

Yoga: Noch 148 Mails checken

Gehetzt, gestresst und atemlos. Dieses Lebensgefühl begleitet termingeplagte Berufstätige sowie viele Schüler, Rentner und Arbeitslose. Solche Empfindungen machen vor kaum jemandem halt.

Als vor etwa 35 Jahren das Buch „Die ruhelose Gesellschaft“ die Ursachen und Folgen der Mobilität aufzeigte, verlief das Leben – zu mindestens aus jetziger Sicht betrachtet – noch gemächlicher und nicht so hektisch. Vieles hat sich seit damals verändert. Neben der physischen Beweglichkeit erfordern Computer, Internet, Mobiltelefon und Co. heute auch immer mehr die psychische und geistige Flexibilität. Einerseits eröffnet die Technik damit neue Möglichkeiten und Freiheiten. Andererseits erhöht sie den Druck auf die Beschäftigten und Selbständigen, allezeit und überall verfügbar zu sein. Weil sich so die Grenzen zwischen Freizeit und Beruf immer mehr auflösen, hat ein großer Telekom-Anbieter schon den Begriff „vernetztes Leben und Arbeiten“ geprägt. Im Alltag dürfte dieser Ansatz dazu führen, dass die Menschen auch in ihrer Familie- und Freizeit mit ihrer Arbeit stets in Verbindung bleiben.

Beim Idol vieler Kinder und Teenager, dem Berliner Sänger Tim Bendzko, heißt das dann so: „Ich muss jetzt echt die Welt retten / Danach fleg ich zu dir / Noch 148 Mails checken / Wer weiß, was mir dann noch passiert / Denn es passiert so viel ..“ So eilen die Gedanken fortwährend voraus. Sie bewegen sich in der Zukunft oder Vergangenheit, nicht im Hier und Jetzt. Auf Dauer verursachen solche Zustände Atemlosigkeit. Denn Gestresste haben gar nicht Zeit, um tief und vollständig bis in den Bauch hinunter zu atmen. Ihr Atem bleibt im oberen Brustkorb stecken. Und bevor sie die Luft wieder ganz ausstoßen, atmen sie schon wieder ein. Auf diese Weise kommt jedoch zu wenig sauerstoffreiche Luft in die Lunge. Und das führt dazu, dass der Atem noch schneller, noch gehetzter geht. Doch eine hohe Atemfrequenz erhöht den Puls und beschleunigt auch etliche andere



Yogalehrer Werner Bruckner

Körperfunktionen. Ein Teufelskreis, der sich ungünstig auf die Gesundheit auswirkt, nimmt damit seinen Lauf.

Vor diesem Hintergrund lässt sich folgende Yogaweisheit auch besser verstehen: Der Mensch hat nicht eine gewisse Anzahl von Jahren zu leben, sondern bekommt für sein Leben eine bestimmte Anzahl von Atemzügen geschenkt. Wer damit haushaltet, also langsamer atmet, der hat auch ein in Jahren längeres Leben vor sich. Wer hastig atmet, dem gehen die geschenkten Atemzüge früher aus. Nachstehende Beispiele sprechen für diese Überlegungen: Hunde machen etwa 35 Atemzüge pro Minute und leben bis zu 15 Jahren. Menschen atmen etwa 16 Mal pro Minute und leben im Durchschnitt etwa 80 Jahre und mehr. Elefanten machen etwa 8 Atemzüge pro Minute und leben bis zu 125 Jahren. Schildkröten und Krokodile atmen etwa 3 Mal pro Minute und leben bis zu 325 Jahren.

Langsamer atmen, soll nicht heißen, wie beim Tauchen möglichst lange die Luft anzuhalten. Der Atem fließt schon langsamer, wenn Übende ihren gesamten zur Verfügung stehenden Atemraum nutzen – vom oberen bis zum mittleren Brustkorb sowie zum Bauchraum hin. Das Ausatmen dauert dabei länger wie das Einatmen. Und die Luft fließt durch die Nase ein und aus. Diese reinigt die Luft vor groben Partikeln und Insekten, wärmt sie an und hält Bakterien in Schach. Laut Yoga nimmt der Riechkolben in der Nasenmuschel darüber hinaus noch kosmi-

sche Energie auf. Beim sehr weit verbreiteten Durch-den-Mund-Atmen treten diese Vorteile nicht auf. Daher eignet sich der Mund hervorragend zum Essen, aber nicht zum dauerhaften Atmen.

Yoga bietet viele Übungen, auch Pranayama genannt, um wieder atmen zu lernen. Daran Interessierte sollten die Übungen unter Anleitung von Yoga-Lehrenden ausüben und ihre erlernten Fähigkeiten nur schrittweise ausbauen. Speziell die Übungen, bei denen sie den Atem anhalten, bedürfen einer qualifizierten Begleitung. Praktizierende merken dann recht bald, wie die Übungen schlechte Gedanken auflösen, ihre Konzentration verbessern und zur Entspannung führen. Denn der Atem beruhigt das Gedankengewitter und den überreizten Geist, die etliche Beschwerden verursachen können. Zusätzlich entwickeln die Übungen psychische Qualitäten wie Mut, Geduld und Willenskraft, die viele Lebenssituationen positiv beeinflussen.

Werner Bruckner, Yogalehrer und Journalist

Neue Kurse
„Yoga für Fortgeschrittene 1“,
Start 17.04., 18.00 Uhr, 12 Abende

„Yoga für einen gesunden Rücken“,
Start 17.04., 20.00 Uhr, 12 Abende

Kursort:
Tübinger Freie Waldorfschule,
Infos und Anmeldung:
www.yoga-am-werk.de oder
Telefon 07071/56512-10

PC-Seminar: Grundlagenkurs in Word mit Version 2007 oder 2010 möglich

Um das PC-Wissen zu erweitern, bietet die Kreishandwerkerschaft Tübingen einen Grundlagenkurs in Word an. Durch langsames Lerntempo, individuelles Eingehen auf Fragen und Probleme eignet sich dieser Kurs auch für ältere Anwender. Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.

Der Grundlagenkurs in Word beinhaltet: Word starten und beenden, Arbeiten mit Fenstern, Symbolleisten, Texteingabe u. einfache Korrekturen, markieren, lösen, kopieren, verschieben mit der Maus und Tastatur, Rechtschreibung und Silbentrennung, Zeichenformatierung, Absatzformatierung, Seitenformatierung, Arbeiten mit Tabulatoren, Nummerierung und Aufzählzeichen, Dokumente speichern und schließen, Arbeiten mit Autotext.

Der Lehrgang findet am Freitag, 10. Februar 2012 von 18.15 – 21.15 Uhr und Samstag, 11. Februar 2012 von 09.00 – 16.15 Uhr (12 UE), statt.

Kindertheater in Reutlingen

Am Mittwoch, den 29. Februar und am Donnerstag, den 01. März jeweils um 10 Uhr spielt im Kulturzentrum „franz.K“ in Reutlingen das Theaterstück „Der Wolf und die kleinen Geißlein“ nach dem bekannten Märchen der Gebrüder Grimm mit Schauspielern & Figuren zum Zugucken, Mitmachen und Mitsingen für Kinder von 4 bis 10 Jahren.

Einlass: 9.30 Uhr, Karten gibt es unter Tel. 071 21-6963333



Am Donnerstag, 16. 02. 2012 liest unser Kolumnist Wolfgang Kirschner im „Café für Junggebliebene“, Janusz-Korcak-Weg 1 (beim Franz. Viertel), ab 15.00 Uhr witzige Texte wie „Der Wörterhut und die wildschöne Frau“. Eintritt frei.