

# Laufen und Yoga

- ein Weg zur christlichen Spiritualität –  
Johanna Pader



## Warum ich diesen Artikel schreibe!

Leben in Deutschland, in der Regel streng eingeteilt in Privat- und Berufsleben. Mit einer gehörigen Portion „Einsicht in die Notwendigkeit“ hält man bis zur Rente durch. Im Privatleben suchen wir nach Ausgleich. Neben den häuslichen Pflichten bleibt dann tatsächlich etwas Zeit übrig. Die ist kostbar und will sinnvoll investiert werden. Ich stelle hier mein eigenes Rezept vor, mit dem es mir gelungen ist, gesund an Leib und Seele das Rentenalter zu erreichen.

Erste Priorität nach Stunden in geschlossenen Räumen: Bewegung an frischer Luft, ohne großen organisatorischen Aufwand. Joggen ist da eine gesunde Alternative. Laufen will gelernt sein, psychisch wie physisch. Die Begeisterung am Anfang hilft über die Bequemlichkeit hinweg, auch wenn das Wetter schlecht ist. Es dauert gar nicht so lange, bis man eine halbe Stunde am Stück laufen kann... Doch irgendwann ist das Wetter schlecht, sind die Beine schwer... Wenn es gelingt, über diesen Punkt hinaus zu trainieren - Rückschläge sind normal - so hat man gewonnen, fühlt sich in seinem Körper zunehmend wohler und hat die Tür zu einer beglückenden Spiritualität aufgestoßen.

## Was passiert beim Laufen - wie gehören Atmung und Bewegung zusammen?



Alle Atemräume – Brust, Bauch, Becken, Flanke - werden beansprucht, das verstärkt die Atemmuskulatur. Blutgefäße weiten sich. Das Blut kann mehr Sauerstoff aufnehmen. Beim langsamen und lockeren Laufen werden bis zu 100 % mehr Sauerstoff ins Gehirn gepumpt, das beschleunigt den Stoffwechsel.

Abfallprodukte aus der Verstoffwechslung scheidet der Körper zu **70 % durch Atmung** in Form von Kohlendioxid aus (20 % über die Haut – Schweiß -, 7 % Urin, 3 % Stuhl). Tiefes Ausatmen ist also besonders wichtig, um so viele Stoffwechselabfallprodukte wie möglich los zu werden. Wer tief ausatmet, atmet automatisch tief ein. Das Niveau dieses Stoffwechselaustauschs ist trainierbar, denn niemand atmet zu 100 % aus und zu 100 % wieder ein. In der Lunge bleiben immer alte Reste von Kohlendioxid zurück, und der ist giftig. Je trainierter ein Mensch ist, desto mehr Kohlendioxid atmet er aus und umso mehr Platz schafft er für frischen Sauerstoff. Intensive Bewegungen aller Art sind ein solches Atemtraining, denn dabei verlangt der Körper nach einer vertieften Atmung, er benötigt jetzt mehr Sauerstoff.

Idealerweise versorgt man sich mit frischer Luft bei Bewegung im Freien, z. B. beim Joggen, aber grundsätzlich im aeroben Bereich, das heißt im Sauerstoffüberschuss, ohne Anstrengung, ohne zu schnaufen und ohne zu hecheln. Günstig ist, sich immer unterhalten zu können. Der Muskel kann jetzt Fett verbrennen. Um 1 kg Fett zu verbrennen, sind ca. 2000 l Sauerstoff nötig, wobei der Muskel mit seiner



Verstoffwechselungsarbeit schon nach wenigen Minuten beginnt. Im Ergebnis sind die Blutgefäße durchlässig und nicht mit Fett verstopft. Somit ist das Risiko böser Krankheiten, wie Schlaganfall, Herzinfarkt ..., wesentlich geringer.

Die Voraussetzung für eine qualitativ gute Atmung ist eine gut trainierte Atemmuskulatur, dazu gehören das Zwerchfell, die Zwischenrippenmuskeln, die Bauchmuskeln. Laufen allein genügt nicht, die nötige Muskulatur aufzubauen. Diverse gymnastische Kräftigungsübungen bieten sich an. Doch es gibt eine spannendere Alternative: **Yoga**



### **Yoga - ein Weg zu sich selbst**

Wer sich auf Yoga einlässt, hat beste Chancen, seinen Körper, seinen Geist und seine Seele kennen zu lernen. Wir existieren über unseren Körper. Er ist das Haus, in dem unsere Seele wohnt. Dieses Haus wollen wir pflegen, unsere Seele soll sich wohlfühlen. Asanas – die körperlichen Haltungen im Yoga – wurden dazu entwickelt. Sie wirken auf drei Ebenen: psychisch, psychisch und spirituell. Auf der körperlichen Ebene helfen sie, uns von Blockaden zu befreien und bringen so die Lebensenergie zum Fließen. Wir gehen deshalb langsam in eine Asana hinein, erfahren so unsere körperlichen Grenzen, gehen nicht über sie hinweg, beginnen sensibel unsere Beweglichkeit zu verbessern.

Wir sind dabei voll konzentriert auf das, was wir tun - im Idealfall. Doch in unserem Kopf spult sich irgendein Film ab, mit dem wir uns eigentlich nicht beschäftigen wollen. Das ist der Normalfall. Was bietet der Yoga an, um unsere Gedanken unter Kontrolle zu bringen? Die Konzentration auf den Atem! Wir lenken die Bewegung durch den Atem. So kann eine Bewegung so lang sein wie ein Atemzug, es gibt unzählige Möglichkeiten. Diese gewaltige Konzentrationsübung verscheucht alle unliebsamen Gedanken.

Die Atempraxis im Yoga heißt Pranayama. Im Yoga lernen wir unsere Atemräume kennen und zu benutzen. Es kommt auf die Qualität des Atems an, damit der Atem seine volle Kraft entfalten kann. Ein Kriterium für die Qualität des Atems ist die Weite und Beweglichkeit des Brustkorbs, wofür uns der Yoga eine effektive Asanapraxis bietet.



### **Laufen und Yoga –**

### **eine ideale Kombination**

Wir atmen in der Regel unbewusst. Aber beim Bergsteigen, wenn die Luft immer dünner wird, wird uns das Atmen schnell bewusst, und wir erfahren spontan mehr über unsere Fähigkeit, genügend Atemluft zu inhalieren. Laufen ist "learning by doing". Auch wer nichts über seinen Atem weiß, wird nach einiger Zeit spüren, wie der Atem und die Laufgeschwindigkeit sich immer harmonischer einander anpassen. Wenn diese Praxis jetzt mit Yoga kombiniert wird, ist das Ergebnis optimal. Denn durch Yoga wird das unbewusste Tun in bewusstes Tun transformiert – eine neue Qualität:

Ich lerne meinen Atem kennen - weiß um die Bedeutung von Zwischenrippenmuskeln und Zwerchfell - spüre intensiv in meine Muskulatur hinein – nehme so freundlichen Kontakt mit meinem Körper auf – beobachte mit einem

gewissen Erstaunen mich selbst. Das führt mich zur Ehrfurcht und Demut gegenüber der Schöpfung, die so ein Wunderwerk wie mich geschaffen hat.

### Laufen für die Seele



Die Ausschüttungen bestimmter Hormone während des Laufens ist messbar. Die Gefühlssituation bekommt damit etwas Objektives. Doch Gefühle liegen auch immer im subjektiven Bereich. Beim Laufen bin ich unmittelbar in Kontakt mit der Natur, die Seele schwingt, ich komme zur Ruhe, Gelassenheit stellt sich ein, die Welt ist nicht mehr so kompliziert.

**Yoga und Laufen, ein Immuntraining für Körper und Seele!**

### Fazit

Täglich stehen wir vor unseren Herausforderungen, tragen alle unser „Kreuz“. Dieses Kreuz müsste nicht so schwer sein, denn eigentlich sind wir allem gewachsen und verfügen seit Beginn unserer irdischen Pilgerreise über das nötige Potential an Energie. Mit dieser kostbaren Energie optimal umzugehen, das ist eines der Hauptanliegen im Yoga. Durch welche Praxis nutzen wir unsere Energie-Ressourcen besonders effektiv? Ohne großen Aufwand durch Yoga und Laufen!

Natürlich hängt es von der Persönlichkeit jedes einzelnen ab und ist uns vielleicht nicht unmittelbar bewusst, doch plötzlich befinden wir uns auf einem spirituellen Weg...

