

# Meditation statt Medikation: Heilerfolge machen Mut

## von Holger Lüttich, Doctor of Philosophy in Alternative Medicines

Yoga kann ein wirksames Mittel gegen Depression sein. Das wies jetzt der US-Wissenschaftler Chris Streeter - Professor für Psychiatrie und Neurologie an der Universität Boston (USA) – eindeutig nach. Streeter unternahm dazu, wie die Oktoberausgabe 2007 der Apotheken Umschau berichtete, einen Test mit acht Yoga-erfahrenen Freiwilligen. Vor und nach einer sechzig-minütigen Sitzung maß er mit Hilfe der Kernspintomographie die Konzentration von Gamma-Aminobuttersäure (GABA) im Gehirn. Dabei handelt es sich um einen Botenstoff, der bei Depressionen und Angststörungen erniedrigt ist. Nach den Yoga-Übungen waren die Werte im Durchschnitt um 27 Prozent gestiegen.

Freilich ein Ergebnis, dass langjährige Forscher auf dem Gebiet des Yoga und der Meditation nicht überrascht. Zur Zeit zeigt die amerikanische Gesundheitsdatenbank MedLine ungefähr 900 Studien an, wenn man das Suchwort „Yoga“ eingibt.

Dr. Dharma Singh postulierte bereits 2002 folgende nachgewiesenen Wirkungen von Yoga und Meditation:

- Ausgleich des Blutdrucks durch Senkung des Blutlactat-Wertes - eines Wertes, der den Level von Stress und Ängsten anzeigt
- Erhöhung der Entspannungshormone Melatonin und Serotonin, Senkung des Stresshormons Cortisol
- Ein um 80 Prozent niedrigeres Risiko bei Langzeit-Übendenden, eine Herz-Erkrankung zu entwickeln
- Ein um 50 Prozent geringeres Risiko von Langzeit-Übendenden, eine Krebserkrankung zu entwickeln
- Erhöhung des DHEA-Spiegels um 23 Prozent bei Männern, um 47 Prozent bei Frauen gegenüber nicht-meditierenden Männern und Frauen (DHEA ist ein Hormon, das Alterungsprozesse stoppt, die Gedächtnisleistung steigert und gelassen gegenüber Stress macht).
- Beseitigung von Schlaflosigkeit in 75 Prozent aller Fälle
- Signifikante Reduzierung von Schmerzen bei 34 Prozent von Menschen nach Aufnahme regelmäßiger Meditationspraxis
- ... usw.

*(Dharma Singh, Meditation as Medicine, First Fireside Edition N.Y., 2002)*

Wie Dharma Singh anführt, sind das die Ergebnisse von z.T. fünfjährigen Studien, an denen Tausende Menschen teilgenommen haben. Diese wurden im Journal of Health Promotion und anderen renommierten Fachzeitschriften publiziert.

Warum es zu diesen positiven Wirkungen kommt, kann momentan noch nicht mit letzter Sicherheit erklärt werden. Konzentration, Atemlenkung, Veränderungen der Körper-Elektrizität und Stimulation von Reflexpunkten scheinen eine bedeutende Rolle zu spielen.

## YOGA MEDITATION GEGEN HOHEN BLUTDRUCK

Vorbereitung: Gehe nach Innen und sammle Dich durch das Chanten von „Ong Namó – Guru Dev Namó“ (3 Mal)

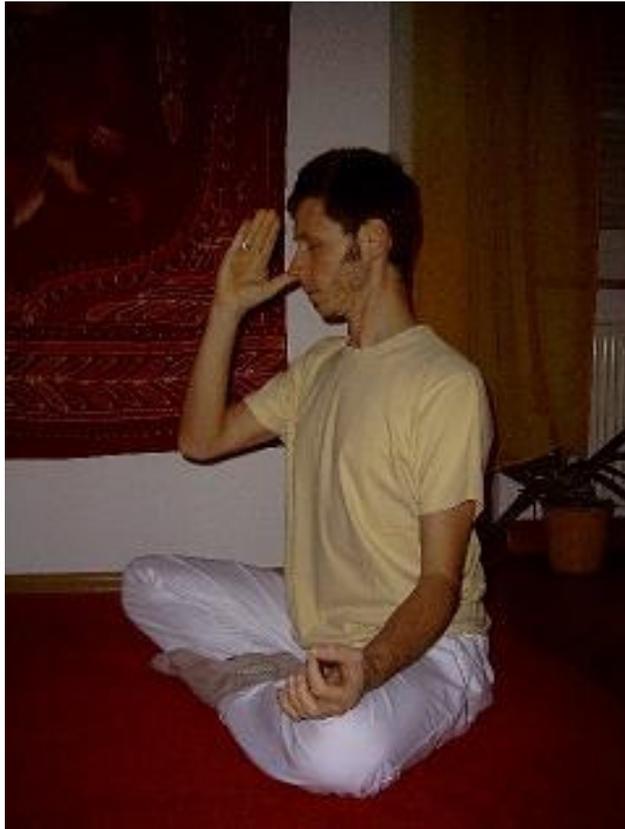


Position: Sitze im leichten Schneidersitz oder auf einem Stuhl. Der Rücken soll aufgerichtet sein.

Blick: Augen geschlossen. Konzentriere Dich auf die Mitte zwischen den Augenbrauen („Drittes Auge“)

Atmung: Benutze den Daumen der rechten Hand, um das rechte Nasenloch zu verschließen. Atme kräftig und rhythmisch durch das linke Nasenloch ein- und aus. Beachte: einatmend dehnt sich die Bauchdecke aus – ausatmend wird sie leicht einwärts gezogen.

Mudra: Die linke Hand ruht auf dem linken Knie und nimmt Gyan Mudra ein. Bei Gyan Mudra werden die Kuppen von Daumen und Zeigefinger leicht aufeinander gedrückt. Lasse die Schulter aber locker. Die rechte Hand setzt den Verschluss des rechten Nasenlochs fort. Während der Daumen die Öffnung des Nasenlochs zurück, zeigen die übrigen Finger aufwärts.



Zeit: 1-3 Minuten.

Beendigung: Tief einatmen, den Atem für 20-30 Sekunden halten, ausatmen. 2 Mal wiederholen

Erläuterung: Das tiefe, rhythmische Atmen durch das linke Nasenloch bewirkt Kühlung und Entspannung. Gyan Mudra gleicht die elektrische Ladung des Nervensystems aus.

## 1) YOGA MEDITATION FÜR STRESS ABBAU UND LOSLÖSUNG VON BELASTUNGEN AUS DER VERGANGENHEIT

Vorbereitung: Gehe nach Innen und sammle Dich durch das Chanten von „Ong Namó – Guru Dev Namó“ (3 Mal)

Position: Einfacher Schneidersitz oder Stuhl. Halte die Wirbelsäule aufgerichtet.

Blick: Schauge entspannt auf die Nasenspitze.

Atmung: Atme vier vollständige Atemzüge pro Minute durch die Nase. Einatmen für 5 Sekunden, Atem halten für 5 Sekunden, Ausatmen für 5 Sekunden, Luft außen halten für 5 Sekunden.

Mudra: Bringe beide Hände vor dem Brustbein zusammen. Nur die Fingerkuppen beider Hände berühren sich. Dabei bleibt ein Zwischenraum zwischen den Handinnenflächen bestehen. Die Fingerspitzen zeigen aufwärts.

Zeit: 11 Minuten.

Beendigung: Tief einatmen und den Atem für 10 Sekunden halten, ausatmen. Zwei weitere Male wiederholen.

Erläuterung: Durch den sanften Druck der Fingerkuppen beider Hände wird die Nervenenergie harmonisiert. Vor Herz und Thymusdrüse entsteht ein sanftes Energiefeld, dass die Funktion beider Organe positiv beeinflusst.

## 2) YOGA MEDITATION FÜR GEISTIGE ENTSPANNUNG

Vorbereitung: Gehe nach Innen und sammle Dich durch das Chanten von „Ong Namó – Guru Dev Namó“ (3 Mal)

Position: Sitze im leichten Schneidersitz oder auf einem Stuhl. Der Rücken soll aufgerichtet sein.



Blick: Augen geschlossen. Konzentriere Dich auf die Mitte zwischen den Augenbrauen („Drittes Auge“)

Atmung: Die Atmung stellt sich automatisch ein, wenn Du chantest.

Mantra: Ong (betont: „Ooonnnnnnnnnngg“). Diese Silbe chantest Du monoton mit geöffnetem Mund, wobei die Luft durch die Nase ausströmt.

Mudra: Drücke Deine Ringfinger ausgestreckt aufeinander und verschränkte die anderen Finger ineinander. Der rechte Daumen ruht über dem linken. Halt die verschränkten Hände auf Höhe des Zwerchfells in ca. 60 cm vom Körper entfernt. Die Ringfinger zeigen ungefähr im 60 Grad Winkel schräg in die Höhe.

Zeit: 3 Minuten

Beendigung: Tief einatmen und den Atem für 10 Sekunden halten, ausatmen. Zwei weitere Male wiederholen. Entspannen.

Erläuterung: Bei richtiger Anwendung kommen die Gedanken bei dieser Meditation komplett zur Ruhe. Die Gehirnhälften beginnen, synchron zu arbeiten. Das Gehirn tritt in eine tiefe Entspannung ein.

### 3) YOGA MEDITATION GEGEN DEPRESSION

Vorbereitung: Gehe nach Innen und sammle Dich durch das Chanten von „Ong Namó – Guru Dev Namó“ (3 Mal)

Position: Sitze im leichten Schneidersitz oder auf einem Stuhl. Der Rücken soll aufgerichtet sein.

Blick: Augen geöffnet. Bilde mit den Händen ein Fernglas vor den Augen und schaue in die Ferne. Die Kuppen von Daumen und Zeigefinger werden sanft aufeinander gedrückt.

Atmung: Koordiniere den Atem mit der Bewegung und dem Mantra (siehe unten). Der Atem wird vollständig durch die Nase vollzogen.

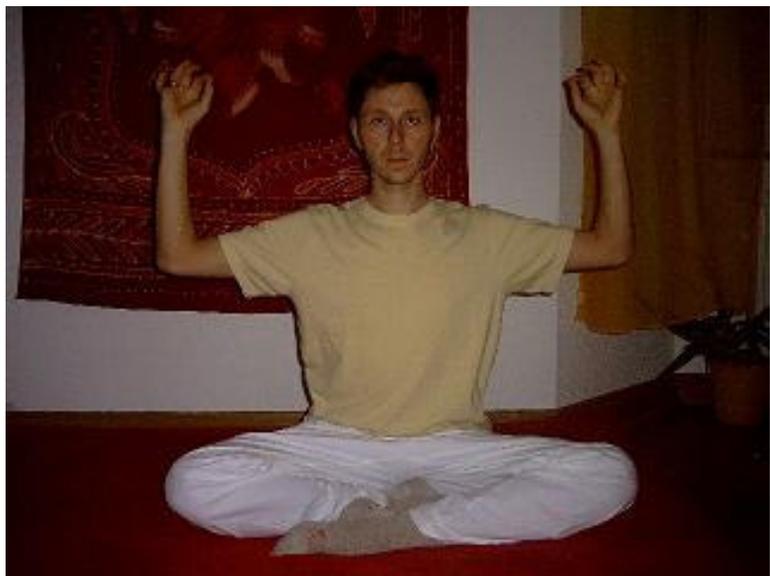
Mantra: Wenn die Hände sich nach außen bewegen, atme aus und töne innerlich „SA“. Wenn die Hände wieder zum „Fernglas“ zusammen finden, töne innerlich „TA“. Wiederhole, aber atme ein und denke „NA“ – atme aus und denke „MA“.



Zeit/Ablauf: Beginne mit langsamen Bewegungen - ein Atemzyklus sollte um die 4 Sekunden dauern. Nach 2-3 Minuten beschleunige das Tempo auf 1 Sekunde pro Atemzyklus, sodaß jede komplette Mantra-Wiederholung 4 Sekunden dauert. Setzte das ungefähr 3 weitere Minuten auf diese Weise fort.

Beendigung: Einatmen, ausatmen und in der Rückenlage (Savasana) entspannen. Entspanne die Arme absolut und halte die Aufmerksamkeit auf das Schädeldach gerichtet.

Erläuterung: SA bedeutet „Geburt“, TA heisst „Leben“, NA ist der „Tod“ und MA bedeutet „Wiedergeburt“. Das Mantra löst innere Erstarrungen. Atmung, Augen- und Armbewegung aktivieren den „Elan Vital“.



#### 4) YOGA MEDITATION FÜR ENERGIEZUWACHS

Vorbereitung: Gehe nach Innen und sammle Dich durch das Chanten von „Ong Namó – Guru Dev Namó“ (3 Mal)

Position: Sitze im leichten Schneidersitz oder auf einem Stuhl. Der Rücken soll aufgerichtet sein. Strecke die Arme gerade nach vorne, parallel zum Boden. Die Handinnenseiten zeigen zueinander, die Finger sind stark gespreizt.

Blick: Augen geschlossen. Konzentriere Dich auf das „Dritte Auge“.

Atmung: Atme lang, kraftvoll und tief durch die Nase.



Mantra: Intoniere innerlich „SAT“ beim Einatmen und „NAM“ beim Ausatmen.

Zeit: 3-11 Minuten.

Beendigung: Atme tief ein, halte den Atem an, mache Fäuste und bring die Hände mit maximaler Anspannung in Richtung Brust. Wenn die Hände an der Brust ankommen, atme langsam aus. 2 Mal wiederholen.

Erläuterung: Diese Meditation erzeugt innere Hitze und belebt den Kreislauf. „SAT NAM“ bedeutet „Meine wahre Identität“

#### Autoreninfo:

**DR. HOLGER LÜTTICH** promovierte bei Prof. Mendis (Colombo) und Prof. Lama Gangchen Tulku Ringpoche (Mailand) mit der Arbeit „Yoga-Ansätze für das Verständnis und die Therapie von Suchterkrankungen“. Er ist Yogalehrer (Yoga Alliance International), arbeitet in der stationären Suchttherapie und leitet den Studiengang „Kontemplative Psychologie“ an der europ. Zweigstelle der Open International University for Complementary Medicines.