



# Babaji's Kriya Yoga®

## Die physischen Effekte der Asanas

von Durga Ahlund

Die Praxis des Hatha Yogas ist notwendig um für längere Zeitperioden bequem und mit Leichtigkeit zu sitzen, mit aufrechter Wirbelsäule, tiefe Zustände des Bewusstseins erreichend. Es stimuliert das Öffnen des Energiekanals im subtilen Körper, dem sushumna im Rückenmark und des Fluss des kraftvollen Pranastroms innerhalb dieser. Das Üben von Hatha Yoga kann uns geistig emporheben und unsere spirituelle Entwicklung unterstützen. Es ist schlussendlich ein Mittel mit dem die Menschheit gereinigt und von seinem normalen Zustand emporgehoben werden kann. Jedoch wird Hatha Yoga heute häufig als Asana angesehen und Asana wird immer mehr nur für die physikalische Gesundheit des Körpers verwertet. Und Asana kann den Körper lehren, wie er gesund sein kann. Asana ist ein kraftvolles und effektives Mittel um einen gesunden, schönen Körper zu erschaffen. Der Asana, ausgesucht aus den 144 Techniken des Kriya Yoga Babaji's, kann unsere sich verschlechternden Organe verjüngen und uns helfen, länger zu leben. Ohne das Herz zu belasten, stärken die Asana Muskel und Nerven, sorgen für eine frische Versorgung des Blutes, harmonisieren die Atmung und verbessern die mentale Kraft. Asanas können viele Krankheiten des Körpers sowohl vorbeugen und heilen. Sie helfen uns, physischen Widerstand gegen Krankheiten aufzubauen, während sie den Körper stark machen und die verschiedenen Systeme des Körpers ordnen, damit er die ansteckenden Keime und toxischen Vergiftungen bekämpfen kann, denen wir ausgeliefert sind. Den drei grundlegenden Elemente Luft, Galle und Schleim werden häufig angesteckt oder geraten in Ungleichgewicht, wodurch ihre normale und gesunde Funktion geschwächt wird. Giften wird erlaubt ungehindert im Blutstrom zu wachen und sich auszubreiten. Hatha Yoga kann die Funktionen von Luft, Galle und Schleim im Körper ausgleichen, so dass der Körper auf natürliche Weise Toxine beseitigen kann, und so deren Verbreitung verhindert.

Die Organe des menschlichen Körpers sind aus Geweben zusammengesetzt. Und so ist die Gesundheit des menschlichen Körpers direkt von der Gesundheit des Gewebes abhängig. Gemäß der Physiologie gibt es vier Bedingungen für die Gesundheit der verschiedenen Gewebe: konstante Versorgung mit der richtigen Nahrung; wirkungsvolle Eliminierung von Abfallprodukten; eine gesunde Funktion der Nervenverbindungen; und die richtige Funktion der endokrinen Drüsen. *Asanas* können uns helfen, diese vier Bedingungen aufrecht zu erhalten.

Die für die Ernährung des Gewebes notwendigen Elemente werden durch das Blut zu ihnen transportiert. Solch eine Versorgung hängt nicht nur allein von der

Qualität und der Quantität des Essens ab, sondern auch von der Verdauungskraft und der Absorption im Verdauungssystem ab. Das verdauende und ausscheidende System kann durch die Praxis von *Asanas* in einem effizienten Zustand gehalten werden. Die sanfte und automatische Massage der Verdauungsorgane, die für die reibungslose Funktion des Verdauungssystems notwendig sind, kann nur wirksamer sein, wenn die Unterleibsmuskeln stark und elastisch sind. *Paambuasana* (Schlangenhaltung), *vittel* (Heuschrecke), *yogamudrasana* (Yoga-Mudra-Haltung), *vajrolimudrasana* (Rückwärtige Haltung der Festigkeit und des Lichts), *supta vajrasana* (Knieende Haltung der Festigkeit), *amarantha kokkuasana* (Sitzender Kranich) und *kalapoyasana* (Pflughaltung) machen die Unterleibsmuskeln stark und elastisch. Sie sind außerdem hilfreich in der Haltung der Unterleibsorgane an ihren jeweiligen Plätzen und haben Einfluß auf die richtige Eliminierung der Abfallstoffe. Unvollständig verdaute Nahrungssubstanzen und angesammelte Abfallsubstanzen können Gifte produzieren und Krankheit verursachen. Um die Verdauungsorgane normal arbeiten zu lassen, sind Umkehrhaltungen wie etwa *sarvangasana* (Schulterstand), *vibareethakarani* (Überkopf-Haltung) und *sirshasana* (Kopfstand) effektiv in der Unterstützung sowohl der Verdauungs- wie auch der Ausscheidungssysteme. Diese Umkehrhaltungen ermöglichen den Verdauungsorganen ihre Verdauungssäfte abzusondern und auch die Rohstoffe, die sie benötigen, über das Blut zu erhalten. Zusätzlich werden verstopfte Eingeweide stimuliert, die ungewollten Abfallsubstanzen auszuscheiden. *Nindra Kokkuasana* (Stehender Kranich) und *yoga mudra* sorgen für einen gesunden Tonus im Dickdarum und Dünndarm, der Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse, Nieren und Zwölffingerdarm und versorgen den Unterleib mit frischem Blut. *Yoga mudra* ist besonders hilfreich bei Verstopfung und Harnkrankheit. *Vilasana* (Bogenhaltung) massiert die Eingeweide, Leber, Milz, Nieren und die Bauchspeicheldrüse. *Mayurasana* (Pfau) massiert, die Verdauung erleichternd, alle Verdauungsorgane. *Kalapoyasana* hilft speziell bei der Kontrolle der Aktivitäten von Gallenblase und Leber. *Vittelasana* massiert die Unterleibsmuskeln. *Trikonasana* (Dreieckshaltung) kräftigt die Nerven; erhöht den Blutfluss, reduziert Trägheit und hat einen positiven Einfluss auf den Verdauungsprozeß durch das Zusammendrücken der Verdauungsorgane, der Nieren und der Nebennieren. *Vajarasana* (Knieende Haltung der Festigkeit) helfen uns Nahrung zu verdauen weil der Blutfluss im Bauch erhöht wird, während der Fluss in den Beinen eingeschränkt ist. Die Haltungen arbeiten zusammen für eine effektive und gesunde Verdauung, Absorption und Ausscheidung.

Der Kreislauf ist ein anderes verbundenes vitales System für die Ernährung des Gewebes. Unsere yogischen Haltungen ermöglichen die Unterstützung der Blutzirkulation durch den ganzen Körper durch die Stärkung des Herzens und des Herzmuskels. Die Kontraktion und Entspannung des Herzens verursacht den Blutkreislauf durch den ganzen Körper. *Sirshasana*, *sarvangasana*, *vibareethakarani*, die den Körper umgekehrt drehen ermöglichen den Venen den Abfluß in das Herz ohne Anstrengung. Sie schaffen eine integrale Entwicklung, weil das gesamte System angesprochen wird während das Blut in die Lungen fließt, dort mit Sauerstoff angereichert wird und dann als arterielles Blut zurückfließt. Die Venen werden für eine kurze Zeit entlastet und helfen bei der

Erhaltung der Kraft des Herzmuskels. Bleib in dieser Inversion für 5 Minuten, um ganz davon zu profitieren. *Kalapoyasana* hat einen guten Einfluss auf Herz und Nervensystem. Es trainiert die unteren Extremitäten, vermehrt den Kreislauf und stellt die vitale Spannkraft wieder her. Das Druck auf das Herz wird wechselseitig vermindert und es erhält so Gelegenheit, einen gesunden Muskel zu bilden. Weiterhin sind es die Venen, durch die das unreine Blut zurückgebracht wird und es kann solche Probleme wie Krampfadern geben, die Hindernisse im Blutumlauf verursachen. Inversionen können Krampfadern verhindern und helfen, sie zu behandeln. *Amarantha kokkuasana* (Sitzender Kranich) und *paambuasana* (Schlangenhaltung) fördern die Zirkulation in allen Teilen des Körpers. *Paambuasana* wird am besten mit *kalapoyasana* praktiziert, weil man ihr nachsagt, die Ergebnisse des Pflugs nochmal hervorzuheben.

Das Praktizieren der Asana erhält das effiziente Funktionieren des Atmungssystems. *Vittalāsana*, *vibareethakarani* und *meenasana* machen die Lunge und das Atmungssystem kräftig und elastisch. Druck in den Lungen während *vittalāsana* (Heuschrecke) erzeugt Druck, der Luft in jede Zelle der Lungen treibt. Tiefe Ausatmung entwickelt Atemmuskeln, die für eine adäquate Versorgung des Kreislaufs mit Sauerstoff notwendig sind. *Vibareethakarani* (Überkopf-Haltung) sorgt für die volle Versorgung der Lungen mit sauerstoffreichem Blut. Zusätzlich stimuliert die Haltung sowohl die Schilddrüse als auch die Hypophyse, sodass die Nerven der Lungen verjüngt werden. *Meenasana* (Fischhaltung) sorgt für einen guten Tonus des Atmungssystems da jeder Teil der Lunge in dieser Haltung ausgedehnt wird und wir eine kraftvolle Brustatmung haben. Die Lungen werden mit Sauerstoff gefüllt während der Brustkasten sich weitet, der Atem ganz in die Lungen gesogen wird und das Blut vom Kohlendioxid gereinigt wird, wenn wir ausatmen.

Ein unverwechselbares Merkmal des Hatha Yoga ist seine besondere Betonung der Atmung und direkte Kontrolle des Prana, der Lebensenergie im Atem. Richtige yogische Atmung allein kann die Degeneration der Körperzellen verlangsamen und weniger Abfallstoffe aus der Lebensenergie produzieren. Das Verschlechtern von Organsystemen und Nerveninstabilität kommt häufig wegen ungenügendem Sauerstoff und schlechter Kohlendioxid-Ausscheidung vor. Ausreichender Sauerstoff und effiziente Ausscheidung von Kohlendioxid sind für das Blut notwendig um die Zellen im Körper zu versorgen. Wenn es keine ausreichende Sauerstoffversorgung gibt erhöht sich die Zellzerstörung (Katabolismus) und die toten Zellen werden einfach durch den Körper absorbiert, was zur Versteifung von Gelenken und Falten führt. Wenn wir unsere Atmung mit Asana koordinieren können wir unsere Zellen mit hoch sauerstoffreichen frischem Blut versorgen. Jeder Teil der Lungen wird mit einem frischem Atem gefüllt und der Kohlendioxid wird völlig ausgeschieden, wenn der Atem rhythmisch wird. Durch die Synchronisation und Koordination des Atems mit dem Arbeiten des Körpersystems können wir Störungen im Kreislauf und im Nervensystem eliminieren. Das verlangsamt die Zelldegeneration und fördert die Verjüngung von Drüsen und Organen. Es ist wichtig das wir den Rhythmus und die Qualität des Atems bemerken und jedes Keuchen oder Unregelmäßigkeiten im Atem vermeiden. Unser Atem sollte entspannt, tief und regelmäßig bleiben, so dass unser Nervensystem besänftigt wird und voller Spannkraft bleibt.

Die menschliche Gesundheit hängt auch von Nahrung ab, die durch die innere Sekretion der endokrinen Drüsen zur Verfügung gestellt wird. Einige der wichtigsten endokrinen Drüsen befinden sich über dem Herzen. Die Organe für die Sinne Sehen, Riechen, Tasten und Hören befinden sich in Zentren im Gehirn. *Sarvangasana*, *vibareethakarani*, *sirshasana*, *meenasana*, and *kalapoyasana* bewahren die Gesundheit der Schilddrüse und Nebenschilddrüsen und senden einen reichere Blutversorgung an das Gehirn, die die Gesundheit der Hirnnerven sichert, die wiederum die verschiedenen Sinnesorgane versorgen. Eine gesunde Schilddrüse sichert überall eine gute Gesundheit. Auf die Hypophyse und Epiphysen wird durch *sirshasana* und *kalapoyasana* achtgegeben. *Nindra kokkuasana* (Stehender Kranich) verbessert den Blutfluss zum Hypothalamus, Hypophyse, Zirbel-, Schild-, Nebenschild- und Thymusdrüse. Die Nebennierendrüsen werden durch *paambuasana*, *vilasana*, *vibareethakarani*, *vajrolimudrasana* und *supta vajrasana* stimuliert und voller Spannkraft. *Kalapoyasana* und *trikonasana* (Dreieck) kontrollieren den Nebennierenfluss, was den Effekt hat, uns mehr Kontrolle über unsere Emotionen zu geben und auch effektiv Trägheit und Teilnahmslosigkeit reduziert. *Sarvangasana* unterstützt die Gesundheit der Fortpflanzungsdrüsen, der Hoden und Eierstöcke. *Chakrasana* (Radstellung) sorgt für einen guten Tonus des endokrinen Systems.

Eine andere Notwendigkeit für die Gewebsgesundheit ist die gesunde Funktion der Nervenverbindungen. Das Netzwerk der Nerven ist so, das es nicht ein einzelnes Gewebe im menschlichen Körper gibt, das nicht seine eigene Nervenverbindung hat. Es liegt vor allem an den Nervenverbindungen, das die Gewebe ihre Arbeit verrichten können. Darum bleiben die Gewebe nur gesund und aktiv, wenn auch die mit ihnen verbundenen Nerven in gutem gesundheitlichen Zustand sind. Yoga Asana streckt und nährt die Nerven mit frischem Blut, wodurch sie in gesundem Zustand bleiben. Inversionen wie etwa *sarvangasana*, *vibareethakarani* und *sirshasana* versorgen die Nerven des Gehirns mit sauerstoffreichem Blut. *Kalapoyasana*, *pathi chakrasana* (Halbes Rad) und *trikonasana* sind sehr wichtige Haltungen um die Wirbelsäulennerven gesund zu halten, weil sie alle Nerven im Rückenmarkskanal strecken und in Spannkraft versetzen, damit alle Teile des Körpers mit frischem Blut versorgt werden. Lethargie wird verschwinden und durch einen neue Vitalität und Jugendlichkeit ersetzt.

Eine andere wichtige Bedingung für die Gesundheit und Jugend des Körpers ist die Elastizität des Rückgrats. Asanas wurden fähig befunden nicht nur die Gesundheit des Gehirns und des Rückenmarks zu erhalten, sondern auch der Gehirn- und Rückenmarksnerven, die durch den ganzen Körper laufen. Das zentrale Nervensystem befindet sich entlang des Rückgrats und im Kopf. Jeder Hauptnerv verläuft durch den Rückenmarkskanal und jeder Teil des Körpers wird vom Gehirn durch das Nervensystem kontrolliert. Daher ist es so wichtig, das das Rückgrat gesund und geschmeidig gehalten wird. Die Nerven in einem guten Zustand zu bewahren ist eine Sache, aber auch die endokrinen Drüsen, die auch das gesamte Körpersystem kontrollieren müssen gesund erhalten bleiben. Alle yogischen Haltungen sind ausgezeichnete Rückgratübungen. Es ist keine Übertreibung zu sagen, das die Persönlichkeit einer Person vom Rückgrat ausstrahlt. Deshalb lenkt fast jede Asana seine Aufmerksamkeit auf die

Wirbelsäule. Alle Asana wirken, um die Muskeln auf beiden Seiten der Wirbelsäule zu stärken und zu lockern und die Gesundheit der Bandscheiben und Unterstützungsbändern aufrecht zu halten. Die Wiederherstellung der richtigen Ausrichtung der Wirbelsäule kann den Druck auf die Nerven vermindern, die zwischen den Wirbeln heraustreten, was die Flexibilität fördert. Asana wie die balancierende Stufe von *vajrolimudrasana* und *suptavajrasana* stärken und straffen die Unterleibsmuskeln, um eine korrekte Haltung und Unterstützung des Beckens zu gewährleisten. *Chakrasana* (Volles Rad) ist besonders nützlich bei der Bewahrung der Jugendlichkeit des Rückgrats. Sie kombiniert die Vorteile der Bogenhaltung und der Schlange. Alle Stufen von *vittelasana*, *sarvangasana*, *vilasana*, *vibareethakarani*, *vilasana* und *vajrolimudrasana* unterstützen die Pflege der Nerven der unteren Extremitäten. Die oberen Extremitäten werden unterstützt durch *Mayurasana*, *sarvangasana*, *vibareethakarani*, *chakrasana* und *vilasana*, die die Gesundheit der Nerven erhalten.

Stabilität und sich gut zu fühlen sind der Effekt der Asana Praxis. Asana trägt nicht nur zur Abwesenheit von Krankheit, sondern auch zu einem Gefühl der Leichtigkeit oder Ausgelassenheit des Körpers bei. Während man die Asana übt, sollte die Anstrengung minimal sein. Der Geist sollte nicht wanken, sondern sollte nach innen fokussiert auf das frei fließende Einatmen und Ausatmen, die inneren Gefühle und die Auswirkungen der Asana sein. Spannungen sollten reduziert oder losgelassen werden wenn wir üben. Um den Körper frei von Krankheit zu machen, muss der Geist frei von Unbehagen sein. Die Haltungen sollten auf eine langsame und sanfte Weise, Schritt für Schritt, Stufe für Stufe, ohne Gewalt in die Endhaltung praktiziert werden und aus der Haltung auf die gleiche Weise. Die finale Position sollte für einige Zeit beibehalten werden, aber ohne Streß. Wir sollten mühelose Haltungen anstreben. Lass die Asana „passieren“. Das Tun sollte auf ein Minimum reduziert werden. Das Tun bringt eine freiwillige Kraft in die Aktion. Wenn wir den Asana erlauben „zu passieren“, werden wir zum Beobachter dessen was passiert und dieses Gefühl allein kann eine positiven Einstellung in uns schaffen. Eine positive Einstellung kann die physikalischen Spannungen minimieren oder loslassen, den Geist von Sorgen freimachend. Jedes Asana gefolgt durch Entspannung bringt die grössten Vorteile. Entspannung ist genauso wichtig für die Organe wie die Übungen oder die Massage. Während der Entspannung wird das richtige Gleichgewicht wiederhergestellt, der Blutkreislauf stabilisiert, die Toxine können in die Ausscheidungsorgane transportiert werden und die Nerven können sich entspannen. Wir müssen lernen, jeden Teil des Körpers loszulassen, jedes Organ. Viele von uns habe mehr Probleme *shavasana* zu praktizieren als andere Haltungen, weil wir mit der Entspannung kämpfen. Tiefe Entspannung in *shavasana* kann den Körper mit Lebensenergie auffüllen. Krankheiten können während *shavasana* manchmal sogar geheilt werden durch fortwährende Konzentration des Geistes auf den kranken Teil des Körpers mit reinen und positiven Suggestionen. Erlaube dir dich tief in *shavasana* für 5 Minuten auszuruhen. ☸