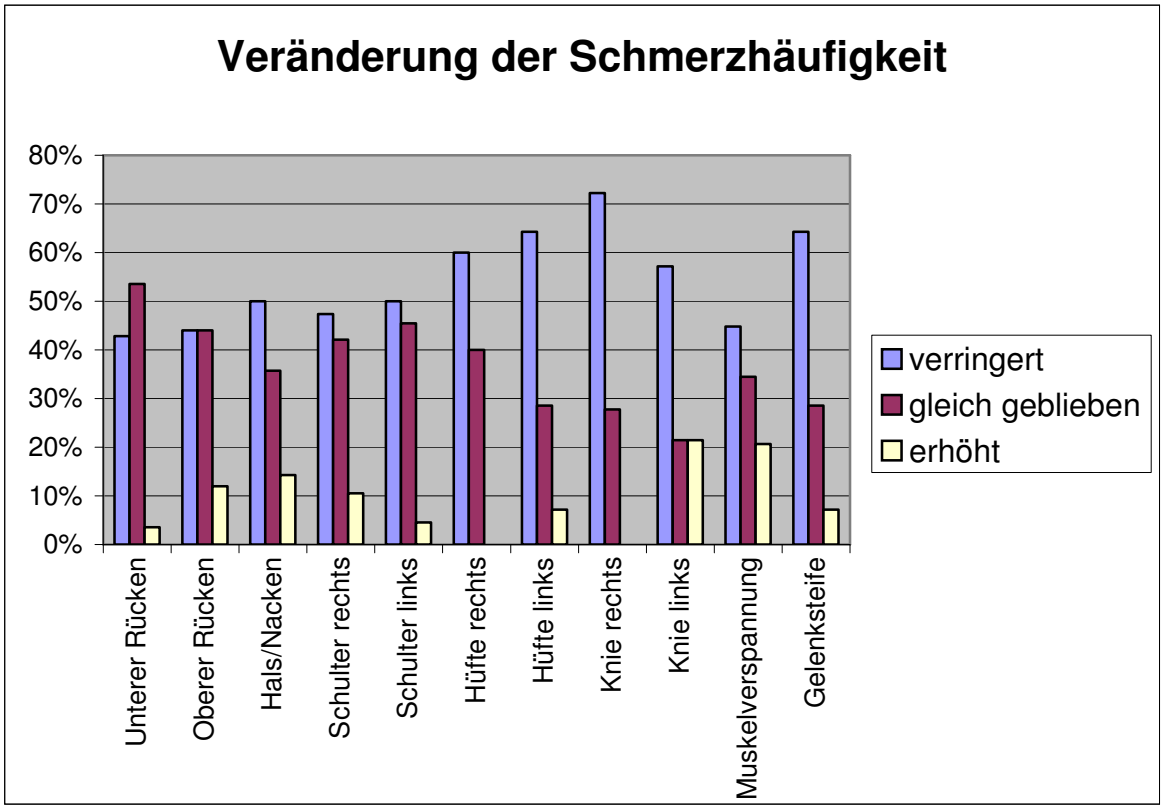

Abbildung 20: Prozentualer Anteil der Teilnehmer, bei denen sich die Beschwerdehäufigkeit veränderte bzw. gleich blieb

Die Intensität der Gelenksteife und die Probleme in der linken Hüfte haben am meisten abgenommen. Beide gingen um zwei Drittel zurück und erwiesen sich dabei als hoch signifikant. Auch beim rechten Knie ließ sich der 39 %ige Rückgang als hoch signifikant einstufen. Die Muskelverspannungen, die sich um 29 % verringerten und die 31 %ige Abnahme der Schmerzstärke im unteren Rücken kann fast noch als hoch signifikant ($p = 0{,}003$ und $p = 0{,}005$) betrachtet werden. Die übrigen Körperbereiche, außer dem Hals/Nacken-Bereich ($p = 0{,}071$) und der rechten Hüfte ($p = 0{,}104$), zeigen eine signifikante Reduktion der Intensität. Im Durchschnitt gehen diese Intensitäten um 17 bis 44 % zurück, die exakten Prozent- und Durchschnittswerte sind in Tabelle 10 aufgeführt.

Tabelle 10: Mittlere Intensität der orthopädischen Beschwerden, deren Differenz und Signifikanz

Intensität orthopädischer Beschwerden						
Bereiche	Anzahl der Patienten	Mittelwert		Differenz		Signifikanz
	n	vor Kurs M ± SD	nach Kurs M ± SD	absolut	in %	p
unterer Rücken	27	2,04 ± 0,90	1,41 ± 0,84	0,63	30,9	< 0,05
oberer Rücken	24	1,63 ± 0,71	1,17 ± 0,76	0,46	28,1	< 0,05
Hals/Nacken	27	2,00 ± 0,78	1,67 ± 0,83	0,33	16,7	n.s.
Schulter rechts	19	1,79 ± 0,79	1,26 ± 0,87	0,53	29,4	< 0,05
Schulter links	19	1,95 ± 0,91	1,32 ± 0,89	0,63	32,4	< 0,05
Hüfte rechts	10	0,90 ± 0,32	0,50 ± 0,53	0,40	44,4	< 0,05
Hüfte links	13	1,38 ± 0,65	0,46 ± 0,52	0,92	66,9	< 0,001
Knie rechts	18	1,83 ± 0,99	1,11 ± 1,28	0,72	39,5	n.s.
Knie links	13	1,62 ± 0,77	0,92 ± 1,04	0,69	42,7	< 0,05
Muskelverspannungen	29	1,79 ± 0,73	1,28 ± 0,84	0,52	28,9	n.s.
Gelenksteife	13	1,38 ± 0,51	0,46 ± 0,78	0,92	66,9	< 0,001

Von den Personen, die über Gelenksteife und Schmerzen in der linken Hüfte klagten, berichteten die meisten (69 %), dass die Beschwerden jetzt geringer seien. Bemerkenswert ist auch, dass in diesen beiden Bereichen niemand eine Verstärkung der Schmerzen wahrnahm. Ähnlich Positives ließ sich für beide Knie feststellen: Auf der rechten Seite nahm bei 67 % der Patienten, auf der linken Seite bei 62 % die Schmerzstärke ab. Die Hälfte bzw. nahezu die Hälfte der Probanden mit Muskelverspannungen, Problemen in der linken Schulter oder der rechten Hüfte konnte sich über einen Rückgang der Intensität freuen. Lediglich im Rücken (oberer und unterer), im Hals/Nacken-Bereich und in der rechten Schulter gab die Mehrheit der Befragten an, dass die Beschwerden nach dem Kurs genauso stark wie vorher aufträten. Im Durchschnitt stellten 6,6 % eine höhere Intensität nach dem Kurs fest, wobei sich die einzelnen Werte zwischen 0 und 11 % bewegten. Einen Überblick über alle Prozentwerte gibt Abbildung 21.

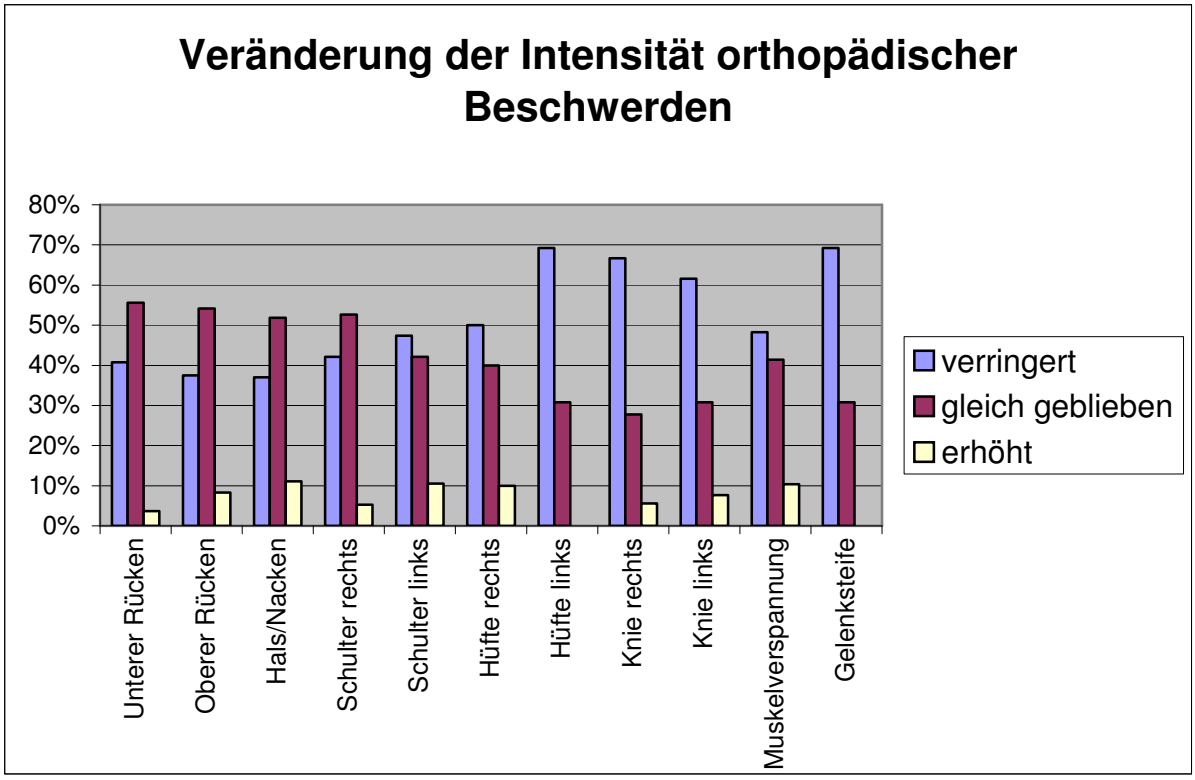

Abbildung 21: Prozentualer Anteil der Probanden, bei denen sich die Intensität der orthopädischen Beschwerden verändert bzw. nicht verändert hat

9.4.2 Internistische Beschwerdehäufigkeit und –intensität

Zunächst ist hier darauf hinzuweisen, dass im internistischen Bereich etwas weniger Probanden unter Problemen leiden, als im orthopädischen Bereich, somit fallen auch die Umfänge der Stichproben etwas geringer aus. Vor allem bei den Beschwerden chronische Bronchitis, rheumatische Erkrankung, Angina pectoris und Asthma/Asthmaanfälle waren die Umfänge mit zwei bis sechs sehr klein.

Am häufigsten traten sowohl vor, als auch nach dem Kurs Kopfschmerzen bzw. Migräne auf, gefolgt von Bluthochdruck und Menstruationsbeschwerden. Als hoch signifikant auf dem Gebiet der internistischen Beschwerden zeigte sich nur der Rückgang der Beschwerdehäufigkeit bei Magenschmerzen. Sie traten nach dem Kurs um 46 % seltener auf. Aber auch bei den Angstzuständen war die 33 %ige Verringerung nur knapp außerhalb des 99 %-Konfidenzintervalls ($p = 0{,}002$). Die größte prozentuale Reduktion konnte mit 80 % bei rheumatischen Erkrankungen festgestellt werden. Hier lag die Signifikanz bei $p = 0{,}02$. Die Häufigkeit der Beschwerden ging auch bei Herzschmerzen (60 %) und bei Angina pectoris (50 %) stark zurück. Als signifikant erwiesen sich außerdem die Differenzen bei Herzrasen, Herzschmerzen, Angstzuständen und Kreislaufschwäche. Die Irrtumswahrscheinlichkeiten

der Kategorien Bluthochdruck (p = 0,08), Angina pectoris (p = 0,07) und Kopfschmerz/Migräne liegen geringfügig über der 5 %-Marke. Die geringste relative Differenz zwischen den beiden Testzeitpunkten zeigte sich bei der Häufigkeit der Allergien, die nur 3 % betrug und nicht signifikant war.

Tabelle 11: Mittlere Häufigkeit internistischer Beschwerden vor und nach dem Kurs, mit Signifikanz

Häufigkeit internistischer Beschwerden						
Bereiche	Anzahl der Patienten	Mittelwert		Differenz		Signifikanz
	n	vor Kurs M ± SD	nach Kurs M ± SD	absolut	in %	p
Herzrhythmusstörungen	9	1,44 ± 0,88	1,11 ± 0,78	0,33	23,1	n.s.
Herzrasen	12	1,42 ± 0,79	1,00 ± 0,95	0,42	29,3	< 0,05
Herzschmerzen	10	1,00 ± 0,00	0,40 ± 0,70	0,60	60,0	< 0,05
Chronische Bronchitis	5	1,00 ± 0,71	0,60 ± 0,89	0,40	40,0	n.s.
Rheumatische Erkrankung	5	1,00 ± 0,00	0,20 ± 0,45	0,80	80,0	< 0,05
Bluthochdruck	9	1,78 ± 1,30	1,44 ± 1,33	0,33	18,7	< 0,05
Angina pectoris	6	1,00 ± 0,00	0,50 ± 0,55	0,50	50,0	< 0,05
Asthma/ Asthmaanfälle	2	1,50 ± 0,71	1,00 ± 0,00	0,50	33,3	n.s.
Allergien	21	1,48 ± 0,75	1,43 ± 0,81	0,05	3,2	n.s.
Kopfschmerz/ Migräne	28	1,93 ± 0,72	1,68 ± 0,82	0,25	13,0	< 0,05
Magenschmerzen	18	1,44 ± 0,71	0,78 ± 0,55	0,67	46,3	< 0,001
Angstzustände	14	1,50 ± 0,86	1,00 ± 0,78	0,50	33,3	< 0,05
Menstruationsbeschwerden	20	1,70 ± 0,73	1,40 ± 1,00	0,30	17,6	n.s.
Kreislaufschwäche	25	1,44 ± 0,58	1,12 ± 0,60	0,32	22,2	< 0,05

80 % der Rheumakranken stellten nach dem Kurs eine geringere Häufigkeit der Beschwerden fest. Auch bei Herzschmerzen gaben 70 % der Patienten an, seltener unter den Symptomen zu leiden. Bei Magenschmerzen und Herzrasen nannte, nach dem Kurs, ebenfalls der Großteil der Betroffenen eine geringere Häufigkeit. Von den Probanden, die über Angina pectoris oder Asthma klagten, bemerkte die eine Hälfte beim Retest seltener, die andere Hälfte gleich oft Beschwerden. Daraus ergibt sich automatisch, dass keiner der Teilnehmer eine Zunahme der Häufigkeit feststellen konnte. Das ist auch bei den meisten anderen Bereichen nicht der Fall. Lediglich bei den Herzbeschwerden, den Allergien, den Kopfschmerzen und den Menstruationsbeschwerden litten zwischen 8 und 15 % der Betroffenen nach dem Üben öfter als zuvor. Auf den Gebieten chronische Bronchitis, Bluthochdruck, Allergien, Kopfschmerzen, Angstzustände, Menstruationsbeschwerden und Kreislaufschwäche gab die Mehrheit an, dass sich die Häufigkeit der Beschwerden nicht verändert habe. Abbildung 22 gibt eine Übersicht über die gesamten prozentualen Veränderungen:

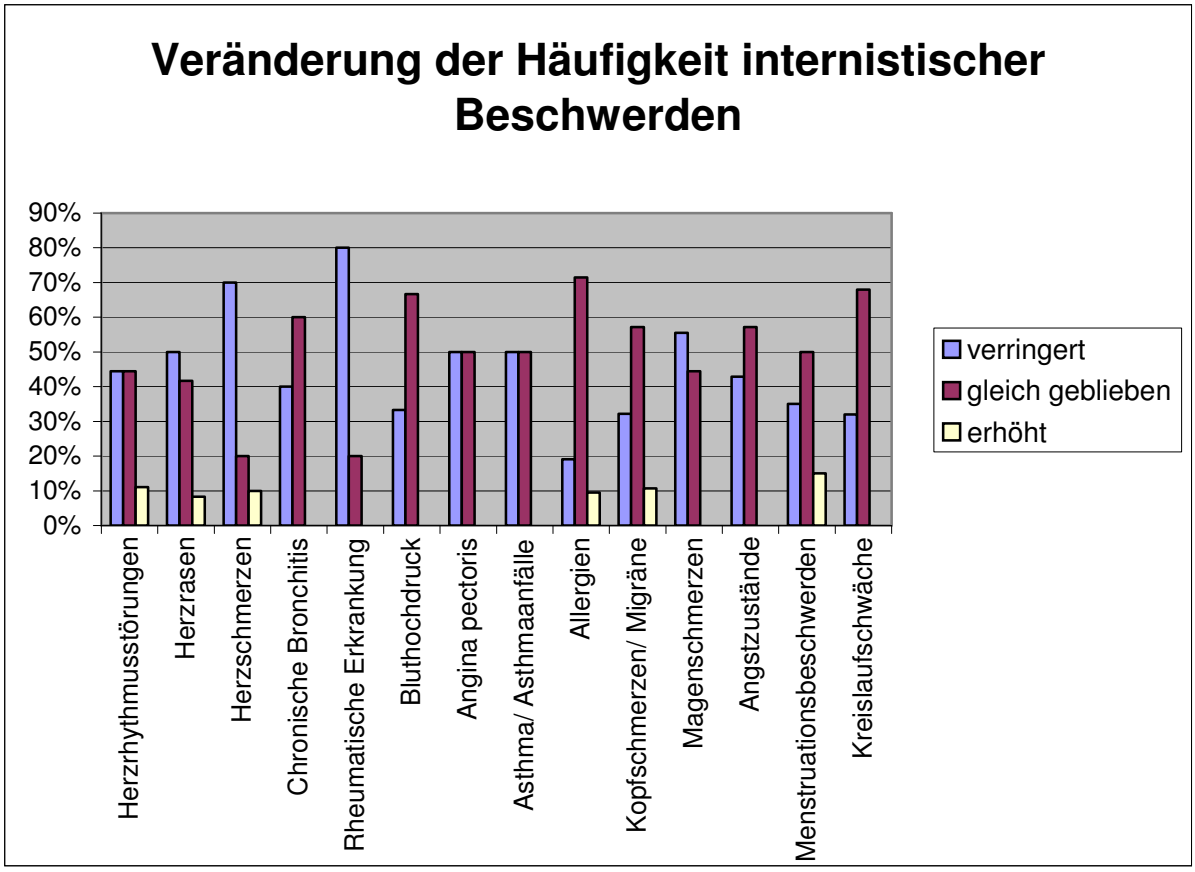

Abbildung 22: Prozentualer Anteil der Betroffenen, bei denen sich die Häufigkeit erhöht bzw. verringert hat oder gleich geblieben ist

Zur Intensität der internistischen Beschwerden lässt sich sagen, dass der Rückgang beim Herzrasen hoch signifikant ist. Relativ ausgedrückt sank der Mittelwert um 50 %. Aber auch die Herzschmerzen ($p = 0{,}004$) verringerten sich um 69 %, die rheumatischen Erkrankungen ($p = 0{,}004$) um 71 %, die Magenschmerzen ($p = 0{,}006$) um 32 % und die Angstzustände ($p = 0{,}008$) um 28 %. Somit übersteigen diese Verringerungen die Irrtumswahrscheinlichkeit von 0,1 % nur wenig. Ähnliches gilt bei der Signifikanz des Bluthochdrucks und der Migräne; hier liegen die Werte mit $p = 0{,}064$ und $p = 0{,}090$ knapp außerhalb des 95 %-Konfidenzintervalls. Am stärksten stuften die Probanden ihre Beschwerden bezüglich chronischer Bronchitis, Kopfschmerzen und Menstruationsbeschwerden ein. Hier lagen die Durchschnittswerte bei zwei bzw. darüber, was mittleren bzw. stärkeren Beschwerden entspricht. Die Beschwerden Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Bluthochdruck sowie Angina pectoris reduzierten sich ebenfalls drastisch. In Zahlen ausgedrückt: zwischen 38 und 54 %. Tabelle 12 gibt eine Übersicht über die Mittelwerte, deren Differenzen und Signifikanz:

Tabelle 12: Mittlere Intensität internistischer Beschwerden

Intensität internistischer Beschwerden						
Bereiche	Anzahl der Patienten	Mittelwert		Differenz		Signifikanz
	n	vor Kurs M ± SD	nach Kurs M ± SD	absolut	in %	p
Herzrhythmusstörungen	9	1,56 ± 0,88	0,89 ± 0,60	0,67	42,7	< 0,05
Herzrasen	12	1,67 ± 0,78	0,83 ± 0,72	0,83	49,9	< 0,001
Herzschmerzen	10	1,30 ± 0,48	0,40 ± 0,70	0,90	69,2	< 0,05
Chronische Bronchitis	3	2,00 ± 1,00	1,67 ± 1,53	0,33	16,7	n.s.
Rheumatische Erkrankung	6	1,17 ± 0,41	0,33 ± 0,82	0,83	71,2	< 0,05
Bluthochdruck	8	1,63 ± 0,74	0,75 ± 0,71	0,88	53,7	< 0,05
Angina pectoris	6	1,33 ± 0,52	0,83 ± 0,98	0,50	37,6	n.s.
Asthma/ Asthmaanfälle	2	1,50 ± 0,71	1,00 ± 0,00	0,50	33,3	n.s.
Allergien	21	1,67 ± 0,91	1,57 ± 0,93	0,10	5,7	n.s.
Kopfschmerz/ Migräne	28	2,39 ± 0,88	2,14 ± 0,85	0,25	10,5	< 0,05
Magenschmerzen	16	1,56 ± 0,51	1,06 ± 0,68	0,50	32,1	< 0,05
Angstzustände	13	1,62 ± 0,76	1,15 ± 0,80	0,46	28,5	< 0,05
Menstruationsbeschwerden	20	2,00 ± 0,86	1,60 ± 1,19	0,40	20,0	n.s.
Kreislaufschwäche	25	1,52 ± 0,59	1,12 ± 0,78	0,40	26,3	< 0,05

Auch bei der Intensität ist es die Rheumaerkrankung, bei der die meisten Teilnehmer, nämlich 83 % einen Rückgang feststellen. Ferner war bei allen Problemen mit dem Herzen, Angina pectoris und Menstruationsbeschwerden die Mehrheit der Patienten der Meinung ihre Beschwerden seien schwächer geworden. Zu bemerken ist außerdem, dass die Intensität oft als gleich bleibend empfunden wurde und sich in der Überzahl der Fälle nicht erhöht habe. Einige Probleme traten jedoch nach dem Programm stärker auf als vorher: Menstruationsbeschwerden bei einem Viertel der Betroffenen, Angina pectoris bei 17 %, Allergien und Kopfschmerzen bzw. Migräne bei 14 %, Bluthochdruck bei 13 % und Kreislaufschwäche bei 4 %.Abbildung 23 liefert einen genaueren Überblick:

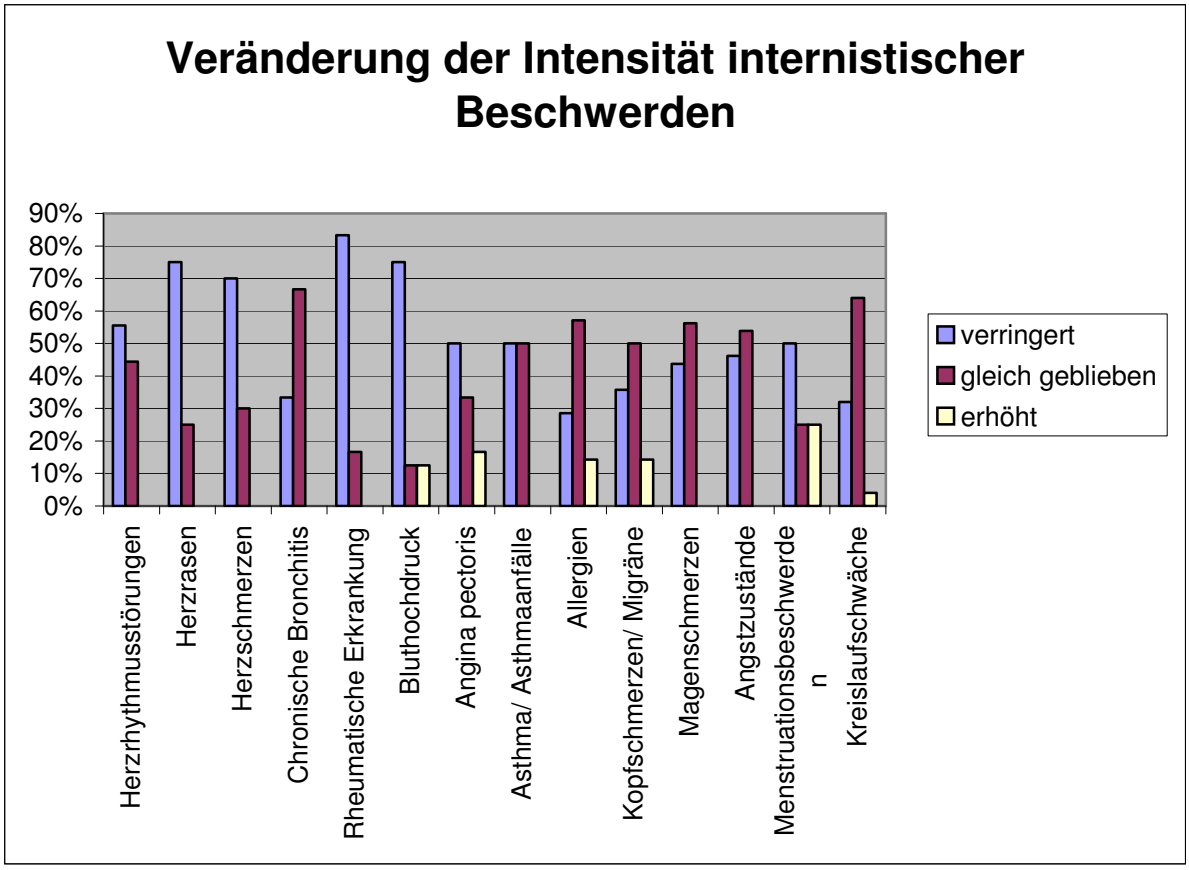

Abbildung 23: Prozentualer Anteil der Betroffenen, bei denen sich die Intensität internistischer Beschwerden verringerte, erhöhte oder gleich blieb

9.5 Veränderung der Gesundheitsfaktoren

Vor der Kursteilnahme wurden die Probanden gefragt welche Beschwerden ihnen am meisten Probleme bereiten. Tabelle 13 zeigt eine Rangfolge dieser Beschwerden mit der Anzahl und dem prozentualen Anteil der Nennungen. Etwas mehr als die Hälfte von ihnen waren deswegen in ärztlicher, physiotherapeutischer oder krankengymnastischer Behandlung. Bei allen die sich in Behandlung begaben wurde eine Diagnose gestellt und eine Therapie verordnet.

Tabelle 13: Angaben über die Beschwerden, die am meisten Probleme bereiteten

Stärkste Beschwerden im Bereich ...		
Anzahl der Teilnehmer	**absolut**	**in %**
Kopfschmerzen	8	24%
unterer Rücken	8	24%
Schulter/ Nacken/ oberer Rücken	6	18%
Herzrhythmusstörungen	3	9%
Magenprobleme	2	6%
Bluthochdruck	1	3%
Kreislaufschwäche	1	3%
Arthrose	1	3%
Hand	1	3%
Allergie	1	3%
keine	1	3%

Auf die Frage, ob sich diese starken Beschwerden verbessert hätten, antwortete eine Person, die Schmerzen seien ganz verschwunden. Sie litt unter Beschwerden im unteren Rücken und führte die Verbesserung dieser Beschwerden auf den Kurs zurück. Ein Drittel gab an, dass sich ihre Schmerzen stark verringert haben. Ihnen bereitete der untere und obere Rücken bzw. Schulter/Nacken-Bereich, der Magen, Kopfschmerzen sowie Allergien die größten Probleme. Genau die Hälfte der Teilnehmer konnte eine geringe Verbesserung erkennen. Bei drei Übenden änderte sich die Schmerzlage nicht. Sie hatten Hand-, Kopfschmerzen und Bluthochdruck als stärkste Beschwerden angegeben. Ein Proband stellte nach dem Yoga-Programm eine Verschlechterung seiner Herzrhythmusstörungen fest, wobei er nicht sagen konnte, ob das eine Auswirkung des Kurses war. Von den Probanden, die über eine Verbesserung ihrer Krankheiten berichten konnten, führten 71 % von ihnen das Ergebnis auf ihre Beteiligung am Kurs zurück. Die restlichen 29 % konnten über den Grund der Besserung keine Aussage treffen. Insgesamt konnte jeder Teilnehmer bestätigen, dass die Yoga-Praxis eine positive Auswirkung auf seine körperlichen Probleme hatte.

Fünf Personen klagten nach dem Kurs über neu aufgetretene Beschwerden, wie Verspannungen im Nacken, oberen Rücken und in der Schulter sowie Schulter- und Kopfschmerzen.

Im Eingangsfragebogen wurde nach den bisherigen Erfahrung mit sportlicher Aktivität gefragt. Knapp über die Hälfte der Befragten kreuzte die Antwort „sehr positiv“ an. Bis auf einen Teilnehmer, der „sehr negativ“ ankreuzte, bewerteten die anderen ihre Begegnungen mit Sport als „neutral“ (24 %) oder „ziemlich neutral“(21 %). 25 Probanden teilten mit, dass sie sportlich aktiv waren (das entspricht 76 %) und acht, dass sie keiner sportlichen Betätigung nachgingen (entspricht 24 %). Während des Kurses trieben 23 Teilnehmer noch außerhalb des

Programms Sport. Dabei ist zu bemerken, dass 21 Personen weiterhin ihre sportliche Aktivität ausübten, zwei neu anfingen und vier aufhörten. Das heißt im Gegenzug, dass von den zehn Teilnehmern, die nebenher kein anderes Training betrieben, sechs auch vorher nicht sportlich aktiv waren und vier erst mit Beginn des Programms aufgehört haben Sport zu treiben. Die Aktiven wurden hinsichtlich der Häufigkeit und der Dauer ihrer sportlichen Betätigungen befragt. Diese Ergebnisse sind Tabelle 14 zu entnehmen. Insgesamt trainierten acht Personen während des Kurses seltener bzw. nicht häufiger und fünf Personen öfter als vorher. Ebenfalls fünf Teilnehmer verkürzen die Zeit, die sie für sportliche Aktivitäten aufwendeten, wobei sieben die Dauer verlängerten.

Tabelle 14: Dauer und Häufigkeit der Aktivität bei den sportlich Aktiven

Wie oft und wie lange treiben sie Sport?				
Häufigkeit	**zu T1**		**zu T2**	
	n	**in %**	**N**	**in %**
weniger als 1x/Woche	3	12%	1	4%
1x/Woche	4	16%	7	30%
2x/Woche	9	36%	4	17%
öfter	9	36%	11	48%
Dauer				
weniger als 20 Min.	1	4%	2	9%
20-40 Min.	9	36%	0	0%
mehr als 40 Min.	15	60%	20	91%

Von den Probanden gaben 30 % an, durch den Kurs insgesamt körperlich aktiver geworden zu sein. 58 % üben neuerdings auch zu Hause Yoga aus. Eine weitere Lebensgewohnheit, die beachtet wurde, war das Rauchen. Zu beiden Erhebungszeitpunkten rauchten sechs von 33 Yoga-Schülern; während des Kurses gab einer diese Gewohnheit auf und ein anderer fing damit an. In der Anzahl der Raucher gab es zwar keine Veränderung, aber die Menge der täglich gerauchten Zigaretten reduzierte sich etwas: Zu Beginn des Kurses lag der Durchschnitt bei neun, danach bei acht Zigaretten pro Raucher. Der Großteil der Übenden (78 %) nahm seinen Körper nach dem Programm bewusster war und knapp ein Viertel konnte eine positive Veränderung der Körperform feststellen. 64 % der Teilnehmer beobachtete keine Veränderung ihres Äußeren und 12 % konnten darüber keine Aussage treffen.

In einer weiteren Frage sollten die Probanden einschätzen, inwieweit sich ihre Kursteilnahme auf eine Reihe von Gesundheitsfaktoren (Ausdauer, Beweglichkeit, Muskelkraft, Vitalität, Stimmung, Entspannungsfähigkeit, Beschwerdezustand, Konzentrationsfähigkeit) ausgewirkt hat. Die Ergebnisse sind in Tabelle 15 zusammen gestellt.

Tabelle 15: Beitrag der sportlichen Aktivität im Kurs zum Erhalt bzw. zur Verbesserung dieser Gesundheitsfaktoren, nach Meinung der Teilnehmer; die Bewertung *positiv* fasst die Werte mittel, stark und sehr stark zusammen

Beitrag des Kurses zu folgenden Gesundheitsfaktoren												
	gar nicht		gering		mittel		stark		sehr stark		positiv	
	n	in %	n	in %	n	in %	n	in %	n	in %	n	in %
Ausdauer	7	22%	11	34%	12	38%	0	0%	2	6%	14	44%
Beweglichkeit	0	0%	4	12%	15	45%	13	39%	1	3%	29	88%
Muskelkraft	2	6%	11	33%	15	45%	5	15%	0	0%	20	61%
Vitalität	3	9%	6	18%	16	48%	7	21%	1	3%	24	73%
Stimmung	3	9%	6	18%	12	36%	10	30%	2	6%	24	73%
Entspannungsfähigkeit	1	3%	1	3%	9	27%	16	48%	6	18%	31	94%
Beschwerdezustand	6	18%	4	12%	16	48%	6	18%	1	3%	23	70%
Konzentrationsfähigkeit	3	9%	12	36%	13	39%	4	12%	1	3%	18	55%

9.6 Psychosoziale Faktoren

9.6.1 Trainingsziele/Programmzufriedenheit

Die Frage nach den Trainingszielen, den besten Bestandteilen des Programms und Verbesserungsvorschlägen wurde bewusst offen gestellt Damit wurde vermieden, dass unreflektier,t alle positiv klingenden Antwortmöglichkeiten angekreuzt wurden. So waren auch Mehrfachnennungen möglich.

Die Trainingsziele lassen sich in eine physische und eine psychische Kategorie einteilen. Nur wenige befinden sich außerhalb dieser beiden Antwortgruppen.

Im körperlichen Bereich wurden am häufigsten die Ziele Verbesserung der allgemeinen Fitness (11 Nennungen) und die Steigerung der Beweglichkeit (10 Nennungen) genannt. Jeweils fünf der Teilnehmer gingen mit dem Ziel in den Kurs, ihre Schmerzen zu reduzieren oder Muskeln zu stärken und aufzubauen. Auch das Körpergewicht und die Körperform spielten für manche eine Rolle. So gaben drei Personen an, ihr Gewicht halten zu wollen, eine wollte abnehmen und zwei Körperfett abbauen. Jeweils zweimal wurden die Trainingsziele Verspannungen lösen, Muskulatur lockern, Mobilität verbessern und ganz allgemein Bewegung als Ausgleich zum Sitzen genannt. Einzelne zählten noch Koordination und Anregung des Stoffwechsels zu ihren Beweggründen.

Auf dem psychisch-mentalen Gebiet standen Entspannung mit zwölf Nennungen, Ruhe/Gelassenheit mit sieben Nennungen und Stressabbau mit vier Nennungen ganz oben auf der Rangliste. In die selbe Richtung zielten noch die Antworten Ausgeglichenheit (2) und

abschalten können (1). Zwei Probanden wollten durch den Kurs ihre Konzentrationsfähigkeit steigern, und je einer wollte ruhiger und bewusster atmen bzw. ruhiger schlafen können.
Weitere Trainingsabsichten waren sehr allgemein gehalten wie Wohlbefinden (2) Gesundheit (1) oder mehr Energie (1) erlangen. Ein Teilnehmer erhoffte sich Übungen für Zuhause mitnehmen zu können.
Nach dem Kurs gaben 19 % der Teilnehmer an ihre Trainingsziele voll erreicht zu haben. 44 % erzielten den gewünschten Erfolg nahezu und 31 % zum Teil. Zwei der Teilnehmer konnten ihre Absichten nur wenig realisieren. Die Antwort, dass die Trainingsziele überhaupt nicht verwirklicht werden konnten, kreuzte niemand an. Alle Probanden empfanden das Übungsprogramm als angenehm und würden es Freunden empfehlen. „Unzufrieden“ oder „sehr unzufrieden“ mit Yoga Balance war kein Teilnehmer; zwei fanden es „o. k.“, ein Drittel war „zufrieden“ und 61 % sogar „sehr zufrieden“.
Bei der Frage was den Teilnehmern am besten gefallen habe, gab es ganz unterschiedliche Antworten: Einige nannten Übungsarten oder spezielle Übungen, andere inhaltliche Faktoren, auch äußere Faktoren und die Verbesserung bestimmter Beschwerden wurden erwähnt. Zwei der Probanden machten dazu keine Angaben und vier beantworteten diese Frage pauschal mit „alles“.
Am meisten Zuspruch fanden die Entspannungsübungen/-sequenzen, die von elf Teilnehmern gelobt wurden. Die Rücken- und Dehnübungen kamen jeweils bei vier Personen am besten an. Einzelne nannten Standübungen, das Krokodil, den Hund oder das Boot als beste Bestandteile des Programms. Neben den Übungen fanden noch die bewusst eingenommenen Körperhaltungen (3), die Fähigkeit in schwierigen Situationen durchzuhalten (2) und das Kennenlernen des Yoga (1) besonderen Anklang.
Neben zwei Stimmen für gut abgestimmte Übungen, wurden als äußere Faktoren die Wiederholung des Ablaufs, das gute Gesamtkonzept, die angenehme Kursatmosphäre, die Ruhe, der empathische Lehrer, die Vielfalt der Asanas und die Möglichkeit die Yogaübungen zu Hause ausführen zu können positiv erwähnt.
Verbesserung bei Beschwerden aufgrund der Kursteilnahme lobten drei Probanden aufgrund der Reduktion ihrer Schmerzen und ihrer Nervosität.
Die Frage nach den Verbesserungsvorschlägen war nicht so ergiebig. 14 Teilnehmer machten keine Angaben und sechs bezeichneten sich als rundum zufrieden mit dem Programm. Von den Übrigen kritisierten einige die äußeren Umstände: Die Übungsstunden waren nach Meinung von sechs Probanden etwas zu kurz, drei wünschten sich eine Anleitung für zu Hause

und einen störte der laute Straßenverkehr. Inhaltlich plädierten zwei Übende für mehr Entspannungssequenzen und eine Person für weniger „Akrobatik“.

9.6.2 Zufriedenheit mit der Gesundheit

Die sieben Fragen, die sich auf die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit bezogen, konnten wiederum mit Hilfe einer Skala von 0 (= sehr unzufrieden) bis 4 (= sehr zufrieden) beantwortet werden. Am wenigsten zufrieden waren die Teilnehmer mit ihrer *Widerstandskraft gegen Krankheiten*. Daran änderte sich auch während des Programms kaum etwas. In den meisten Bereichen aber, waren die Probanden danach etwas zufriedener. Allerdings nicht, wenn sie daran dachten *wie oft sie bis dato krank gewesen waren*. Bei dieser Frage nahm der Mittelwert um 5 % ab. Eine statistisch gesehen signifikante Zahl von Übenden war nach dem Kurs glücklicher mit ihrem *körperlichen Gesundheitszustand* und ihrer *seelischen Verfassung* als vorher. Die Durchschnittswerte stiegen um 17 bzw. 16 % an. Die Steigerung der Zufriedenheit mit der *körperlichen Leistungsfähigkeit* und der *Häufigkeit der Schmerzen* liegt auch nur geringfügig oberhalb der Irrtumswahrscheinlichkeit von 5 %.

Tabelle 16: Zufriedenheit mit der Gesundheit: Mittelwerte, deren Differenz sowie Signifikanz vor und nach dem Kurs

Zufriedenheit mit der Gesundheit vor und nach dem Kurs					
Gesundheitsfaktoren	Mittelwert		Differenz		Signifikanz
	vor Kurs M ± SD	nach Kurs M ± SD	absolut	in %	p
1. körperl. Gesundheitszustand	2,39 ± 0,93	2,79 ± 0,74	0,40	17%	< 0,05
2. seelische Verfassung	2,54 ± 1,00	2,94 ± 0,61	0,40	16%	< 0,05
3. körperliche Leistungsfähigkeit	2,30 ± 0,98	2,58 ± 0,83	0,28	12%	n.s.
4. geistige Leistungsfähigkeit	2,72 ± 0,84	2,85 ± 0,76	0,13	5%	n.s.
5. Widerstandskraft gegen Krankheiten	3,09 ± 0,80	3,12 ± 0,74	0,03	1%	n.s.
6. Häufigkeit der Schmerzen	2,27 ± 1,31	2,64 ± 0,93	0,37	16%	n.s.
7. Wie oft krank gewesen	3,21 ± 0,70	3,06 ± 0,93	-0,15	-5%	n.s.

9.6.3 Befindlichkeit

Die Gefühle der Teilnehmer wurden, ebenso wie die Zufriedenheit mit der Gesundheit, durch Fragen mit Antwortmöglichkeiten auf einer fünfstufigen Skala erhoben. Die Probanden sollten zum Einen angeben, wie oft sie ein Gefühl, das in einem kurzen Satz ausgedrückt wurde (s. Anhang), in der letzten Zeit erlebt hatten, und zum anderen wurden sie aufgefordert an-

hand von 40 Items nach ABERLE/BREHM (1984, S. 265) ihre momentane Befindlichkeit einschätzen. Die genauen Begriffe sind im Anhang nachzulesen.

Die Bewertungen der Befindlichkeitssätze zeigte streng genommen keine signifikanten Änderungen. Lediglich beim zweiten Satz („Ich kann mich eigentlich nie richtig entspannen.“) lag die Signifikanz mit 0,06 nahe an der Grenze, wobei nach dem Kurs der Mittelwert um knapp ein Fünftel (19 %) abnahm. Tabelle 17 zeigt die einzelnen Werte für die Befindlichkeitssätze auf:

Tabelle 17: Änderung der Befindlichkeit anhand der Sätze vor und nach dem Kurs mit 33 Probanden

Befindlichkeit vor und nach dem Kurs					
Befindlichkeitssätze	Mittelwert		Differenz		Signifikanz
	vor Kurs M ± SD	nach Kurs M ± SD	absolut	in %	p
1. Habe nie Zeit für mich selbst	1,64 ± 1,06	1,39 ± 0,97	0,25	15,2%	n.s.
2. Kann nicht richtig entspannen	1,75 ± 1,05	1,41 ± 0,71	0,34	19,4%	n.s.
3. Kann Erwartungen anderer nicht erfüllen	1,21 ± 0,86	1,12 ± 0,70	0,09	7,4%	n.s.
4. Muss alles unter Zeitdruck erledigen	2,12 ± 1,14	1,82 ± 1,16	0,30	14,2%	n.s.
5. Anforderungen überschreiten Erträgliches	1,21 ± 1,05	1,09 ± 0,72	0,12	9,9%	n.s.
6. Habe nie die Möglichkeit zum Abschalten	1,39 ± 0,93	1,27 ± 1,04	0,12	8,6%	n.s.

Die Befindlichkeitsitems wurden als Skalen zusammengefasst ausgewertet. Dabei waren die Veränderungen zwischen den Angaben vor der Stunde und nach der Stunde sowohl bei der dritten, als auch bei der sechsten Kurseinheit hochsignifikant. Nur die Stimmungsbereiche Aktiviertheit und Energielosigkeit lagen wenige Prozentpunkte über der 0,001-Marke. Dabei ist festzustellen, dass die Abnahme in den negativen Bereichen (Erregtheit, Ärger, Deprimiertheit und Energielosigkeit) stärker ausgeprägt war als die Steigerung in den positiven Bereichen (Aktiviertheit, gehobene Stimmung, Ruhe und Besinnlichkeit). Am stärksten ging der Mittelwert der Erregtheit und des Ärgers nach unten. Deprimiertheit und Energielosigkeit haben ebenfalls bei beiden Stunden einen Rückgang um die 50 % zu verzeichnen. Die Besinnlichkeit nahm ausgehend von einem durchschnittlich mittleren Wert, jeweils um knapp 50 % zu. Die Skalen *gehobene Stimmung* und *Ruhe* stiegen während der dritten Stunde um etwa ein Drittel an und während der sechsten Stunde um mehr als 40 %. Die Aktiviertheit nahm mit 24 % bzw. 17 % am geringsten zu. Tabelle 18 und Tabelle 19zeigen die Mittelwerte der einzelnen Stunden.

Tabelle 18: Veränderung der Befindlichkeit anhand der 40 Items vor und nach der 3. Stunde, mit 33 Probanden

Befindlichkeit vor und nach der 3. Stunde					
Stimmungs-bereiche	Mittelwert		Differenz		Signifikanz
	vor 3. Stunde M ± SD	nach 3. Stunde M ± SD	absolut	in %	p
Aktiviertheit	2,04 ± 0,62	2,52 ± 0,50	-0,48	-23,7%	< 0,001
Gehobene Stimmung	2,10 ± 0,64	2,76 ± 0,55	-0,70	-33,1%	< 0,001
Ruhe	1,33 ± 0,57	1,77 ± 0,72	-0,43	-32,5%	< 0,001
Besinnlichkeit	2,02 ± 0,64	3,01 ± 0,53	-0,99	-48,9%	< 0,001
Erregtheit	0,64 ± 0,67	0,24 ± 0,42	0,39	61,3%	< 0,001
Ärger	1,27 ± 0,82	0,50 ± 0,63	0,77	60,6%	< 0,001
Deprimiertheit	0,89 ± 0,82	0,41 ± 0,57	0,48	53,8%	< 0,001
Energielosigkeit	1,18 ± 0,78	0,64 ± 0,56	0,54	45,7%	< 0,001

Tabelle 19: Veränderung der Befindlichkeit anhand der 40 Items vor und nach der 6. Stunde, mit 32 Probanden

Befindlichkeit vor und nach der 6. Stunde					
Stimmungs-bereiche	Mittelwert		Differenz		Signifikanz
	vor 6. Stunde M ± SD	nach 6. Stunde M ± SD	absolut	in %	p
Aktiviertheit	2,12 ± 0,74	2,48 ± 0,67	-0,35	-16,7%	< 0,05
Gehobene Stimmung	2,21 ± 0,76	3,13 ± 1,40	-0,91	-41,3%	< 0,001
Ruhe	1,34 ± 0,58	1,91 ± 0,70	-0,57	-42,8%	< 0,001
Besinnlichkeit	2,09 ± 0,76	3,03 ± 0,52	-0,94	-44,9%	< 0,001
Erregtheit	0,76 ± 1,01	0,21 ± 0,35	0,55	72,6%	< 0,001
Ärger	1,18 ± 0,94	0,43 ± 0,49	0,74	63,0%	< 0,001
Deprimiertheit	0,78 ± 0,93	0,36 ± 0,62	0,41	52,9%	< 0,001
Energielosigkeit	1,45 ± 1,64	0,67 ± 0,68	0,78	54,0%	< 0,05

10 Diskussion

Diese Arbeit ist darauf ausgelegt, das von Werner Hölling entwickelte Programm Yoga Balance auf seine Effektivität hin zu überprüfen. Die Übungen zielten vor allem auf die Entspannungsfähigkeit, die Beweglichkeit und Stabilisierung der Wirbelsäule ab. Daneben sollten die Teilnehmer ihren Körper besser kennen und wahrnehmen lernen. Im folgenden Kapitel werden interessante Ergebnisse nochmals aufgegriffen und diskutiert.

10.1 Anthropometrische Daten

Die anthropometrischen Daten nehmen innerhalb der Evaluation des Programms eine untergeordnete Position ein. Die gesetzten Ziele liegen eindeutig auf anderen Gebieten. So kann die Erhebung des Körpergewichts, des Body-Mass-Index und des Körperfettanteils nur einen groben Überblick über das Probandengut geben und den Teilnehmern selbst ihren körperlichen Zustand verdeutlichen. Diesen können sie mit allgemeinen Richtlinien und Mittelwerten vergleichen und so entscheiden, ob sie im Idealbereich liegen oder nicht und ob sie langfristig gesehen etwas daran ändern sollten. In den neun Wochen über die sich das Programm erstreckte, können ohnehin keine nennenswerten Veränderungen dieser Faktoren erwartet werden.

Das Körpergewicht alleine, das sich etwas verringerte, lässt noch keine Aussage darüber zu, ob die Person übergewichtig ist oder nicht. Zum einen gibt es keine einheitliche Grenze, ab wann jemand zu viel wiegt, zum anderen kann nicht für alle Menschen die gleiche Gewichtsgrenze gelten. Vor allem Personen mit kräftigem Körperbau wie zum Beispiel Kraftsportler liegen oft über den „Normalwerten“, ohne dabei ungesund zu leben oder viel Körperfett zu haben (BOECKH-BERENS & BUSKIES,2002, S. 175). Da es sich bei den untersuchten Probanden allerdings nicht um ambitionierte Sportler handelte, kann man dennoch an allgemein gültigen Maßstäben messen.

Der Body-Mass-Index (BMI) bezieht außer dem Gewicht auch die Körpergröße mit ein. Er errechnet sich, wie schon im Kapitel 8 beschrieben, indem man das Körpergewicht durch die Körpergröße zum Quadrat teilt. Für das Ergebnis dieser Rechnung gelten folgende Normwerte:

Unter 18: untergewichtig, eine Gewichtszunahme ist empfehlenswert, um Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu steigern

18 – 25: normalgewichtig

26 – 30: leicht übergewichtig, eine Gewichtsreduktion ist anzuraten, wenn bereits eine Krankheit vorliegt, wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Gicht, Fettstoffwechselstörung

über 30: Gewichtsabnahme ist dringend anzuraten

(BOECKH-BERENS & BUSKIES,2002, S. 177, nach HAMM/UHLEN-BLUCHA, 1988)

Der BMI lag sowohl vor als auch nach dem Kurs etwa bei 23,7. Damit war das durchschnittliche Gewicht im Vergleich zur Körpergröße im oberen normalen Bereich anzusiedeln. Die Veränderungen lagen erwartungsgemäß eher niedrig; im Bereich zwischen +1,2 und -0,7. Wie aus Abbildung 24 zu erkennen ist, ist der Großteil der Probanden normalgewichtig. Den 6 % jedoch, die stark übergewichtig sind, ist zu raten, ihr Körpergewicht zu reduzieren, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden.

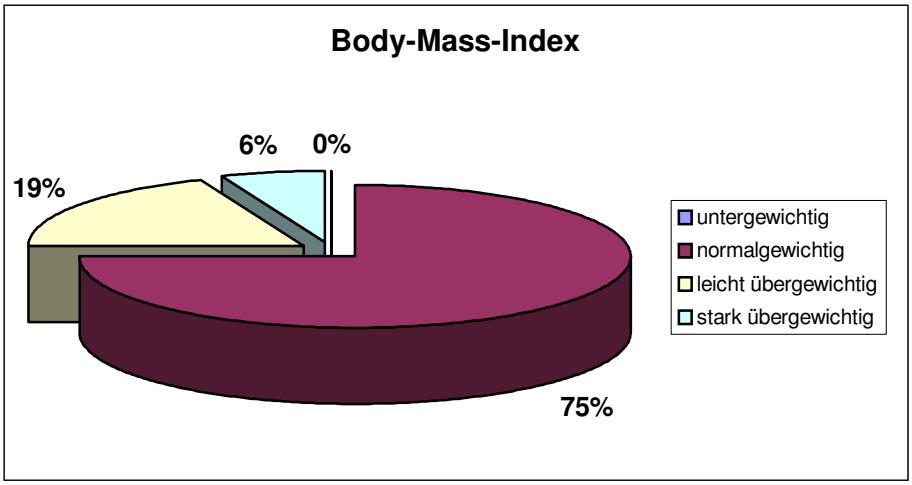

Abbildung 24: Wiederholungszahlen der einzelnen Übungen vor und nach dem Kurs

Für Sportler insbesondere im Kraftbereich ist diese Interpretation des Körpergewichts jedoch nicht immer sinnvoll. Sie können erheblich über dem empfohlenen Gewicht liegen, ohne viel Körperfett zu besitzen. Ihr „Übergewicht“ besteht aus Muskelmasse, die nicht als gesundheitsschädlich, sondern im Gegenteil als hilfreich angesehen werden kann, da sie Wirbelsäule und Gelenke schützt. In solchen Fällen ist es zweckmäßiger nach der Körperzusammensetzung zu fragen und hier speziell nach dem Fettanteil an der Körpermasse. Der fettfreie Bestandteil beinhaltet vor allem die funktionellen Systeme des Körpers, die Muskeln und das Herzkreislaufsystem (BOECKH-BERENS & BUSKIES,2002, S. 183). Die anzustrebenden

Werte des Körperfettanteils (KFA) sind wie folgt in der Literatur zu finden (BOECKH-BERENS & BUSKIES,2002, S. 194, nach TRIMMETER, o. J):

Männer:	**Frauen:**
17 – 29 Jahre: 15 %	17 – 29 Jahre: 25 %
30 – 39 Jahre: 17,5 %	30 – 39 Jahre: 27,5 %
40 – 49 Jahre: 20 %	40 – 49 Jahre: 30 %
über 50 Jahre: 20 %	über 50 Jahre: 30 %

Da die Probanden weder nach dem Geschlecht noch nach dem Alter getrennt beobachtet wurden, ist eine Aussage über die Fettwerte sehr schwer und nur ungenau zu treffen. Bei den Frauen, die am Yoga-Programm teilnahmen, lag der KFA im Durchschnitt etwas über 28 %. Zusammen mit dem Durchschnittsalter, das bei knapp 40 Jahren lag, kann man diesen Wert als im Normbereich betrachten. Da es allerdings auch Abweichungen davon gibt, mit einem Ausreißer bis 45,6 %, sollten die Betroffenen versuchen, durch eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung ihren Fettanteil zu senken. Der Person mit dem sehr hohen Körperfettanteil gelang es während des Trainingsprogramms, diesen um 0,9 auf 44,7 % zu senken. Der Mittelwert der Männer war mit 15,5 ebenfalls gesundheitlich unbedenklich, wobei auch die Einzelwerte im Rahmen blieben.

10.2 Kraftausdauer

Da insgesamt nur vier Männer an den Yoga-Kursen teilnahmen wird auf einen Vergleich zwischen den Geschlechtern verzichtet. Die Steigerung der Kraftausdauerleistung sind bei allen Übungen hoch signifikant. Sie liegen zwischen 18,9 % (Reverse Flys) und 50,4 % (unterer Rückenstrecker). PETRI (2003) ermittelte in ihrer Evaluation des Rückenschulprogramms „Good Back“ in der Frauengruppe ähnliche Steigerungen beim Bauchmuskeltest (24,1 %). Die Verbesserungen bei den Übungen Reverse Flys (85 %) und Beinpressen (92,7 %) lagen deutlich höher, was vermutlich auf das umfangreichere (12 Wochen) und vor allem spezifischere Training zurückzuführen ist. Die Probanden dieser Studie trainierten einmal pro Woche im Kraftraum genau die Übungen, die auch getestet wurden. Das Yoga-Programm hingegen enthielt kein Training an Geräten oder mit Gewichten, sondern nur Körperpositionen, die über längere Zeit gehalten werden. Außerdem dauerte der Kurs nur neun Wochen mit einer 90-minütigen Trainingseinheit pro Woche. STEMPER (1994, S. 243) stellte bei untrainierten jungen Männern, die zwölf Wochen lang Muskelaufbautraining betrieben, einen Anstieg der Kraftausdauer um 9,8 % bis 38,9 % fest. Gemessen wurden die Übungen Liegestütz und „Beinhebung“, also Übungen ohne Geräte, so dass diese Ergebnisse in etwa mit den Resulta-

ten der Tests Beinbeugen (34,4 %) und unterer Rückenstrecker (50,4 %) dieser Untersuchung zu vergleichen sind. Es ist festzustellen, dass die Steigerung der Kraftausdauer während des Yoga-Programms vergleichsweise höher liegt. Die Ergebnisse sind vor allem im Hinblick darauf interessant, dass STEMPERS Probanden dreimal in der Woche trainierten, wobei sie drei Sätze mit 10-12 Wiederholungen machten. Dieser Vergleich spricht sehr für die Wirksamkeit von Yoga Balance. EISELE u. a. (1995, S. 125) fanden Steigerungen von bis zu 81,4 % bei einem achtwöchigem Training mit hoher Wiederholungszahl und niedriger Gewichtsbelastung. Dabei ist aber unklar, welche Übungen bzw. welche Muskelgruppen trainiert und getestet wurden. BUSKIES (1999) machte zahlreiche Untersuchungen in denen meist nach Geschlechtern unterschieden wurde. Frauen hatten dabei meistens einen höheren Kraftzuwachs zu verzeichnen als Männer. Eine Studie, die wie das Yoga-Programm neun Wochen dauerte, brachte wesentlich höhere Steigerungen der Kraftausdauer. Bei der Übung Beinpressen steigerten sich die Frauen um 99,7 % (Yoga 37,2 %) und beim Beinbeugen um 84,2 % (Yoga 34,4 %). Der Unterschied ist vermutlich wiederum auf das häufigere (dreimal/Woche drei Sätze) und spezifischere (Trainings- und Testübung gleich) Training zurückzuführen. Eine weitere Untersuchung von BUSKIES (1999), die mit Übungen ohne Kraftmaschinen durchgeführt wurde, lässt den untersuchten Kurs in einem besseren Licht erscheinen. Das Training dauerte sieben Wochen mit drei Einheiten á vier Sätzen pro Woche. Die Verbesserung der Kraftausdauer bei der Übung Beinpressen blieb mit 31,8 % etwas hinter der 37,2 %igen Steigerung des Yoga-Kurses zurück. In der Muskulatur der Oberschenkelrückseite war der Unterschied noch deutlicher zugunsten des Yoga-Programms (11,2 % und 34,4 % Steigerung). Beim Bauchmuskelschiebetest allerdings steigerten sich die Yoga-Schüler mit 25,2 % weniger (48,3 %).
Auch wenn es effektiveres Krafttraining gibt als einen Yoga-Kurs, so ist die Erhöhung der Kraft dennoch ein sehr positiver Effekt. Die Abbildung 25 und Abbildung 26 zeigen noch einmal im Überblick wie stark sich die Teilnehmer in den einzelnen Übungen verbessert haben.

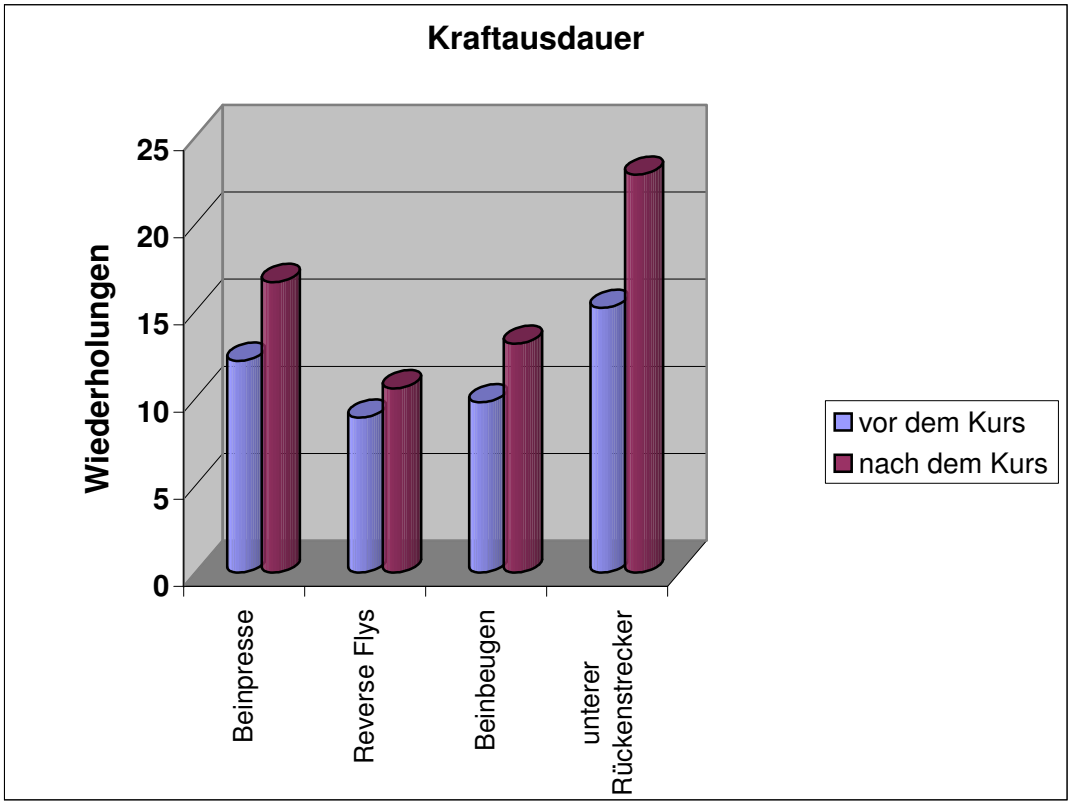

Abbildung 25: Wiederholungszahlen der einzelnen Übungen vor und nach dem Kurs

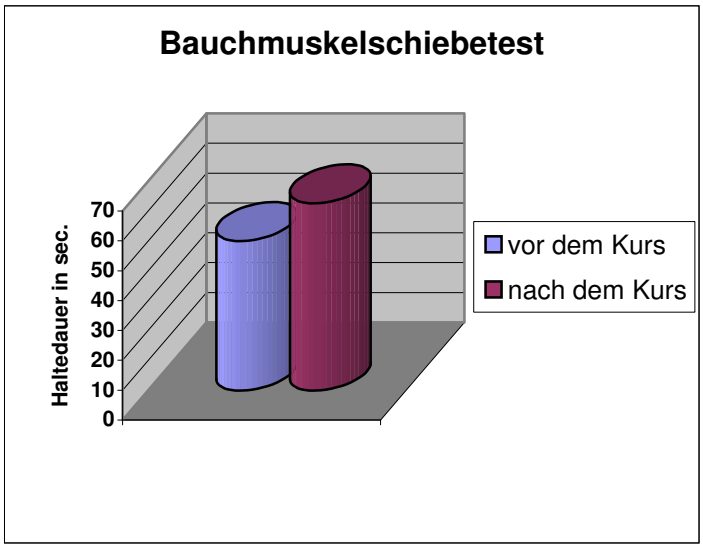

Abbildung 26: Haltedauer beim Bauchmuskelschiebetest

Diese sehr erfreulichen Muskelzuwächse sind nicht nur im Hinblick auf eine gesteigerte Leistungsfähigkeit positiv zu bewerten. Die Muskulatur übernimmt auch im Alltag wichtige Aufgaben wie die Stabilisierung der Wirbelsäule, die vor allem von der Bauch- und Rückenmuskulatur bewerkstelligt wird. Diese beiden Muskelgruppen bilden eine Art Korsett, das die Wirbelsäule beim Heben, Tragen, Sitzen, usw. entlastet und eine aufrechte Haltung überhaupt erst ermöglicht. Daran, dass heute bereits über die Hälfte aller acht- bis 18-jährigen Schüler

Haltungsschwächen zeigen und sogar 80 % aller Erwachsenen schon einmal über Rückenschmerzen klagten, erkennt man, dass die Wirbelsäule ein Schwachpunkt unseres Körpers ist und die stützende Muskulatur für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle spielt. (BUSKIES, 2003, S. 21, 39)

Ganz allgemein wird durch regelmäßiges Krafttraining der Stütz- und Bewegungsapparat belastbarer und das Risiko von Verletzungen und Verschleißerscheinungen wird geringer. Das gilt sowohl für den Alltag als auch im Sport und bei einseitigem Training. Schon bei alltäglichen Bewegungen wie Treppenherabsteigen (1,5fach) oder Aussteigen aus dem Bus (3,5fach) wird der Bewegungsapparat mit einem Mehrfachen des eigenen Körpergewichts belastet. Diese und andere Alltagssituationen können von Menschen mit gut ausgebildeter Muskulatur besser und mit geringerem Verletzungsrisiko bewältigt werden. Der große Vorteil für ältere Menschen ist beim Krafttraining darin zu suchen, dass sie dem Abbau der Muskulatur entgegen wirken und so ihre Selbständigkeit bis ins hohe Alter erhalten können. (BOECKH-BERENS & BUSKIES, 2002, S. 10f)

10.3 Beweglichkeit

In dieser Untersuchung wurde nur der Beweglichkeitstest für die ischiocrurale Muskulatur durchgeführt, da die Tests für andere Muskelgruppen sehr aufwendig bzw. ungenau sind. Abbildung 27 zeigt die Zunahme der Reichweite im Test, der die Beweglichkeit in der Muskulatur der Oberschenkelrückseite wiederspiegelt. Es ergibt sich eine signifikante, relative Steigerung von 21,2 %.

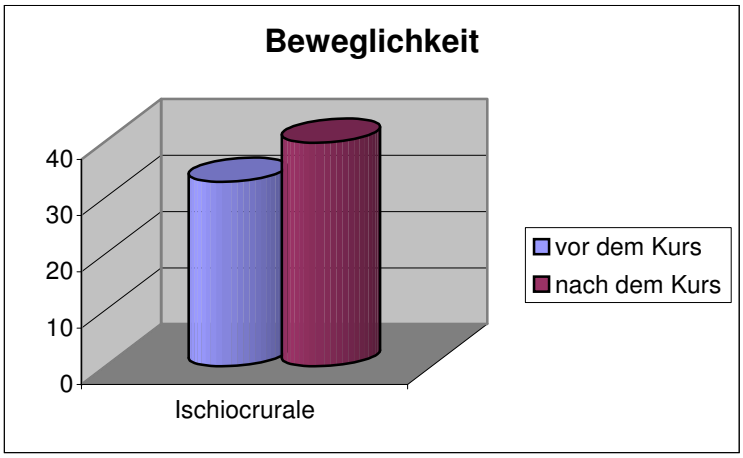

Abbildung 27: Reichweite in cm beim Beweglichkeitstest der ischiocruralen Muskulatur

Die Dehnfähigkeit der Muskeln spielt unter gesundheitlichen Aspekten eine ebenso große Rolle wie die Kraft. Beide zusammen bestimmen, ob das arthromuskuläre (arthron = Gelenk)

System im Gleichgewicht ist. Ungleichgewichte entstehen, wenn Teile der gelenkumspannenden Muskeln verkürzt oder abgeschwächt sind. Diese muskulären Dysbalancen können je nach Ausprägung Fehlbelastungen, Muskelverspannungen, Überbelastung der Sehnen oder ähnliche Folgen mit erhöhter Verletzungsgefahr nach sich ziehen. (BOECKH-BERENS & BUSKIES, 2002, S. 13)

Im Hinblick darauf ist auch der Förderung der Beweglichkeit durch regelmäßige Yoga-Praxis eine gesundheitsförderliche Bedeutung beizumessen. In der Literatur werden noch weitere positive Effekte des Dehnens angegeben. BOECKH-BERENS & BUSKIES (2002, S 105) weisen darauf hin, dass Muskeln nach regelmäßigem Stretching höhere dehnende Kräfte aushalten (nach WIEMANN 1993) und die Rehabilitation nach Verletzungen beschleunigt ist. Sie geben auch Wirkungen an, die wissenschaftlich noch nicht überprüft sind, aber aus Erfahrungen angenommen werden: wie z.B. verbesserte Entspannungsfähigkeit des Muskels, Abbau von Muskelverspannungen, Prävention von Verletzungen und verbesserte Kraftfähigkeit in Dehnstellung.

10.4 Beschwerdefragebogen

Die Probanden wurden im Vorfeld des Kurses nach ihren stärksten Beschwerden und betreffend der Veränderungen dokumentiert. Dabei zeigt sich wiederum die positive Wirksamkeit des Yoga-Kurses. Der überwiegende Anteil der Antworten entfällt auf die erfreulichen Rubriken „ganz verschwunden“, „stark verringert“ und „etwas verringert“. Abbildung 28 vermittelt einen Gesamteindruck der Veränderungen. Was in diesem Zusammenhang sehr für den Kurs spricht, ist die Tatsache, dass die Teilnehmer (außer einem), bei denen sich die Beschwerden stark verringert haben bzw. verschwunden sind, die Veränderungen auf den Kurs zurückführen. Bei denjenigen, die einen leichten Rückgang feststellen konnten, sind sich neun von 16 sicher, dass der Yogakurs die Verringerung bewirkt hat. Die anderen sehen das Programm eventuell als Auslöser dafür.

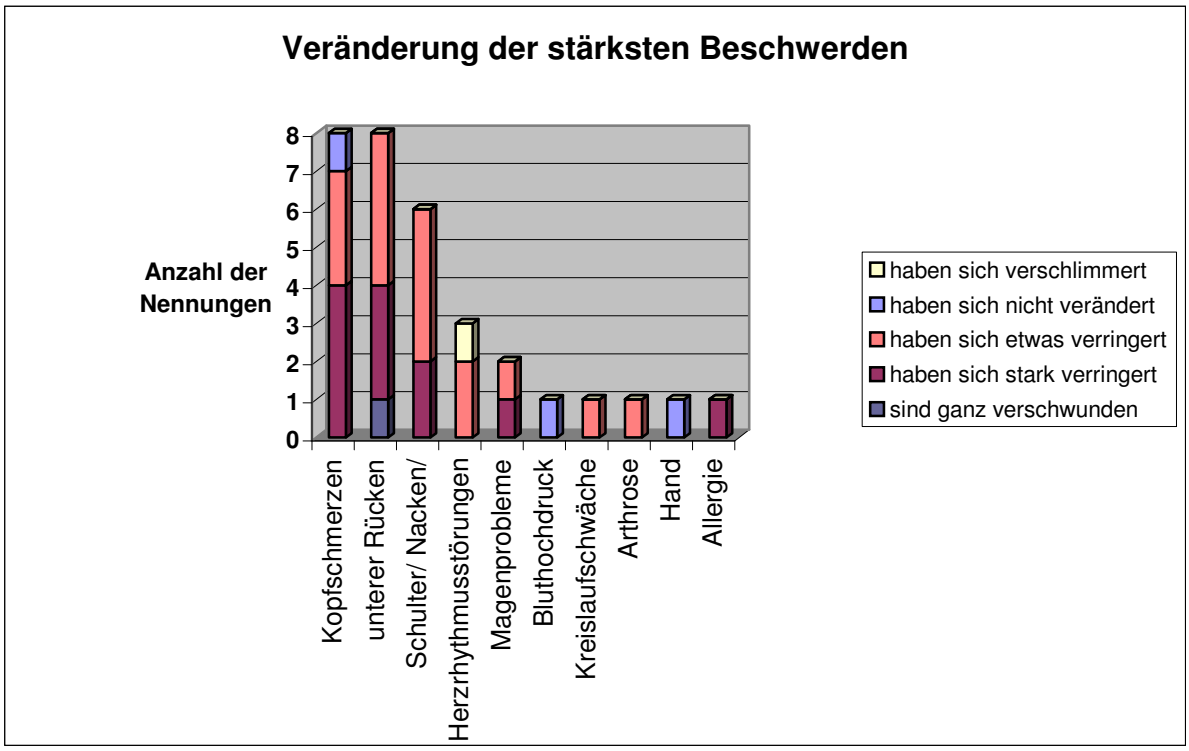

Abbildung 28: Anzahl der Teilnehmer in Abhängigkeit davon wie sich ihre jeweils stärksten Beschwerden verändert haben

Orthopädische Beschwerden

Im Folgenden wird wieder auf die orthopädischen Beschwerden eingegangen, die alle Teilnehmer vor und nach dem Kurs hinsichtlich der Häufigkeit und Intensität einschätzen sollten. Wie schon im Ergebnisteil dargestellt, gingen sowohl die Häufigkeit, als auch die Intensität in den meisten Körperbereichen signifikant zurück. Die Abbildung 29 Abbildung 30 machen die

Verbesserung noch einmal im Überblick deutlich, wobei die Probanden ihre Schmerzhäufigkeit und –intensität auf einer Skala von 0 bis 4 beurteilten.

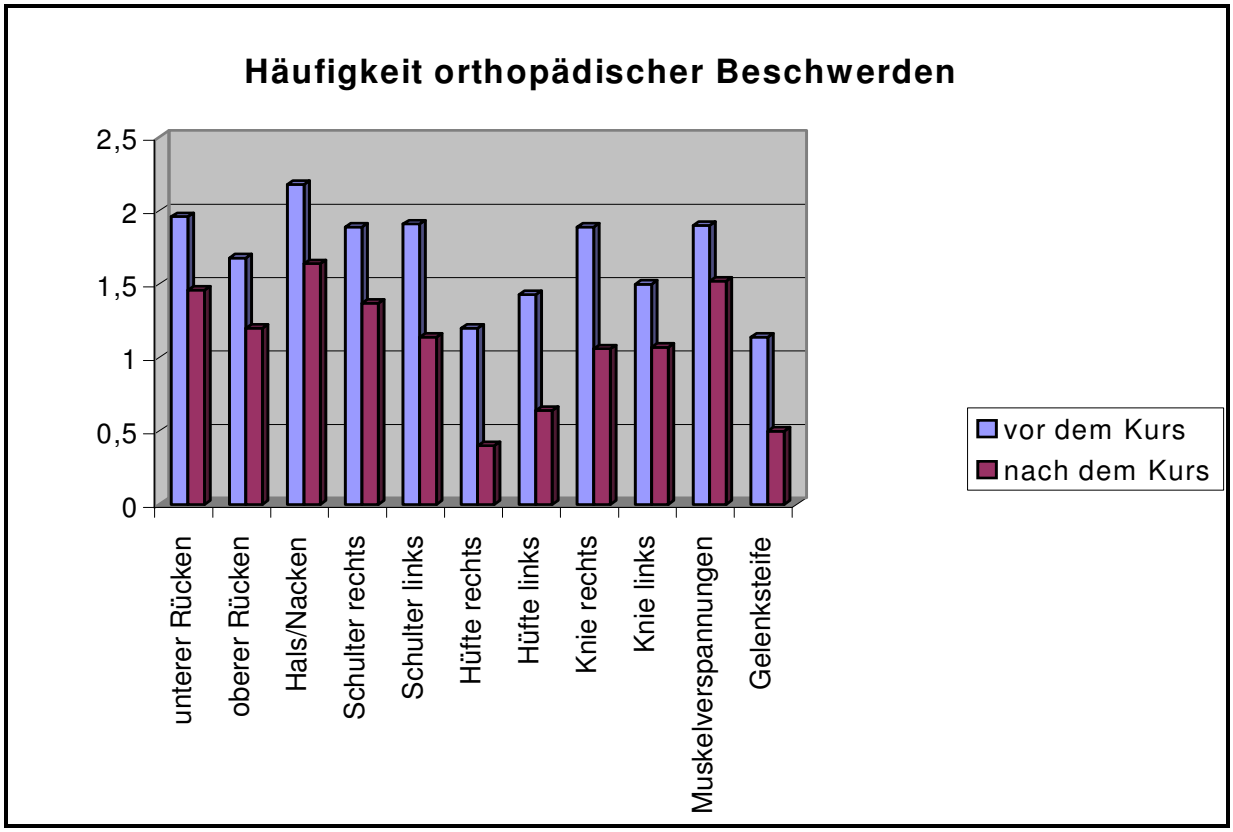

Abbildung 29: Häufigkeit der orthopädischen Beschwerden vor und nach dem Kurs

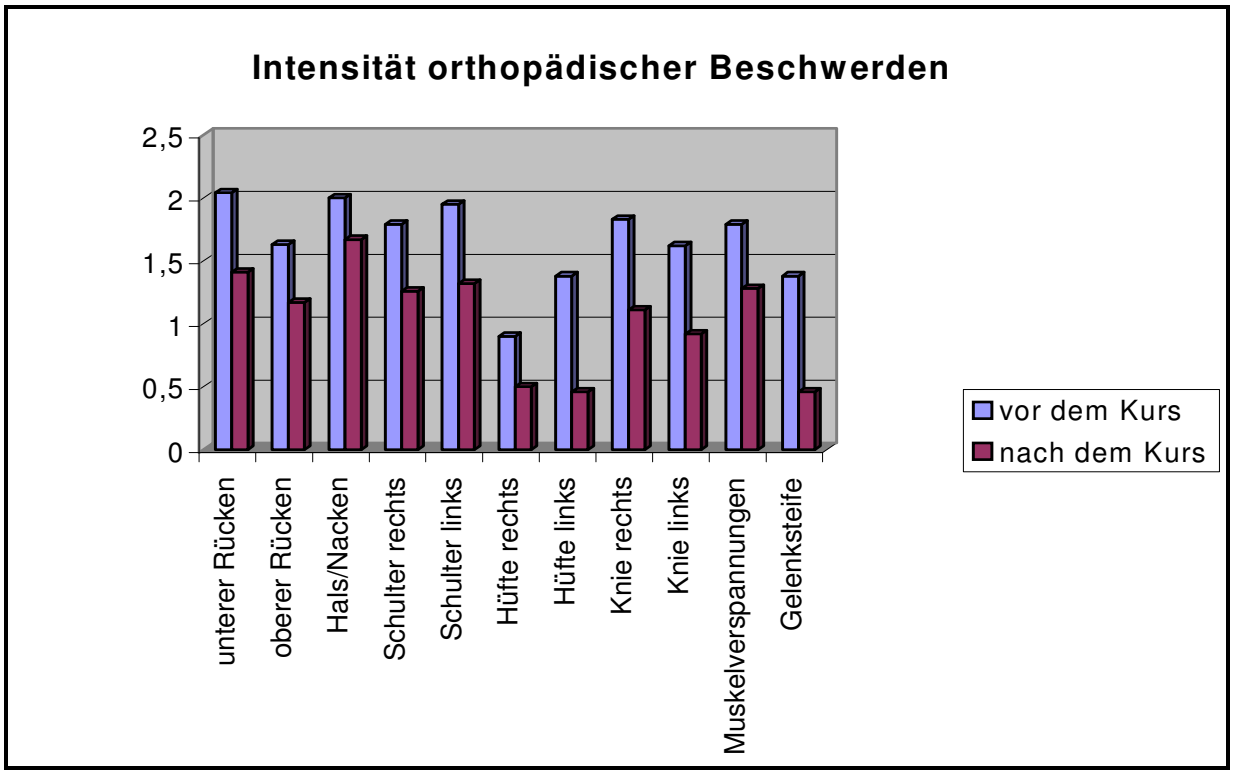

Abbildung 30: Intensität der orthopädischen Beschwerden vor und nach dem Kurs

Die Minderung der orthopädischen Beschwerden geht einher mit den Ergebnissen der Kraft- und Beweglichkeitstests. Wie schon erwähnt ist das muskuläre Gleichgewicht für die Funktion der Gelenke von besonderer Bedeutung. Da die Kraft in allen Bereichen hoch signifikant zugenommen hat, kann man davon ausgehen, dass die Gelenke jetzt besser stabilisiert werden. Die Schmerzreduktion ist daher sicher teilweise auf die Verbesserung der konditionellen Parameter zurückzuführen. Vor allem bei Rückenschmerzen ist bekannt, dass sie häufig durch ein Ungleichgewicht der rumpfumspannenden Muskulatur verursacht werden (BUSKIES/ DEMSKI, 2003; S. 12). Die Muskulatur des oberen und unteren Rückens, der Oberschenkelvorder- und –rückseite sowie des Bauches ist nachweislich kräftiger, außerdem ist die ischiocrurale Muskulatur dehnfähiger. Somit ist ein Großteil der Empfehlungen erfüllt, die BUSKIES/DEMSKI (2003, S. 15) zur Verbesserung von Rückenbeschwerden geben. Daraus kann man schließen, dass die Übungen, die die angesprochenen Muskelgruppen gekräftigt oder gedehnt haben einen Beitrag zur Schmerzlinderung geleistet haben.

Verspannungen entstehen oft vor dem Hintergrund einer Haltungsschwäche wie dem Hohlrücken, der wiederum mit Dysbalancen einher geht (BUSKIES/ DEMSKI, 2003, S. 15). So ist durch das Krafttraining auch die Reduktion der Muskelverspannungen, die meistens im Hals-/Nacken-Bereich anzusiedeln sind, erklärbar und auf das Yoga-Programm zurückzuführen.

Da es sich bei dem Programm um ein Yoga-Programm und nicht um einen gewöhnlichen Gymnastikkurs handelt, sollte man auch einen Blick auf die energetischen Wirkungen werfen. Durch die Heuschrecke wird die Muskulatur im Hals-/Nackenbereich angeregt und durch die Schulterstandbrücke wird die Pranakonzentration in diesem Bereich erhöht. Das führt dazu, dass sich Verspannungen lösen (SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, S. 38 & 68). Der sitzenden Vorwärtsbeuge schreibt man eine verjüngende Wirkung zu. Sie macht die Gelenke flexibler. Vor allem die Knie-, Hüft- und Lendenwirbelgelenke werden beweglicher (SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, S. 40). Dadurch lässt sich die Reduktion der Gelenksteife und der Beschwerden in den Knien, den Hüften sowie im unteren Rücken erklären. Für den Schulter- und Oberkörperbereich ist die Krähe eine sehr wichtige Übung. Sie lässt neue Energie in Arme und Schultern fließen. Außerdem dehnt und „schmiert“ sie die Gelenke des Oberkörpers (SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, S. 88). So liegt die Vermutung nahe, dass diese Übung für den Rückgang der Beschwerden in Schulter und oberen Rücken verantwortlich ist. Insbesondere für den gesamten Rücken kennt der Yoga eine Vielzahl von Asanas. Der Drehsitz beispielsweise regt die Nerven des Rückenmarks an und fördert die Durchblutung. Außerdem erweckt er die Kundalini, also die potentielle spirituelle

Energie, die dann durch den Wirbelkanal aufsteigen kann. So kann die Wirbelsäule beweglich und gesund erhalten werden (SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, S. 84).

Internistische Beschwerden

Nun soll der Blick auf die internistischen Beschwerden gerichtet werden. Auch in diesem Bereich sind eindeutige Verbesserungen im Beschwerdebild zu verzeichnen. In den Abbildung 31 und Abbildung 32 ist der Rückgang deutlich zu erkennen. Auch hier liegt der Bewertung eine Skala von 0 bis 4 zugrunde.

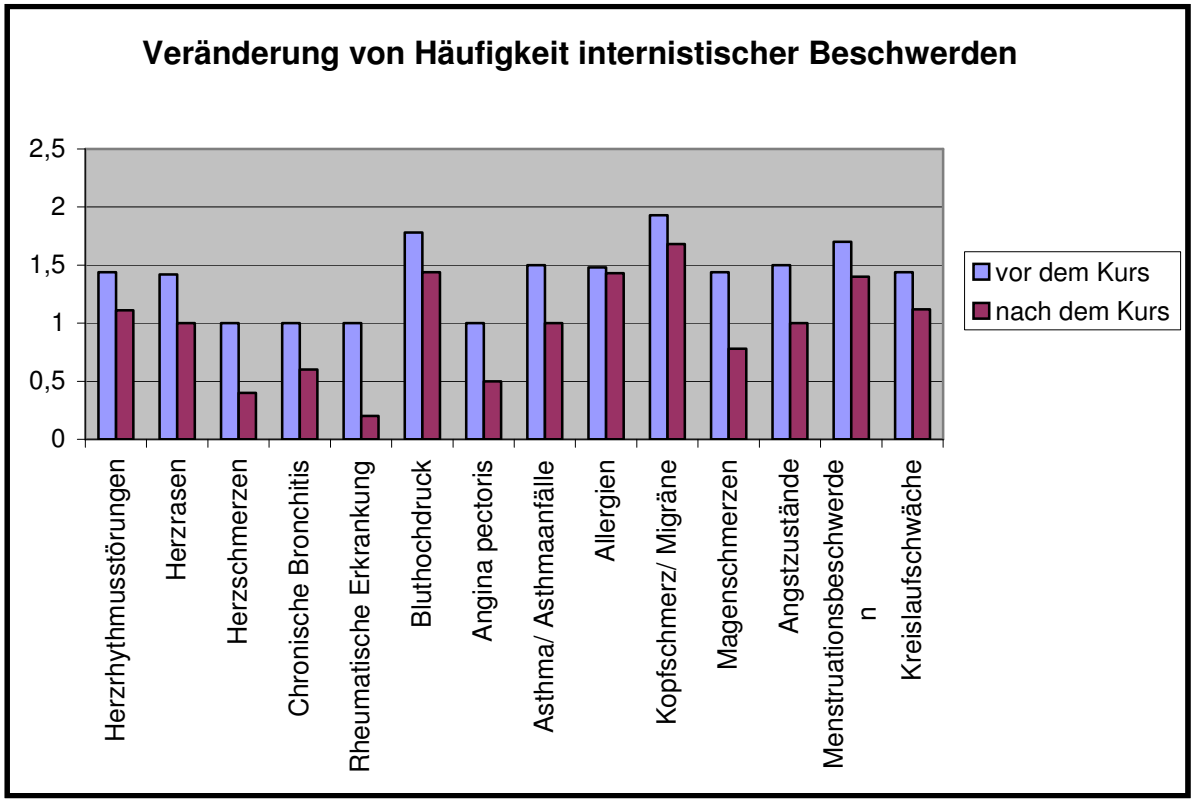

Abbildung 31: Häufigkeit internistischer Beschwerden vor und nach dem Kurs

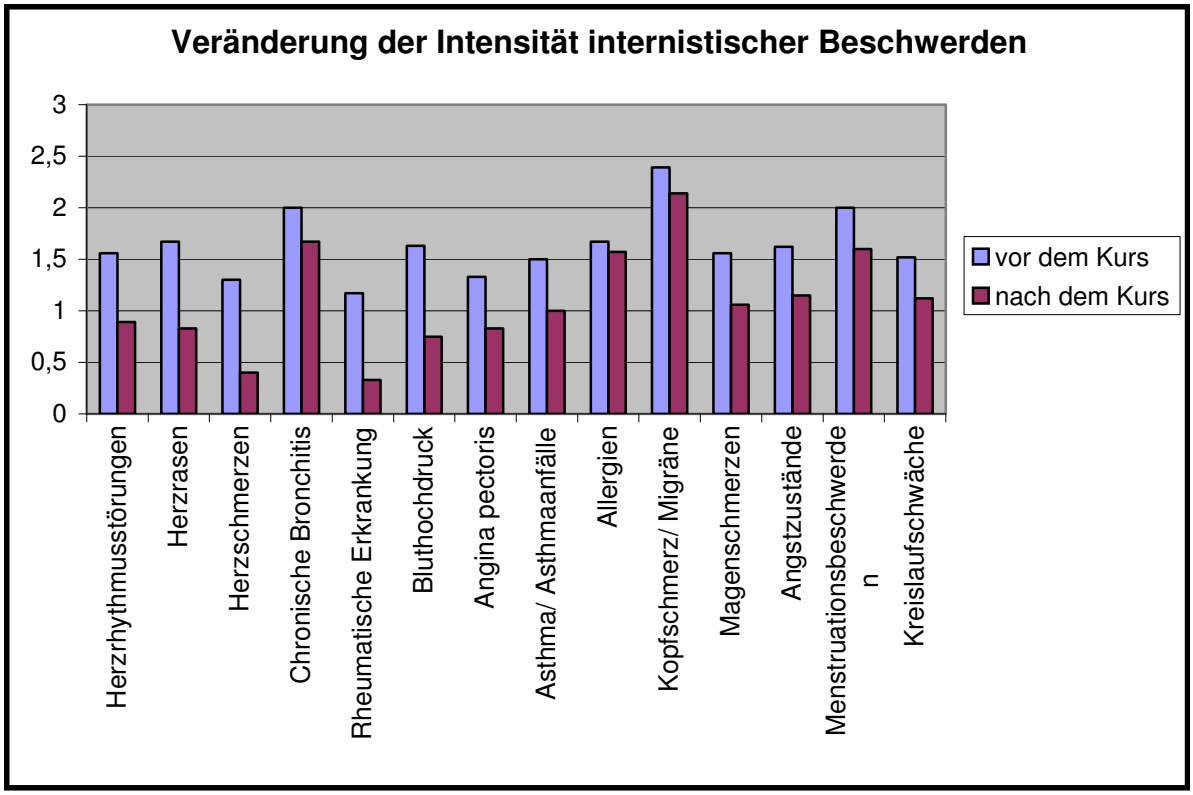

Abbildung 32: Intensität der internistischen Beschwerden vor und nach dem Kurs

Auch die Veränderungen der internistischen Beschwerden zeichnet ein positives Bild des Programms. Die meisten Betroffenen fühlten sich nach dem Kurs besser, und das ohne medikamentöse Behandlung. Da sich vor allem Magenschmerzen signifikant verbessert haben, die oftmals keine organische Ursache haben, sondern psychosomatisch bedingt sind, kann hier durch eine gesteigerte Befindlichkeit eine Besserung erzielt worden sein. Darauf wird in einem eigenen Kapitel eingegangen. Der Rückgang der Kopfschmerzen wiederum kann darauf zurückzuführen sein, dass die Probanden weniger unter Verspannungen im Nacken litten, die sich teilweise in Kopfschmerzen niederschlagen. Die Verringerung des Bluthochdrucks stimmt mit Untersuchungen von STEMPER (1994, S. 233, 248 & 263) überein. Er fand heraus, dass Krafttraining den systolischen Ruheblutdruck senken kann. Vor allem bei bereits grenzwertig erhöhten Blutdruckwerten kann eine trainingsbedingte Reduktion herbei geführt werden (STEMPER/ WASTL, 1995, S. 35).

Vor allem im internistischen Bereich erkennt man die Vorzüge des Yoga gegenüber einem herkömmlichen Sportprogramm. Jede Asana hat, neben ihrer Wirkung auf Muskeln und Gelenke, auch Einfluss auf die inneren Organe. Den Rückgang der Kreislaufbeschwerden kann man so auf die Schulterstandbrücke oder das Dreieck zurückführen. Beiden wird eine anregende Wirkung auf den Kreislauf zugeschrieben (SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, S. 38 & 100). Die auffallend starke Verringerung der rheumatischen

Erkrankungen, sowohl in der Häufigkeit, als auch in der Intensität, können vom Drehsitz herrühren. Diese Asana löst Verwachsungen in den Gelenken, die durch Rheuma verursacht worden sind (SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, S. 84).

Der Energiefluss im Meridian des Magens wird von den Übungen Schulterstandbrücke, Heuschrecke und Kobra stimuliert (SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, S. 38, 64 & 68). Die beiden letzten regen außerdem, durch den Druck auf den Bauch, den sie ausüben, die Verdauung an. Sie können auch asthmatische und andere Atembeschwerden, wie chronische Bronchitis, beseitigen oder zumindest verringern, da sie den Pranafluss zur Lunge verbessern (SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, S. 64 & 68). Die Probanden profitieren von der Dehnung der Brustwirbel und der Erweiterung des Brustkorbs. Die Kobra hat noch eine weitere bemerkenswerte Wirkung auf den Körper der Frau: Sie lindert Erkrankungen an den weiblichen Geschlechtsorganen und hilft ebenso bei Menstruationsbeschwerden (SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, S. 64). So kann man den überraschenden Effekt, dass einige Teilnehmerinnen seltener oder weniger stark unter diesen Problemen litten, begründen.

Die Heuschrecke regt den Energiefluss zum Herzen an und kann so für die positiven Effekte in diesem Bereich verantwortlich gemacht werden (SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, S. 68). Da auch die Setu Bandha (Schulterstandbrücke) und die Trikonasana (Dreieck) das Prana in diesen Teil des Körpers fließen lassen (SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, S. 38 & 100), ist es nicht verwunderlich, dass gerade Herzrhythmusstörungen, Herzschmerzen und Herzrasen sowie Angina pectoris zu den Beschwerden zählen, bei denen die Teilnehmer die größten Verbesserungen beobachten konnten. Die Kakasana (Krähe) ist eine der vielen Übungen, die den Übenden geistig ausgeglichener und gelassener werden lassen (SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE, S. 88). Besonders die ängstlichen oder von Angstzuständen geplagten Menschen erzielen hier Erfolge.

Nach den Effekten im Bereich Kraft und Beweglichkeit, sprechen auch die Verringerungen der orthopädischen und internistischen Beschwerden für Yoga Balance. Man muss dabei allerdings im Auge behalten, dass die Ergebnisse aufgrund subjektiver Einschätzungen der Probanden zustande gekommen sind. Die Durchschnittswerte in den Abbildungen beziehen sich auf die Bewertung der Schmerzhäufigkeit bzw. –intensität auf einer Skala von 0 bis 4. Obwohl keine objektive Diagnose die Daten bestätigt, sind sie dennoch von hoher Bedeutung. Für die Teilnehmer ist es wichtiger eine Linderung der Beschwerden zu erfahren, als, dass ihnen ein Arzt eine Diagnose stellt, die besagt, dass sich der Zustandes ihres Bewegungsappa-

rates verbessert hat und sie bemerken es nicht. Außerdem sollte man nicht aus den Augen verlieren, dass in der heutigen stressigen Zeit zahlreiche Krankheiten und Probleme keinen körperlichen, sondern einen psychosomatischen Ursprung haben. Eine weitere Erklärung für die Verbesserung der Beschwerden könnte darin zu suchen sein, dass die Probanden jetzt nicht mehr so schmerzempfindlich sind und deswegen eine geringere Häufigkeit bzw. Intensität angeben. Man könnte die Liste der möglichen Ursachen für die positiveren Angaben sicherlich noch um einige Punkte erweitern, **Tatsache** ist jedoch, dass für die Teilnehmer ihre **Beschwerden zurückgegangen** sind! Das ist in zweierlei Hinsicht wichtig:

1. **Für die Personen selbst** ist es vor allem von Bedeutung, das sie im Alltag weniger von ihren Problemen geplagt werden. Dabei ist es zunächst zweitrangig aus welchem Grund es den Patienten besser geht.
2. Wenn die Menschen sich nicht krank fühlen, gehen sich auch nicht zum Arzt und lassen sich keine Medikamente oder andere Therapieformen verschreiben. Das ist ein Vorteil **für die Krankenkassen**, da sie für diese Patienten nicht mehr soviel Geld ausgeben müssen. Auch die **Arbeitgeber** profitierten davon, wenn jemand der außerhalb der Arbeitszeit zum Yoga geht, aufgrund der positiven Auswirkungen nicht mehr so häufig eingeschränkt in seinen Leistungen ist oder sich krank schreiben lässt.

10.5 Gesundheitsfaktoren

Die sportliche Aktivität kann in der heutigen bewegungsarmen Zeit als ein wichtiger Faktor der Gesundheit angesehen werden. BOECKH-BERENS/ BUSKIES (2002, S. 12) führen Bewegungsmangel als einen Risikofaktor für die physische, biomedizinische Gesundheit auf. Nach dem Motto „Use it or lose it“ rufen sie zu mehr Bewegung auf, um die körperliche Anpassungsfähigkeit nicht im negativen Sinn, als Anpassung an die körperliche Schonung zu missbrauchen. Dabei sollte das Hauptaugenmerk auf die Prävention, also das regelmäßige vorbeugende Gesundheitstraining gelegt werden, und das Aktivwerden nicht solange hinausgeschoben werden, bis die ersten Probleme auftreten.

Im Hinblick darauf soll die Aktivität der Probanden betrachtet werden. Abbildung 33 zeigt das aktuelle Bewegungsverhalten und bezieht die sportlichen Anstrengungen die vor dem Kurs betrieben wurden mit ein.

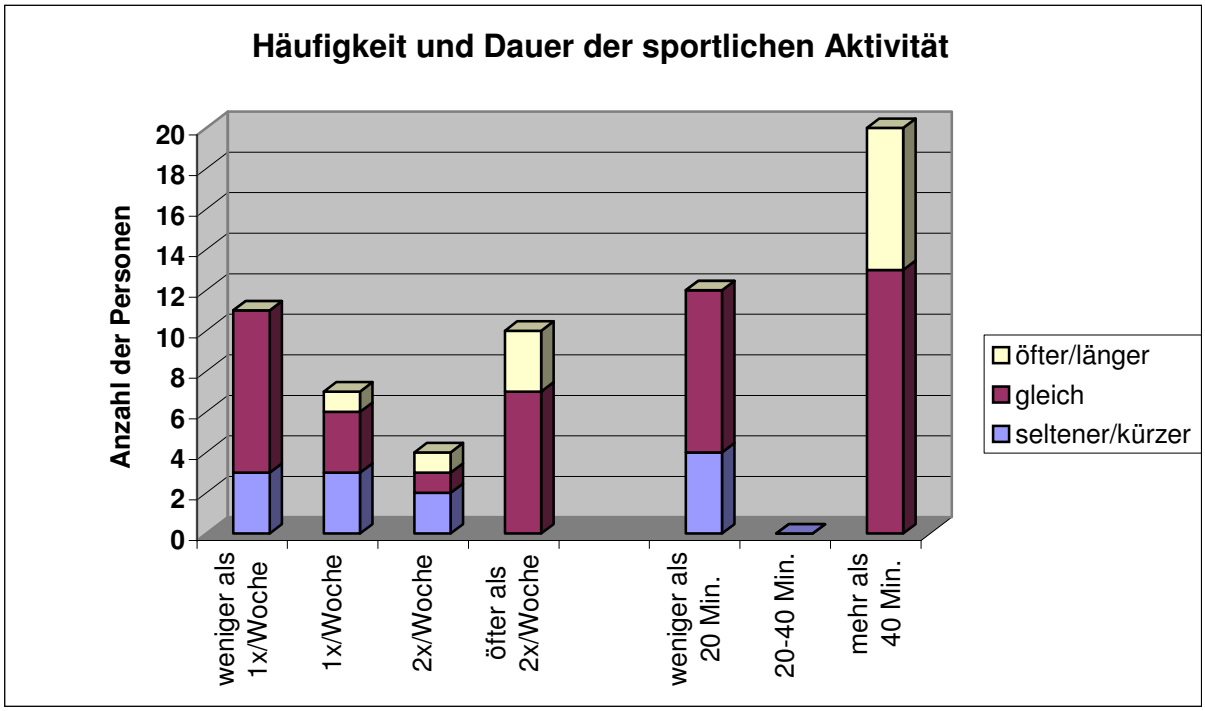

Abbildung 33: Häufigkeit und Dauer der sportlichen Aktivität aller Probanden nach dem Kurs, im Vergleich zu vorher

Die Mehrheit änderte ihr sportliches Verhalten außerhalb des Programms nicht, wobei der zusätzliche Yoga-Kurs schon eine Steigerung der Aktivität darstellt. Einige haben den Sport während ihrer Kursteilnahme zurückgefahren. Das könnte darauf zurückzuführen sein, dass sie eine sonst übliche Trainingseinheit durch Yoga ersetzt haben und somit insgesamt gleich aktiv sind. Bemerkenswert ist jedoch, dass einige der Teilnehmer ihre sportliche Aktivität

auch außerhalb des Programm noch gesteigert haben. Hier ist zu vermuten, dass diese Personen die Anmeldung und die Teilnahme am Kurs als Gelegenheit gesehen haben, einen bewegteren Lebensstil anzunehmen. Möglicherweise hatten sie sich auch schon lange vorgenommen mehr Sport zu treiben. Sichere Aussagen über die Beweggründe können nicht getroffen werden, weil dazu keine Befragung stattgefunden hat.

Direkt auf den Kurs bezogen wurden im Gegensatz dazu die Veränderungen der Gesundheitsfaktoren Ausdauer, Beweglichkeit, Muskelkraft, Vitalität, Stimmung, Entspannungsfähigkeit, Beschwerdezustand und Konzentrationsfähigkeit. Wie aus Abbildung 34 zu entnehmen ist, wird der Einfluss des Kurses auf alle diese Faktoren von den Teilnehmern positiv eingeschätzt. Unter der Kategorie „positiv“ sind die Abstufungen „mittel“, „stark“ und „sehr stark“ zusammengefasst.

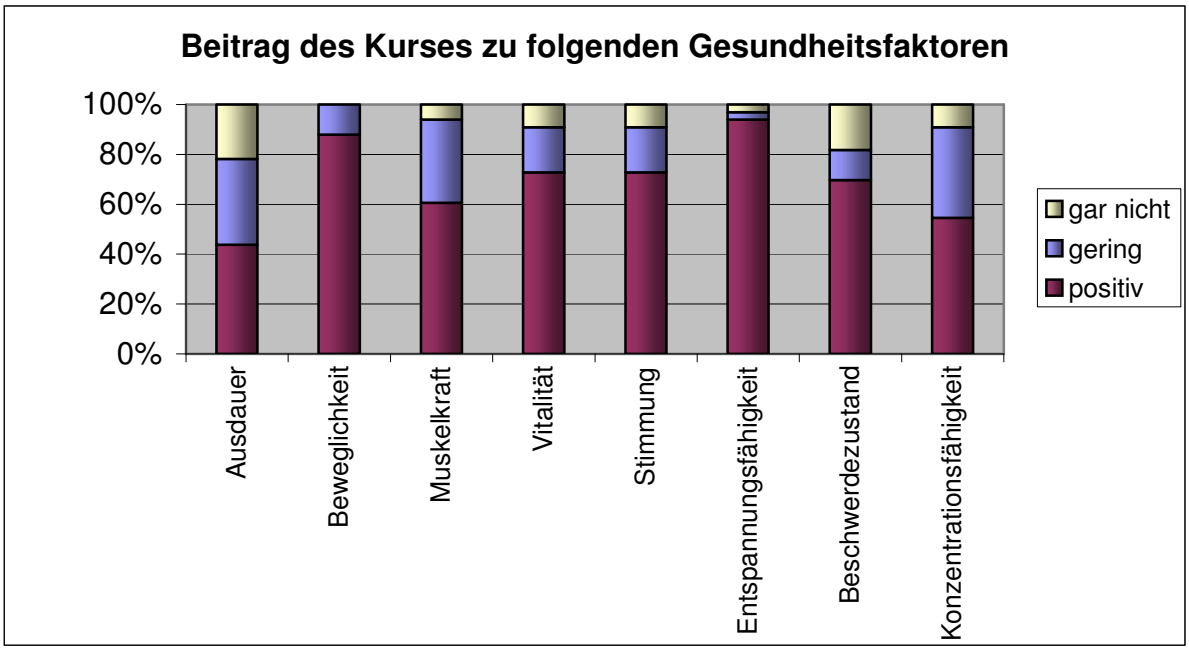

Abbildung 34: Beitrag des Kurses zu den genannten Gesundheitsfaktoren, positiv fasst die Bewertungen mittel, stark und sehr stark zusammen

Neben einer gesunden Ernährung und allgemeiner Koordinationsfähigkeit beeinflussen aerobe Ausdauer, Kraftausdauer, optimale Beweglichkeit sowie psychische und physische Entspannungsfähigkeit die gesundheitsorientierte Fitness (BOECKH-BERENS/ BUSKIES, 2002, S. 15). Besondere Aufmerksamkeit verdient die Tatsache, dass, außer in den Bereichen Ausdauer (22 %) und Beschwerdezustand (18 %), alle dem Kurs einen positiven Beitrag zuerkennen. Vor allem die Verbesserungen in der **Beweglichkeit** und der **Entspannungsfähigkeit** führen die Teilnehmer **fast ausschließlich auf das Programm zurück**. Bei der Kraftausdauer ist zu bemerken, dass eindeutige Steigerungen im Untersuchungszeitraum nachgewiesen werden konnten **und** die Probanden diese überwiegend mit dem Yoga in Verbindung bringen. So

kann man sagen, dass die Teilnehmer dem Kurs eine hohe Wirkung auf die erhobenen Fitnessfaktoren attestierten. Auch bei den anderen Gesundheitsfaktoren, die auf den Alltag ebenso einwirken, glauben die Teilnehmer, dass sie durch ihr Training erhalten oder gar verbessert wurden.

10.6 Psychosoziale Faktoren

10.6.1 Trainingsziele/Programmzufriedenheit

Die Teilnehmer am Yoga Balance Programm gingen mit sehr unterschiedlichen Zielen in den Kurs. Das Spektrum reichte von körperbezogenen Zielen wie allgemeine Fitness, Beweglichkeit steigern und Muskeln stärken über psychische Effekte (Entspannung, Ruhe, Gelassenheit, Stressabbau) bis zu sehr weit gefassten Absichten wie allgemeines Wohlbefinden. Sowohl in Bezug auf die Trainingsziele, als auch bezogen auf die favorisierten Inhalte des Yoga-Kurses wurden die Teilnehmer befragt. Tabelle 20 stellt die einzelnen Antworten der Probanden dar. Zahlreiche Teilnehmer empfanden spezielle Übungen bzw. Übungsarten als positive Bestandteile des Kurses. Andere Kategorien von Antworten sind nur vereinzelt zu finden.

Tabelle 20: Trainingsziele der Teilnehmer und Inhalte, die ihnen am besten gefallen haben, Mehrfachnennungen möglich

Trainingsziele		Was hat Ihnen am besten gefallen?	
körperliche	n	**spezielle Übungen/Übungsarten**	n
Fitness	11	Entspannungssequenzen	11
Beweglichkeit	10	Rückenübungen	4
Muskeln stärken/aufbauen	5	Dehnübungen	4
weniger Schmerz	5	Standübungen	1
Ausdauer	3	Krokodil	1
Gewicht halten	3	Hund	1
Verspannungen lösen	2	Boot	1
Muskulatur lockern	2	**andere inhaltliche Faktoren**	
Fettabbau	2	bewusste Körperhaltungen	3
Mobilität verbessern	2	in schwierigen Stellungen durchhalten und entspannen	2
Bewegung/Ausgleich	2		
Abnehmen	1	Yoga kennenlernen	1
Koordination	1	**äußere Faktoren**	
Stoffwechsel anregen	1	gut abgestimmte Übungen	2
psychische		Wiederholung des Ablaufs	1
Entspannung	12	gutes Gesamtkonzept	1
Ruhe, Gelassenheit finden	7	angenehme Kursatmosphäre	1
Stressabbau	4	Ruhe	1
Ausgeglichenheit	2	empathischer Lehrer	1
Konzentrationsfähigkeit steigern	2	Vielfalt der Übungen	1
abschalten können	1	auch Zuhause möglich	1
ruhiger Schlaf	1	**Verbesserung von Beschwerden**	
Atmung ruhiger und bewusster	1	Schmerzen zurückgegangen	3
sonst		Nervosität nachgelassen	1
allg. Wohlbefinden	2		
Übungen für daheim	1	alles	4
Gesundheit	1	keine Angaben	2
mehr Energie	1		

Beim Vergleich der beiden Seiten der Tabelle fällt auf, dass genau die Entspannung, die als häufigstes Trainingsziel auftaucht, auch bei den meisten in den Entspannungssequenzen am besten ankommt. Auch die anderen Ziele der Teilnehmer sind größtenteils erfüllt worden. Positiv hervorzuheben ist dabei, dass **keiner** der Probanden seine Trainingsziele **überhaupt nicht erfüllt** sieht. Fast alle (**94 %**) geben an, ihre Absichten mindestens teilweise, wenn nicht sogar nahezu oder vollständig erreicht zu haben. Nur zwei Teilnehmer konnten wenig von ihren Zielen erreichen. Das spricht zum einen dafür, dass der Kursleiter sehr gut auf die Teilnehmer eingegangen ist und zum anderen dafür, das letztere sich mit der richtigen Einstellung und den richtigen Zielen für diesen Kurs entschieden haben. Wichtig für ein umfassendes Bild zur Programmzufriedenheit ist auch, dass **alle** Yoga Balance als angenehm empfunden haben und es Freunden weiterempfehlen würden. Mit 94 % sind **beinahe alle** mit dem

Programm **zufrieden oder sehr zufrieden**. Die restlichen 6 % sind der Meinung, der Kurs sei o.k.

10.6.2 Zufriedenheit mit der Gesundheit

Bei der Zufriedenheit mit der Gesundheit sind die vier Items, die sich am meisten gesteigert haben auch signifikant oder annähernd signifikant. Es sind die Bereiche körperlicher Gesundheitszustand, seelische Verfassung, körperliche Leistungsfähigkeit und Häufigkeit der Schmerzen. Abbildung 35 zeigt die verschiedenen Anstiege der Zufriedenheit.

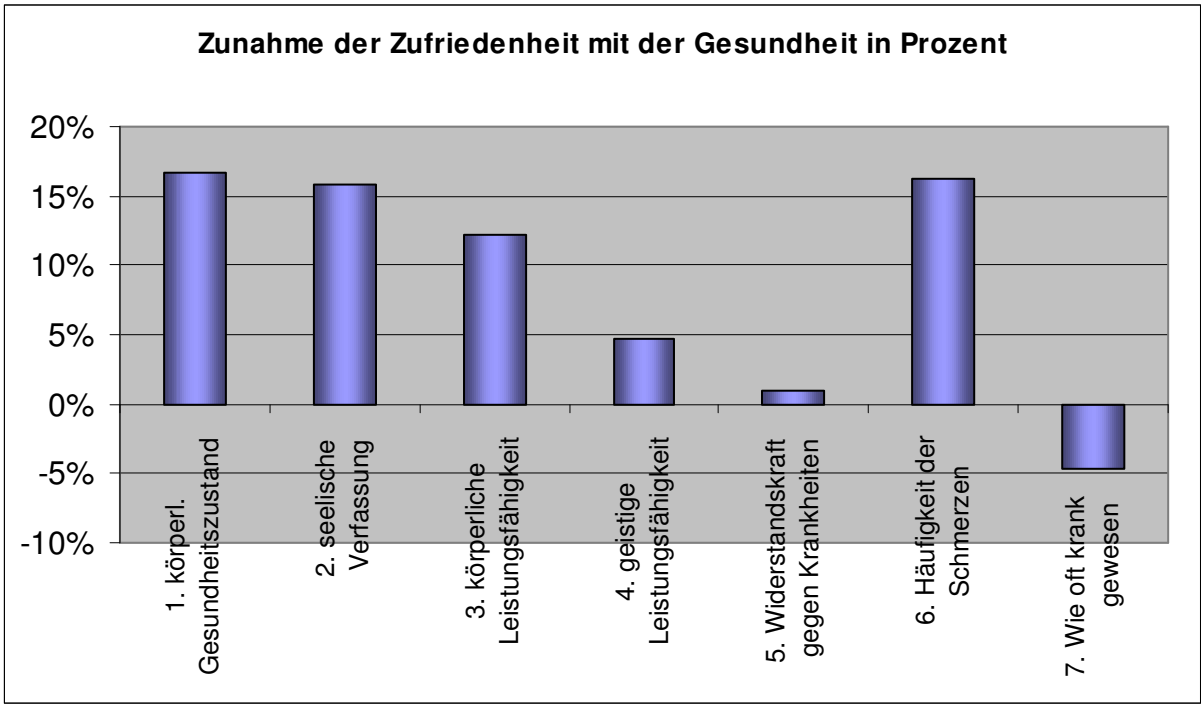

Abbildung 35: Zunahme der Zufriedenheit mit der Gesundheit in Prozent

Der erste, die körperliche Gesundheit, sowie der sechste Bereich, Häufigkeit der Schmerzen, stimmt mit den Verbesserungen im Beschwerdebereich überein. Die Teilnehmer haben die Minderung ihrer Schmerzen und sonstigen Beschwerden auf ihre allgemeine Wahrnehmung der Gesundheit übertragen und sind nun zufriedener. Dieser Transfer lässt erkennen, dass sich bei den Probanden im eigenen Empfinden etwas verändert hat. Die körperliche Leistungsfähigkeit empfinden die Teilnehmer vermutlich deshalb jetzt besser, weil sie einen spürbaren Kraftzuwachs erreicht haben. Dieser hilft ihnen im Sport wie im Alltag Aufgaben leichter zu bewältigen. Mit einer besser ausgebildeten Muskulatur erscheinen Einkauftaschen und Wasserkästen nicht mehr so schwer oder auch die Bergstrecke ist mit dem Fahrrad nicht mehr so anstrengend. Die seelische Verfassung geht einher mit der Befindlichkeit, die unter dem nächsten Punkt näher behandelt werden soll.

10.6.3 Befindlichkeit

Während die Zufriedenheit mit der Gesundheit einen längerfristigen Faktor darstellt, zeigt die Befindlichkeit eher kurzfristige Veränderungen auf. ABERLE/BREHM (1984, S. 252) sehen das subjektive Wohlbefinden als einen wichtigen Grund, um sportlich aktiv zu sein. Die Autoren sehen gerade im Freizeit- und Fitnessbereich als Motivation zum Sporttreiben das Wohlgefühl, das sich hinterher einstellt. Sie teilen das (Wohl-)Befinden auf in ein langfristigen Stimmungszustand und einen kurzfristigen Effekt, den sie Befindlichkeit nennen. Langfristige Veränderungen sind ihrer Meinung nach nur möglich, wenn auch kurzfristig immer wieder eine positive Befindlichkeit erzielt wird.

Die Befindlichkeitsveränderungen direkt in den einzelnen Yoga-Einheiten sind für die 3. und 6. Stunde erhoben worden. Dabei ist deutlich zu erkennen, dass die Werte in den positiven Stimmungsbereichen zunehmen und in den negativen Bereichen noch klarer zurück gehen. Festzustellen ist, dass die Teilnehmer nach der jeweiligen Trainingseinheit ruhiger sind und ihre Stimmung sich gehoben hat. Außerdem reduziert die Yogastunde ihren Ärger und ihre Erregung. Die Niedergeschlagenheit nimmt ab und die Energie steigt an.

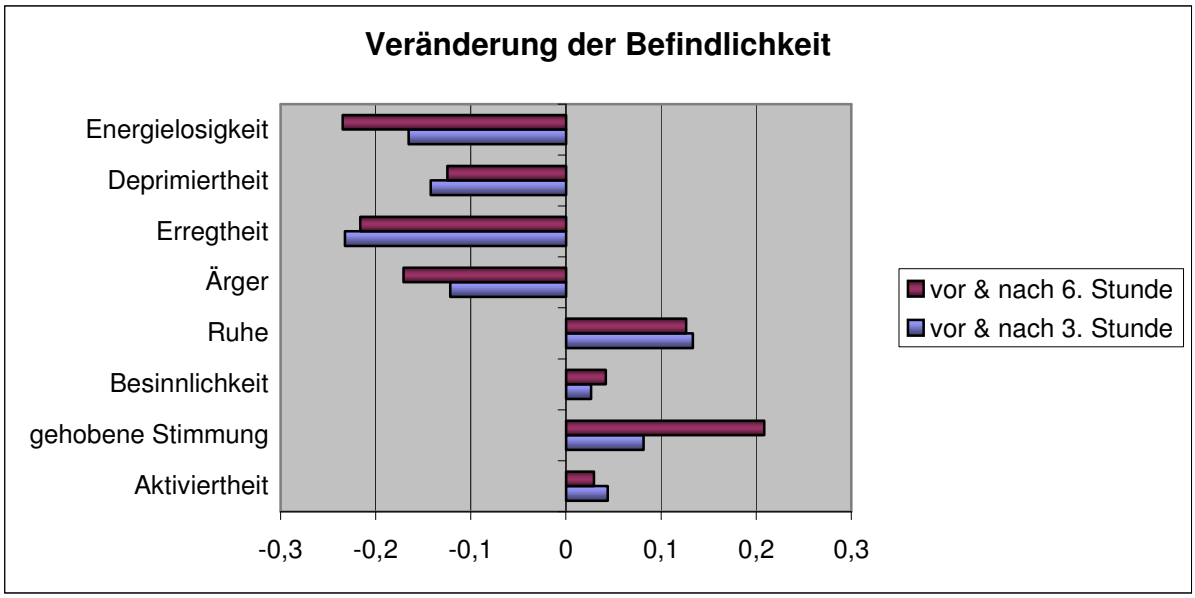

Abbildung 36: Veränderung der Befindlichkeit während der 3. und 6. Kursstunde

Ähnliche Ergebnisse fanden auch BERGER/OWEN (1988) bei der Untersuchung eines Yogakurses. Sie verwendeten zwar nicht die Befindlichkeitsskalen (BFS) von ABERLE/BREHM (1984), ermittelten aber auch eine Verringerung von Erregtheit, Ärger, Deprimiertheit und Energielosigkeit. Allgemein zeigen zahlreiche Untersuchungen zur Stimmungsveränderung im Sport das gleiche Bild: die positiven Aspekte nehmen zu, die negativen neh-

men ab. Teilweise sind einzelne Skalen von den Veränderungen ausgenommen. So etwa die Energielosigkeit, die bei einigen Studien keine Abweichungen von den Ausgangswerten zeigt. ABELE/BREHM (1990, S. 131) sehen „ein Zuwenig an körperlicher Belastung und ein Zuviel an psychischer Belastung“ als ein Kennzeichen des modernen Alltags. Angesichts dessen wäre eine regelmäßige sportliche Aktivität ein gesunder Ausgleich für viele Menschen. Problematisch ist dabei die hohe Zahl der Aussteiger bei Fitness- und Gesundheitskursen. BUSKIES (1999, S. 103) spricht von einer Drop-out-Rate von 40 % bis 60 % bei Einsteigerkursen innerhalb der ersten drei Monate. Bei Personen die bereits unter spezifischen Risikofaktoren oder Beschwerden leiden ist die Quote noch höher und erreicht bis zu 80 % (BREHM/ EBERHARDT, 1995, S. 174). Vor dem Hintergrund dieser Ergebnisse wird klar, dass Sport vor allem motivieren und Spass machen muss um die Leute „bei der Stange“ zu halten. Nur dann können die gesundheitlichen Effekte, die die Aktivität bringt, erreicht werden. Die Veränderung der Befindlichkeit, die den Teilnehmern während der Yoga-Stunde und danach positiv aufgefallen sind, können sich dahin gehend auswirken, dass sie jetzt regelmäßig zum Yoga gehen oder auch zu Hause üben. Die Absicht auch in den eigenen vier Wänden zu trainieren ließen einige erkennen, indem sie um eine Anleitung zu den Übungen auf CD oder ähnlichem baten. Vor allem die stärkere Verringerung der negativen Gefühle während des Übens kann die Probanden veranlassen, „dranzubleiben“. Nach einem stressigen Arbeitstag oder in einer Phase von Antriebslosigkeit können sich die Teilnehmer auf eine ausgleichende Yoga-Einheit freuen und danach mit besserer Laune in den Feierabend starten.

Trainingsmotivation ist die eine Seite der Befindlichkeit, aber auch die psychische Gesundheit kann durch sportliche Aktivität beeinflusst werden. ISRAEL (1995, S. 118f) schreibt der körperlichen Aktivität eine Antistresswirkung zu, die vor allem in der heutigen Arbeits- und Lebenswelt von großer Bedeutung ist. Weiterhin betont er die entlastende und zu physischer und psychischer Entkrampfung führende Wirkung, die den sogenannten Managerkrankheiten (z. B. Angina pectoris, Herzinfarkt) vorbeugen kann.

10.7 Fazit

Das Programm Yoga Balance von Werner Hölling kann als hoch wirksam eingestuft werden. Vorliegende Untersuchung hat gezeigt, dass sowohl Kraftausdauer und Beweglichkeit gesteigert, als auch die verschiedensten Beschwerden gelindert werden konnten. So kann man Yoga als sehr gute Alternative zu einem Krafttraining ohne Geräte sehen. Ein Vorteil dabei ist, dass viele Menschen, vor allem Frauen eher dazu zu bewegen sind an einem Yoga-Kurs teilzu-

nehmen, als im Kraftraum Hanteln zu stemmen. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass noch zahlreiche weitere positive Effekte gegenüber einem herkömmlichen Krafttraining erreicht werden. Einer dieser weiteren Effekte ist die verbesserte Dehnfähigkeit. Sie wurde zwar nur an einer Muskelgruppe nach gewiesen, aber die Teilnehmer sprachen dem Kurs auf diesem Gebiet einen großen Einfluss zu.

Wertvoll wird das Programm auch deshalb, weil es die Beschwerden der Teilnehmer lindern konnte. Im Vergleich zu PETRYs (2003) Ergebnissen aus einem Rückenschulkurs, die sich allerdings nur auf den oberen und unteren Rücken, sowie Hals/Nackenbereich bezogen, ging die Häufigkeit zwar nur halb so stark zurück, aber man muss dabei berücksichtigen, dass die Teilnehmer der Rückenschule zweimal in der Woche über zwölf Wochen hinweg trainierten.

Auch die Wirkung des Kurses auf die Gesundheitsfaktoren und die Zufriedenheit mit der Gesundheit, sowie die Veränderung der Befindlichkeit sprechen für sich. Zusammen mit der Tatsache, dass die Teilnehmer mit dem Programm rundum zufrieden waren und es uneingeschränkt weiter empfehlen würden, ergibt sich ein Bild des Kurses, über das man sich nicht beklagen kann.

11 Zusammenfassung

Die Literaturrecherche brachte neben der Geschichte des Yoga, die mehrere tausend Jahre in die indische Geschichte zurück reicht, auch seine Entwicklung und die Hauptmerkmale seiner heutigen Erscheinung hervor. Patanjali beschreibt Yoga als einen Kreislauf mit acht Abschnitten, die ineinander übergehen. Das sind die allgemeine Ordnung mit ihren sozio-moralischen Läuterungen, die höhere Ordnung in der eigenen Person, die rechte (Körper-)Haltung, die Atemachtsamkeit, das Zurückziehen der Sinne, die Konzentration, die Meditation und das Einssein mit allen Dingen. Da der Yoga keine Religion ist, kann der sich an die jeweilige Gesellschaft mit all ihren Bedürfnissen anpassen, so dass er im Westen häufig nicht mehr als Weg der Erkenntnis gesehen wird, sondern als Fitnessprogramm oder Entspannungstraining. In jedem Falle kommt er an; das beweisen die drei Millionen Deutschen, die schon mehr oder weniger fortgeschrittene Yogis sind.
Im Zentrum der Arbeit stand die Auswertung des Programms Yoga Balance. Dieses Programm sollte vor allem die Entspannungsfähigkeit verbessern und die Wirbelsäule mobilisieren und in alle Richtungen beweglich machen. Es dauerte neun Wochen, wobei eine 90-minütige Einheit pro Woche stattfand. Die Teilnehmer wurden vorher und nachher einer Testbatterie (anthropometrische Daten, Kraft und Beweglichkeit) unterzogen. Außerdem hatten sie einen Fragebogen zu Beschwerdebild, soziodemographischen Informationen, Zufriedenheit mit der Gesundheit und Befindlichkeit zu bearbeiten. Vor und nach der dritten und sechsten Kurseinheit war zusätzlich ein Befindlichkeitsbogen auszufüllen.
Die Ergebnisse wurden mithilfe des Statistik-Programms SPSS zueinander in Beziehung gesetzt und miteinander verglichen. Dabei zeigten sich bei den anthropometrischen Daten kaum Veränderungen.

Die Hauptergebnisse sind in folgenden Bereichen zu suchen:

- Die beachtlichen Zunahmen der Kraftausdauer (Oberschenkelvorder- und -rückseite, oberer und unterer Rücken und Bauch) und der Beweglichkeit.
- Der signifikante Rückgang der orthopädischen und internistischen Beschwerden.
- Die positive Veränderung der Stimmung.

Angesichts dieser Ergebnisse kann Yoga Balance als sehr wirksam eingestuft werden. Das Programm ist sehr zu empfehlen und sollte weitergeführt und in Fitnessstudios eingesetzt werden.

Literaturverzeichnis

- Abele, A. & Brehm, W. (1984). Befindlichkeitsveränderungen im Sport. *Sportwissenschaft*, 14, S. 252-275.
- Abele, A. & Brehm, W. (1990). Sportliche Aktivität als gesundheitsbezogenes Handeln: Auswirkungen, Voraussetzungen und Förderungsmöglichkeiten. In: Schwarer, R. (Hrsg.). *Gesundheitspsychologie* (S. 131-150). Göttingen/Toronto/Zürich: Hogrefe.
- Berger, B. G. & Owen D. R. (1988). Stress Reduction and Mood Enhancement in Four Exercise Modes: Swimming, Body Conditioning, Hatha Yoga and Fencing (S. 148-159). In: *Research Quaterly for Exercise and Sport* 59.
- Boeckh-Behrens, W.-U. (1998). *Fitness-Tests*. Skript zur Übung Testverfahren.
- Boeckh-Behrens, W.-U. & Buskies, W. (2002). *Fitnesskrafttraining: Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit* (6. Auflage). Reinbek: Rowolt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Boeckh-Behrens, W.-U. & Buskies, W. (2002). *Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining.* Lüneburg: Wehdemeier & Punsch.
- Bräutigam, U. (1994). Tantrismus. In Berufsverband Deutscher Yogalehrer (Hrsg.), *Der Weg des Yoga - Handbuch für Übende und Lehrende* (2.Auflage, S.38 - 41). Fulda: Verlag Via Nova.
- Brehm W. & Eberhardt, J.(1995). Dropout und Bindung im Fitness-Studio. *Sportwissenschaft,* 25, S. 174-186.
- Bund der Yoga-Vidya Lehrer (o. J.). *Übungspläne*. Zugriff am 10.12.2004 unter http: //www.asana.de/Asana_Uebungsplaene/Uebungsplan_Mittelstufe
- Buskies, W. & Demski, N. (2003). *Rückenfitness: Grundlagen Übungen Spiele* (2. verbesserte Auflage). Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.
- Buskies, W. (1999). *Sanftes Krafttraining: Unter besonderer Berücksichtigung des subjektiven Belastungsempfindens*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Couch, J. (1993). *Yoga für Läufer*. Reinbek: Rowohlt Verlag.
- Eisele, R., Reer, R., Rohr, R., Jerosch, J. & Simon, G.(1995). Auswirkungen eines niedrig dosierten Krafttrainings (25 % der Maximalkraft) auf die muskuläre und kardiozirkulatorische Leistungsfähigkeit. In: Kindermann, W. & Schwarz, L. (Hrsg): Bewegung und Sport – eine Herausforderung für die Medizin. 34. Deutscher Sportärztekongreß. Wehr.

- Fuchs, Dr. C. (1994). Die Geschichte des Yoga. In Berufsverband Deutscher Yogalehrer (Hrsg.), *Der Weg des Yoga - Handbuch für Übende und Lehrende* (2.Auflage, S.3 - 14). Fulda:Verlag Via Nova.
- Fuchs, Dr. C. (o. Jahr). Geschichte. Internetseite des BDY. Zugriff am 17.Oktober 2004 unter www.yoga.de
- Fuchs, R. (1994). Der achtgliedrige Yoga nach Patanjali – Studienanleitung. In Berufsverband Deutscher Yogalehrer (Hrsg.), *Der Weg des Yoga - Handbuch für Übende und Lehrende* (2.Auflage, S.71 - 86). Fulda: Verlag Via Nova.
- Gesellschaft für Geisteswissenschaftliche Fortbildung e. V. (2004). *Was ist Yoga?* Zugriff am 11. August 2004 unter http://www.ggfyoga.de/ggf02.htm
- Herzig & Latscha (o. Jahr). *Internetseite von Power Yoga Switzerland*. Zugriff am 30. September 2004 unter http://www.poweryoga.ch
- Hollmann, W./ Hettinger, Th. (1990). *Sportmedizin. Arbeits- und Trainingsgrundlagen*. Stuttgart/ New York: Schattauer
- 3 H Organisation (o. Jahr). *Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan*. Zugriff am 27. September 2004 unter http://www.3ho.de
- Israel S. (1995). Muskelaktivität und Menschwerdung – technischer Fortschritt und Bewegungsmangel. Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Iyengar, B. K. S. (1993). *Licht auf Yoga*. München: Barth Verlag
- Köhler J. &M. (2004). *Internetseite des Bikram-Yoga-Studios Hamburg*. Zugriff am 30.September 2004 unter http://www.bikram.de
- Langenbach, P. (o. Jahr). *Über Yoga*. Zugriff am 12. Oktober 2004 unter http://www.yogastudio-om-shanti.de
- Petry G. (2003). *Good Back -ein neues Trainingskonzept gegen Rückenbeschwerden- eine empirische Arbeit.* Unveröffentlichte Zulassungsarbeit. Bayreuth: Universität Bayreuth, Institut für Sportwissenschaft.
- Ryhner, H. (2002). *Richtig Yoga* (6. neubearbeitete Auflage).München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.
- Sachse, K. (2004). *Fitness für die Seele.* FOCUS, 6, S. 114 – 124.
- Schmidt, L. (2002). *Yoga für Bauch und Rücken*. München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.
- Schulz-Raffelt, Sri F. (1994). Die große Tradition: Quellentexte und Wege des Yoga. In Berufsverband Deutscher Yogalehrer (Hrsg.), *Der Weg des Yoga - Handbuch für Übende und Lehrende* (2.Auflage, S.17 - 28). Fulda: Verlag Via Nova.
- Sivananda Yoga Vedanta Centre (1996). *Yoga für Körper und Seele.* München: Bassermann.

- Stemper, T. (1994). Effekte des gerätegestützten Fitnesstrainings-Veränderung anthropometrischer, motorischer und physiologischer Parameter durch Training an Fitnessgeräten. Hamburg: SSV-Verlag.
- Stemper, T. & Wastl, P. (1995). Gerätegestütztes Krafttraining. Hamburg: SSV-Verlag.
- Trökes, A. (2000). Das große Yogabuch. München: Gräfe und Unzer.
- Wende, S. (2003). *Internetseite der East Side Yoga Schule Berlin*. Zugriff am 30. September 2004 unter http://www.east-side-yoga.de/html/geschichte.html
- Wester, L. (o. Jahr). *Internetseite der Yogaschule Paderborn*. *Patanjali.* Zugriff am 30. September 2004 unter http://www.yoga-paderborn.de/patanjali.html
- Zebroff, K. (2002).*Yoga – Meditation in Bewegung*. Niedernhausen: Falken Verlag.

Anhang

1. Testbogen Körpergewicht/Body-Mass-Index/ Körperfett I
2. Bogen zur Registrierung der Ergebnisse der Krafttests und des Beweglichkeitstest III
3. Fragebogen Eingangstest IV
   3.1 Beschwerdefragebogen
   3.2 Sozidemographische Informationen
   3.3 Zufriedenheit mit der Gesundheit
   3.4 Befindlichkeit
4. Fragebogen Retest XII
   4.1 Beschwerdefragebogen
   4.2 Sozidemographische
   4.3 Zufriedenheit mit der Gesundheit
   4.4 Befindlichkeit
5. Fragebogen zur Befindlichkeit vor und nach der 3. und 6. Kursstunde XVII

Fitnesstest

Persönliche Daten

Name: Vorname:
PLZ/Wohnort: Straße:
Alter: Geschlecht: m. ❒ w. ❒ Gewicht: [kg]

Körpergewicht Body-Mass-Index

Ergebnis	Datum:		Datum:	
Körpergewicht [kg]				
	Ergebnis	Bewertung	Ergebnis	Bewertung
Body-Mass-Index				

Körperfett

		Datum:	Datum:
Elektrische Impedanzmessung	➔ Fettanteil [%]		

Yoga Balance		
Bogen zur Registrierung von Kraft und Beweglichkeit		
Name: PLZ/Wohnort: Alter: Geschlecht: m. ❐ w. ❐ Gewicht (kg):		
Beinpressen	Datum:	Datum:
Schlitteneinstellung		
Kniewinkel [°]		
Fußstellung [gerade, Winkel in °]		
Kraftausdauer [kg/Wdh.]		
Reverse Flys	Datum:	Datum:
Griffweite [cm]		
maximale Rückführweite minus 2 cm [cm]		
Kraftausdauer [kg/Wdh.]		
Bauchmuskelschiebetest	Datum:	Datum:
Abstand Stab – Wand [cm]		
Abstand Gesäß – Wand [cm]		
Abstand Ferse – Boden [cm]		
Kraftausdauer/Haltezeit (Sekunden)		
Oberschenkelrückseite	Datum:	Datum:
Abstand Boden – Markierung 90°-Knieposition		
Kraftausdauer [kg/Wdh.]		
Unterer Rückenstrecker	Datum:	Datum:
Sitzposition		
Abstand Boden – Markierung Ausgangsposition		
Abstand Boden – Markierung Endposition		
Kraftausdauer [kg/Wdh.]		
Beweglichkeit - Ischiocrurale	Datum:	Datum:
Abstand Fingerspitzen – individueller 0-Punkt		

Fragebogen – Eingangstest:

Bei allen Fragen sind Mehrfachnennungen möglich!

1. Beschwerdebogen

1. Wie häufig leiden Sie unter Beschwerden/Schmerzen des Bewegungsapparates:

	0	1	2	3	4
	nie	selten	öfter	häufig	ständig
Unterer Rücken	O	O	O	O	O
Oberer Rücken	O	O	O	O	O
Hals/Nacken	O	O	O	O	O
Schulter rechts	O	O	O	O	O
Schulter links	O	O	O	O	O
Hüfte rechts	O	O	O	O	O
Hüfte links	O	O	O	O	O
Knie rechts	O	O	O	O	O
Knie links	O	O	O	O	O
Muskelverspannungen	O	O	O	O	O
Gelenksteife	O	O	O	O	O

2. Wie stark treten diese Beschwerden auf?

	0	1	2	3	4
	keine	gering	mittel	stark	sehr stark
Unterer Rücken	O	O	O	O	O
Oberer Rücken	O	O	O	O	O
Hals/Nacken	O	O	O	O	O
Schulter rechts	O	O	O	O	O
Schulter links	O	O	O	O	O
Hüfte rechts	O	O	O	O	O
Hüfte links	O	O	O	O	O
Knie rechts	O	O	O	O	O
Knie links	O	O	O	O	O
Muskelverspannungen	O	O	O	O	O
Gelenksteife	O	O	O	O	O

3. Wie oft leiden Sie unter folgenden internistischen Problemen?

	0	1	2	3	4
	nie	selten	öfter	häufig	ständig
Herzrhythmusstörungen	O	O	O	O	O
Herzrasen	O	O	O	O	O
Herzschmerzen	O	O	O	O	O
Chronische Bronchitis	O	O	O	O	O
Rheumatische Erkrankung	O	O	O	O	O
Bluthochdruck	O	O	O	O	O
Angina pectoris	O	O	O	O	O
Asthma/Asthmaanfälle	O	O	O	O	O
Allergien	O	O	O	O	O
Kopfschmerzen/Migräne	O	O	O	O	O
Magenschmerzen	O	O	O	O	O
Angstzustände	O	O	O	O	O
Menstruationsbeschwerden	O	O	O	O	O
Kreislaufschwäche	O	O	O	O	O

4. Wie stark treten diese Beschwerden auf?

	0	1	2	3	4
	keine	gering	mittel	stark	sehr stark
Herzrhythmusstörungen	O	O	O	O	O
Herzrasen	O	O	O	O	O
Herzschmerzen	O	O	O	O	O
Chronische Bronchitis	O	O	O	O	O
Rheumatische Erkrankung	O	O	O	O	O
Bluthochdruck	O	O	O	O	O
Angina pectoris	O	O	O	O	O
Asthma/Asthmaanfälle	O	O	O	O	O
Allergien	O	O	O	O	O
Kopfschmerzen/Migräne	O	O	O	O	O
Magenschmerzen	O	O	O	O	O
Angstzustände	O	O	O	O	O
Menstruationsbeschwerden	O	O	O	O	O
Kreislaufschwäche	O	O	O	O	O

5. Nennen Sie die Beschwerden bzw. den Bereich der Ihnen am meisten Probleme bereitet.

_____

Die Fragen 6 bis 8 beziehen sich nur auf diesen Beschwerdebereich.

6. Waren Sie wegen Ihrer Beschwerden in ärztlicher, physiotherapeutischer oder krankengymnastischer Behandlung?

O Ja O Nein

7. **Welche ärztliche Diagnose ist Ihnen genannt worden?**

_____

8. **Welche Therapie wurde Ihnen verordnet?**

_____

9. **Leiden Sie unter Schlafstörungen?**

O sehr oft O häufig O manchmal O selten O nie

10. **Leiden Sie unter Konzentrationsstörungen?**

O sehr oft O häufig O manchmal O selten O nie

11. **Haben Sie Bluthochdruck?**

O ja O nein wie hoch? _____

2. Soziodemographische Informationen

Geschlecht ☐ **männlich**
☐ **weiblich**

Alter ☐ **Jahre**

Gewicht ☐ **kg**

Größe ☐ **cm**

Sind Sie Raucher?

O nein

O ja; wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag? _____

Sind Sie gegenwärtig außerhalb dieses Kurses noch sportlich aktiv?

O nein

O ja

Falls ja, welche sportliche(n) Aktivität(en) betreiben Sie? (bitte nennen)

_____

_____

_____

_____

Seit wann betreiben Sie die Sportart(en)?

_____

_____

_____

_____

Wie oft sind Sie in der Regel sportlich aktiv?

O weniger als einmal pro Woche

O einmal pro Woche

O zweimal pro Woche

O dreimal oder öfter pro Woche

Wie lange dauern Ihre Übungseinheiten in der Regel? (Bitte berücksichtigen Sie nur die reine Übungszeit, ohne Transportwege, Duschen usw.)

O weniger als 20 Minuten

O 20 bis 40 Minuten

O mehr als 40 Minuten

Meine bisherigen Erfahrungen mit sportlicher Aktivität sind...

sehr positiv	ziemlich neutral	neutral	ziemlich nega-tiv	sehr negativ
4	3	2	1	0

12 Nennen Sie bitte in Stichworten Ihre Trainingsziele

_____

_____

_____

_____

3. Zufriedenheit mit der Gesundheit

Der Alltag lässt oft wenig Zeit, über sich, das Leben und die Gesundheit nachzudenken. Bei den nachfolgenden Feststellungen geht es um ihre *Zufriedenheit* in Bezug auf Ihre *Gesundheit*. Kreuzen Sie bitte jeweils die Zahl an, die am ehesten Ihrer Zufriedenheit in Bezug auf die betreffende Feststellung entspricht.

	sehr zufrieden	Zufrieden	weder noch	unzufrieden	sehr unzufrieden
1. Mit meinem körperlichen Gesundheitszustand bin ich.....	4	3	2	1	0
2. Mit meiner seelischen Verfassung bin ich.....	4	3	2	1	0
3. Mit meiner körperlichen Leistungsfähigkeit bin ich.....	4	3	2	1	0
4. Mit meiner geistigenLeiStungsfähigkeit bin ich.....	4	3	2	1	0
5. Mit meiner Widerstandskraft gegen Krankheiten bin ich.....	4	3	2	1	0
6. Wenn ich daran denke, wie häufig ich Schmerzen habe, bin ich.....	4	3	2	1	0
7. Wenn ich daran denkt, wie oft ich bisher krank gewesen bin, bin ich.....	4	3	2	1	0

4. Befindlichkeit

Wie oft haben Sie diese Gefühle in der letzten Zeit erlebt?

	nie	selten	öfter	häufig	ständig

1. „ Ich habe eigentlich nie Zeit für mich selbst."

Dieses Gefühl erlebe ich...	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

2. „ Ich kann mich eigentlich nicht richtig entspannen."

Dieses Gefühl erlebe ich...	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

3. „ Ich kann die Erwartungen, die andere an mich richten, nicht erfüllen."

Dieses Gefühl erlebe ich...	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

4. „Ich muss praktisch alles unter Zeitdruck erledigen."

Dieses Gefühl erlebe ich...	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

5. „ Die alltäglichen Anforderungen (in Beruf, Familie, Partnerschaft, usw-) überschreiten die Grenze des für mich Erträglichen."

Dieses Gefühl erlebe ich...	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

6. „ In meinem Alltag finde ich praktisch keine Möglichkeit, um mal richtig abzuschalten:"

Dieses Gefühl erlebe ich...	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

Dies ist eine Liste von Wörtern, mit denen man beschreiben kann, wie man sich augenblicklich fühlt. Bitte gegen Sie die Wörter der Liste nacheinander durch und entscheiden Sie sofort bei fedem Wort, inwieweit es für Ihr augenblickliches Befinden zutrifft.

Wichtig:

- Beurteilen Sie nur, wie Sie sich augenblicklich fühlen
- Geben Sie die Antwort, die Ihnen unmittelbar in den Sinn kommt
- Wenn Ihnen die Antwort schwer fällt, nennen Sie die, die am ehesten zutrifft
- Bitte kreuzen Sie bei jedem Wort eine Antwort an und lassen Sie keines der Wörter aus

Wie fühlen Sie sich augenblicklich?

	sehr	ziemlich	Mitte	kaum	Gar nicht
1. gedrückt.....	4	3	2	1	0
2. ruhelos.....	4	3	2	1	0
3. unbeschwert.....	4	3	2	1	0
4. betrübt.....	4	3	2	1	0
5. nachdenklich.....	4	3	2	1	0
6. frisch.....	4	3	2	1	0
7. passiv.....	4	3	2	1	0
8. missmutig.....	4	3	2	1	0
9. traurig.....	4	3	2	1	0
10. beschaulich.....	4	3	2	1	0
11. ärgerlich.....	4	3	2	1	0
12. nach innen gekehrt.....	4	3	2	1	0
13. angeregt.....	4	3	2	1	0
14. locker.....	4	3	2	1	0
15. nervös.....	4	3	2	1	0
16. niedergeschlagen.....	4	3	2	1	0
17. gelöst.....	4	3	2	1	0

18. träumerisch.....	4	3	2	1	0
19. angenehm.....	4	3	2	1	0
20. verkrampft.....	4	3	2	1	0
21. energielos.....	4	3	2	1	0
22. lasch.....	4	3	2	1	0
23. unglücklich.....	4	3	2	1	0
24. sauer.....	4	3	2	1	0
25. träge.....	4	3	2	1	0
26. angespannt.....	4	3	2	1	0
27. gereizt.....	4	3	2	1	0
28. ausgezeichnet.....	4	3	2	1	0
29. entspannt.....	4	3	2	1	0
30. voller Energie.....	4	3	2	1	0
31. besinnlich.....	4	3	2	1	0
32. ruhig.....	4	3	2	1	0
33. tatkräftig.....	4	3	2	1	0
34. aktiv.....	4	3	2	1	0
35. kribbelig.....	4	3	2	1	0
36. gut gelaunt.....	4	3	2	1	0
37. mürrisch.....	4	3	2	1	0
38. gelassen.....	4	3	2	1	0
39. freudig.....	4	3	2	1	0
40. lahm.....	4	3	2	1	0

Fragebogen – Ausgangstest

Bei allen Fragen sind Mehrfachnennungen möglich!

Beschwerdebogen 2 (Retest)

1. Wie häufig leiden Sie unter Beschwerden/Schmerzen des Bewegungsapparates:

	0	1	2	3	4
	nie	selten	öfter	häufig	ständig
Unterer Rücken	O	O	O	O	O
Oberer Rücken	O	O	O	O	O
Hals/Nacken	O	O	O	O	O
Schulter rechts	O	O	O	O	O
Schulter links	O	O	O	O	O
Hüfte rechts	O	O	O	O	O
Hüfte links	O	O	O	O	O
Knie rechts	O	O	O	O	O
Knie links	O	O	O	O	O
Muskelverspannungen	O	O	O	O	O
Gelenksteife	O	O	O	O	O

2. Wie stark treten diese Beschwerden auf?

	0	1	2	3	4
	keine	gering	mittel	stark	sehr stark
Unterer Rücken	O	O	O	O	O
Oberer Rücken	O	O	O	O	O
Hals/Nacken	O	O	O	O	O
Schulter rechts	O	O	O	O	O
Schulter links	O	O	O	O	O
Hüfte rechts	O	O	O	O	O
Hüfte links	O	O	O	O	O
Knie rechts	O	O	O	O	O
Knie links	O	O	O	O	O
Muskelverspannungen	O	O	O	O	O
Gelenksteife	O	O	O	O	O

3. Wie oft leiden Sie unter folgenden internistischen Problemen?

	0	1	2	3	4
	nie	selten	öfter	häufig	ständig
Herzrhythmusstörungen	O	O	O	O	O
Herzrasen	O	O	O	O	O
Herzschmerzen	O	O	O	O	O
Chronische Bronchitis	O	O	O	O	O
Rheumatische Erkrankung	O	O	O	O	O
Bluthochdruck	O	O	O	O	O
Angina pectoris	O	O	O	O	O
Asthma/Asthmaanfälle	O	O	O	O	O
Allergien	O	O	O	O	O
Kopfschmerzen/Migräne	O	O	O	O	O
Magenschmerzen	O	O	O	O	O
Angstzustände	O	O	O	O	O
Menstruationsbeschwerden	O	O	O	O	O
Kreislaufschwäche	O	O	O	O	O

4. Wie stark treten diese Beschwerden auf?

	0	1	2	3	4
	keine	gering	mittel	stark	sehr stark
Herzrhythmusstörungen	O	O	O	O	O
Herzrasen	O	O	O	O	O
Herzschmerzen	O	O	O	O	O
Chronische Bronchitis	O	O	O	O	O
Rheumatische Erkrankung	O	O	O	O	O
Bluthochdruck	O	O	O	O	O
Angina pectoris	O	O	O	O	O
Asthma/Asthmaanfälle	O	O	O	O	O
Allergien	O	O	O	O	O
Kopfschmerzen/Migräne	O	O	O	O	O
Magenschmerzen	O	O	O	O	O
Angstzustände	O	O	O	O	O
Menstruationsbeschwerden	O	O	O	O	O
Kreislaufschwäche	O	O	O	O	O

5. Haben sich Ihre Beschwerden bezogen auf . . . . . innerhalb des Trainings-zeitraums verändert?

O sind ganz verschwunden
O haben sich stark verringert
O haben sich etwas verringert
O haben sich nicht verändert
O haben sich verschlimmert

Sonstiges:_____

6. Führen Sie die Verbesserung Ihrer Beschwerden auch auf den Kurs zurück?

O ja O vielleicht O nein

7. Meine sportliche Aktivität in diesem Kurs hat zum Erhalt oder zur Verbesserung der folgenden Gesundheitsfaktoren beigetragen:

	4	3	2	1	0
	sehr stark	stark	mittel	gering	gar nicht
Ausdauer	O	O	O	O	O
Beweglichkeit	O	O	O	O	O
Muskelkraft	O	O	O	O	O
Vitalität	O	O	O	O	O
Stimmung	O	O	O	O	O
Entspannungsfähigkeit	O	O	O	O	O
Beschwerdezustand	O	O	O	O	O
Konzentrationsfähigkeit	O	O	O	O	O

8. Haben Sie Veränderungen an Ihrer Körperform festgestellt?

O ja, zum Positiven O nein O ja, zum Negativen O weiß nicht

9. Nehmen Sie Ihren Körper jetzt anders/ bewusster wahr?

O Ja O Nein

10. Haben Sie aufgrund des Kurses Ihre Lebengewohnheiten umgestellt?

O Ja, und zwar O Nein
O Schlafgewohnheiten
O Ernährungsgewohnheiten
O Praktiziere ich Yoga jetzt auch zu Hause
O _____
O _____

11. Sind Sie Raucher?

O Ja O Nein

Wenn ja:

Wieviele Zigaretten rauchen Sie am Tag? _____

12. Sind während des Übungszeitraumes zusätzliche Beschwerden aufgetreten?

O Ja O Nein

Wenn ja:
a) In welcher Körperregion treten diese Beschwerden auf?

_____

b) Wie häufig treten diese Beschwerden auf?

O ständig O häufig O manchmal

c) Wie stark leiden Sie unter diesen Beschwerden?

O sehr stark O stark O mäßig O schwach

d) Wann/in welcher Situation treten diese Beschwerden auf?

_____

13. Sind Sie außerhalb des Yogakurses insgesamt körperlich aktiver geworden?

O Ja O Nein

14. Haben Sie zusätzlich zum Übungsprogramm Yoga Balance noch andere Übungen durchgeführt?

O Ja O Nein

Wenn ja, welche: _____

15. Welches Training/welche sportliche Aktivität haben Sie im Übungszeitraum noch durchgeführt?

Sportart	Häufigkeit/Woche	Stunden/Woche
a)_____	_____	_____
b)_____	_____	_____
c)_____	_____	_____

16. Wie haben Sie das Übungsprogramm empfunden?

O angenehm O lästig O schmerzhaft O sonstiges:_____

_____

17. Waren Sie mit dem Programm zufrieden?

O sehr zufrieden O zufrieden O war o.k. O unzufrieden O sehr unzufrieden

18. Was hat Ihnen rückblickend am Übungsprogramm bezogen auf die Inhalte am besten gefallen?

_____

_____

19. Würden Sie das Programm auch Freunden/innen empfehlen?

_____

_____

20. Was könnte am Programm verbessert werden?

_____

_____

21. Mit dem Programm habe ich meine Trainingsziele erreicht ...

O voll erreicht O nahezu erreicht O z. T. erreicht O wenig O überhaupt nicht

2. Zufriedenheit mit der Gesundheit

s. Eingangsfragebogen

3. Grundgestimmtheit

s. Eingangsfragebogen

4. Befindlichkeit

s. Eingangsfragebogen

Fragebogen zur Befindlichkeit vor und nach der 3. und 6. Kursstunde

Ihr Code: ☐ ☐☐ ☐☐

Anfangsbuchstabe Geburtstag Geburtsmonat

Dies ist eine Liste von Wörtern, mit denen man beschreiben kann, wie man sich augenblicklich fühlt. Bitte gehen Sie die Wörter der Liste nacheinander durch und entscheiden Sie sofort bei jedem Wort, inwieweit es für Ihr augenblickliches Befinden zutrifft.

Wichtig:

- Beurteilen Sie nur, wie Sie sich augenblicklich fühlen
- Geben Sie die Antwort, die Ihnen unmittelbar in den Sinn kommt
- Wenn Ihnen die Antwort schwer fällt, nennen Sie die, die am ehesten zutrifft
- Bitte kreuzen Sie bei jedem Wort eine Antwort an und lassen Sie keines der Wörter aus

Wie fühlen Sie sich augenblicklich?

	sehr	ziemlich	Mitte	kaum	Gar nicht
1. gedrückt.....	4	3	2	1	0
2. ruhelos.....	4	3	2	1	0
3. unbeschwert.....	4	3	2	1	0
4. betrübt.....	4	3	2	1	0
5. nachdenklich.....	4	3	2	1	0
6. frisch.....	4	3	2	1	0
7. passiv.....	4	3	2	1	0
8. missmutig.....	4	3	2	1	0
9. traurig.....	4	3	2	1	0
10. beschaulich.....	4	3	2	1	0
11. ärgerlich.....	4	3	2	1	0
12. nach innen gekehrt.....	4	3	2	1	0

13. angeregt.....	4	3	2	1	0
14. locker.....	4	3	2	1	0
15. nervös.....	4	3	2	1	0
16. niedergeschlagen.....	4	3	2	1	0
17. gelöst.....	4	3	2	1	0
18. träumerisch.....	4	3	2	1	0
19. angenehm.....	4	3	2	1	0
20. verkrampft.....	4	3	2	1	0
21. energielos.....	4	3	2	1	0
22. lasch.....	4	3	2	1	0
23. unglücklich.....	4	3	2	1	0
24. sauer.....	4	3	2	1	0
25. träge.....	4	3	2	1	0
26. angespannt.....	4	3	2	1	0
27. gereizt.....	4	3	2	1	0
28. ausgezeichnet.....	4	3	2	1	0
29. entspannt.....	4	3	2	1	0
30. voller Energie.....	4	3	2	1	0
31. besinnlich.....	4	3	2	1	0
32. ruhig.....	4	3	2	1	0
33. tatkräftig.....	4	3	2	1	0
34. aktiv.....	4	3	2	1	0
35. kribbelig.....	4	3	2	1	0
36. gut gelaunt.....	4	3	2	1	0
37. mürrisch.....	4	3	2	1	0
38. gelassen.....	4	3	2	1	0
39. freudig.....	4	3	2	1	0
40. lahm.....	4	3	2	1	0

Ehrenwörtliche Erklärung

Hiermit versichere ich, die vorliegende Arbeit selbständig verfasst zu haben und keine anderen Hilfsmittel als die angegeben benutzt zu haben.

Alle Stellen der Arbeit, die aus veröffentlichten und unveröffentlichten Schriften wörtlich oder sinngemäß entnommen wurden, sind unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht.

Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen.

Bayreuth, 13.04.2005

Ramona Lang