Warum unser Gehirn Yoga liebt

Über den großen Einfluss kleiner Übungen

„Yoga formt den Körper, klärt den Geist und streichelt die Seele", sagt die Hamburger Yogatrainerin Stefanie Vorbau. Im Good Health-Interview erzählt sie, wie Yoga das Gehirn verändert und welche positive Auswirkungen das auf unser Leben hat

Mehr als drei Millionen Deutsche praktizieren in ihrer Freizeit regelmäßig Yoga. Wie erklären Sie sich diesen anhaltenden Trend, Frau Vorbau?
Yoga ist mehr als ein Trend. Yoga ist eine Bewegung, eine Lebenseinstellung und Yoga ist vor allem moderne Neurowissenschaft, was diese Bewegungsart so einzigartig macht. Ich halte es da wie der indische Yogalehrer B.K.S. Iyengar der sagte: Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren."

Was hat denn die moderne Neurowissenschaft mit Yoga zu tun?
In diversen Studien wurde die Hirnaktivität nach dem Yoga mit bildgebenden Verfahren untersucht und dabei zeigten sich spannende Bilder. So führt das regelmäßige Praktizieren von Yoga etwa zu einer Vergrößerung des Hippocampus, jenem Teil unseres Gehirns, der für Gedächtnis- und Lernprozesse zuständig ist. Auch der präfrontale Cortex profitiert davon, das Hirnareal, das uns beim Planen, beim Abwägen verschiedener Optionen und bei der Entscheidungsfindung hilft.

Grundsätzlich aber kann doch jedes Hobby, das wir über einen längeren Zeitraum verfolgen, unser Gehirn umformen. Was wir erfahren und lernen, verändert die Verschaltungen zwischen den Nervenzellen. Auch anatomische Strukturen können sich ändern, das Nervengewebe passt sich an. Was ist aus neurologischer Sicht so besonders am Yoga?
So komplex der Wert von Yoga ist, so komplex sind auch die Auswirkungen dieser Bewegungsform auf unser Gehirn. Spürbare Auswirkungen. Es gibt zum Beispiel einen Neurotransmitter im Gehirn, der sich GABA nennt und für die Stressreduktion zuständig ist. Nach eineinhalb Stunden Yoga ist dieser Neurotransmitter um bis zu 30 Prozent erhöht. Ein anderes Beispiel: Wenn wir lange und tief atmen, geben wir Impulse an den Vagusnerv, der Stammhirn und Organe miteinander verbindet. Dieser sogenannte Selbstheilungsnerv hat einen ausgleichenden Einfluss auf verschiedene Körperfunktionen wie auch auf unser Befinden. Grund dafür sind ganz viele Botenstoffe, die ausgeschüttet werden, sobald der Vagusnerv stimuliert wird.

STEFANIE VORBAU

ist studierte Kulturwissenschaftlerin und hat lange Zeit in den Medien gearbeitet. Mit der Geburt ihres ersten Sohnes 1999 machte Stefanie eine Ausbildung zur Yogatrainerin. Seitdem leitet sie Yogagruppen und hält Vorträge zu den Themen „Leben in Balance" und Resilienz.

Ist der Atem entscheidend für diese neuronalen Wirkungen?
Er ist bedeutend. Aber unser Gehirn liebt den Dreiklang, Meditation, Atemübungen und dynamische Bewegung. Dieser Dreiklang führt zur höheren Frequenz von Alphawellen. Diese Hirnwellen sind relativ langsam und versetzen das Hirn in einen Ruhezustand, in dem wir Gefühle besser wahrnehmen und regulieren können. Die positiven Auswirkungen von Yoga auf das Gehirn sind einfach umfassender, als es bei den meisten anderen Betätigungen der Fall ist.

Sie sprachen von spürbaren Auswirkungen. Was spüren Sie genau?
Die spürbare Wirkung von Yoga betrifft das ganze Leben. Betrifft die Gesundheit, den Körper, der sich aufrichtet und strafft, aber auch das Herz, das innere Wohlgefühl und wie wir damit in die Welt gehen. Wer gestresst ist, hat gestresste Muskeln, was sich direkt auf unsere Gedanken auswirkt. Yoga hingegen schenkt uns einen ruhigen, entspannten Verstand, was für positive Gedanken sorgt. Du dehnst, reckst und streckst dich, verbindest die Bewegung mit deiner Atmung, fühlst ein großes Spektrum wohlwollender Emotionen in dir, öffnest den Blick für das Positive und denkst: Das Leben ist großartig.

Das klingt alles wirklich sehr verlockend. Was aber, wenn mir leider die Zeit fehlt?
Eine Minute ist alle Zeit der Welt. Das sage ich immer, wenn eine Teilnehmerin in meinen „Yoga für Frauen"-Kursen keine Zeit zum Üben hat. Frauen und gerade

„HUND", „KRIEGER" und „Tänzer" sollen ...

... das Gehirn beruhigen und den Körper energetisieren.
... Depressionen, Ängste und Schmerzen lindern.
... die körperliche und geistige Stabilität stärken.

1 Herabschauender Hund

SO GEHTS:
1 Komme in den Vierfüßlerstand, bringe deine Hände und Knie auf den Boden. Strecke deine Ellenbogen, ohne sie zu überdehnen, drücke auch die Grundgelenke deiner Finger in den Boden. 2 Atme aus, während du die Zehen aufstellst, deinen Po in Richtung Fersen schiebst und die Knie vom Boden hebst. Dabei drückst du die Hände fest in den Boden, streckst die Arme und dann langsam die Beine, ohne den Brustkorb zu heben. 3 Halte die Position 10 tiefe Atemzüge.

2 Krieger

SO GEHTS:
1 Strecke deine Arme zur Decke und halte deine Schultern unten. 2 Hebe dein Brustbein und schiebe es nach vorn. 3 Lasse den vorderen Fuß nach vorn zeigen, der hintere steht parallel zur kurzen Seite der Matte. 4 Strecke das hintere Bein durch, winkle das vordere Bein an und achte darauf, dass das Knie nicht nach innen zeigt. 5 Achte auch darauf, dass die Hüfte gerade und nach vorne ausgerichtet ist.

3 Tänzer

SO GEHTS:
1 Atme ein, verlagere das Gewicht auf den rechten Fuß und ziehe die linke Ferse zum Gesäß. Drücke den rechten Oberschenkelknochen nach hinten und tief ins Hüftgelenk hinein, ziehe gleichzeitig die rechte Kniescheibe nach oben. 2 Mit der linken Hand greifst du an die Außenseite des linken Fußes. Dann hebst du den Fuß und ziehst ihn vom Körper weg nach hinten, bis der linke Oberschenkel etwa waagerecht steht. Zugleich streckst du den rechten Arm waagerecht nach vorn. 3 Bleibe 20 bis 30 Sekunden lang in dieser Haltung.

Regelmäßiges Üben von Yoga lässt den GABA-Spiegel im Gehirn um bis zu 30 Prozent ansteigen. Das ist die Lösung, um Angst und Stress zu lindern.

Mütter neigen dazu, alles für alle zu tun und sich selbst zu vergessen. Doch nur wer sich um sich selbst kümmert, kann auch anderen Gutes tun. Und Yoga bedarf gar nicht viel Zeit, denn man muss nicht jeden Tag ins Studio rennen. Manchmal gehe ich nur am Morgen barfuß über eine Wiese, halte diesen Moment lang inne und atme ganz tief ein und aus. Auch das ist Yoga.

Wie genau atmen denn Yogis?
Grundsätzlich durch die Nase. Wir atmen ein und die Bauchdecke wölbt sich nach außen, wir atmen aus, und der Nabel küsst die Wirbelsäule. Dabei konzentrieren wir uns vor allem auf eine lange Ausatmung. Einfach Richtung Wirbelsäule tief bis in die Füße ausatmen. Das erfrischt, gibt Kraft und Energie. Denn allein, wie wir atmen, hat erstaunliche Effekte auf die Funktion unseres Gehirns. So synchronisiert sich die Aktivität in der gesamten Großhirnrinde mit dem Rhythmus der Nasenatmung. Das erklärt, warum Yoga uns dabei hilft, den Geist zu fokussieren.

Wenn ich mal ganz bewusst tief durchatme, fällt mir auf, dass sich das für mich ungewohnt anfühlt. Das kann nicht gut sein, oder?
Die meisten Menschen atmen viel zu flach. Dabei ist es das Beste, tief durchzuatmen, wenn wir unruhig sind oder uns in einer hektischen Situation befinden. Das Luftholen holt einen sofort runter und schärft das eigene Bewusstsein. Wie Sie eben sagten: Plötzlich fällt uns etwas auf, was nicht gut sein kann. Und damit ist schon viel gewonnen.

Was werde ich denn durch die Teilnahme an Ihrem kostenlosen Online Seminar gewinnen?
Genau das. Ein stärkeres Bewusstsein für das eigene Wohlergehen. Und das kann eben schon mit der Atmung beginnen. Deshalb schlage ich eine Hausaufgabe für eine gute Seminarvorbereitung vor: Einfach einen Zettel an den Kühlschrank kleben und darauf schreiben: Einatmen, ausatmen, jetzt! Dann lesen Sie das, und dann machen Sie das auch. Einatmen, Bauchdecke nach außen denken, die Kühle in den Nasenlöchern wahrnehmen. Dann ausatmen, Wärme, Energie, Loslassen und Leichtigkeit spüren. So werden Sie nicht nur bewusster an meinem Seminar teilnehmen, so werden Sie auch positiver in der Welt stehen.

School of Good Health
Die Wohlfühlakademie

Heute einfach mal SEIN. Hier sein. Da sein. Glücklich sein. Still sein. Verrückt und mutig sein. Bewusst sein. Ganz sein. Ich sein.

Wie uns das gelingen kann, erfahren wir in dem Online-Seminar mit der Yogatrainerin Stefanie Vorbau. Ihre Kurse sind Energie-Tankstellen. Denn sie führt uns vom Denken zum Fühlen für mehr Kraft und Gelassenheit im Alltag. Dabei ist die Kraftquelle Yoga. Stefanie zeigt uns wie Yoga
- *unseren Körper formt*
- *unseren Geist klärt*
- *unsere Seele streichelt.*

Unmittelbar und für immer.

Wir können es vielleicht schon in dieser einen Stunde spüren. Die Erklärungen dafür liefert nicht zuletzt die moderne Hirnforschung, die Erstaunliches über die Wirkung von Yoga auf unser Gehirn herausgefunden hat. Neugierig geworden?

Online Seminar Termine & Infos

Der kostenlose Kurs „Yoga, eine Lebenseinstellung" mit der Yogalehrerin Stefanie Vorbau:

DIENSTAG, 17. MAI 2022, 19 BIS 20 UHR

Dazu einfach dem Zoom-Meeting beitreten:
Meeting ID: 870 3605 3160
Kenncode: 062932

TEXT ULRIKE FACH-VIERTH FOTOS GETTY IMAGES; STEFANIE VORBAU (2) ILLUSTRATIONEN SHUTTERSTOCK (2)