Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [6]

Artikel: Yoga, Wesen und Lehre [Fortsetzung]

Autor: Hirschfeld, Karl

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990648

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schlussfolgerungen

Kraus erklärt sich die dürftigen amerikanischen Ergebnisse durch den hohen Grad der Mechanisierung in diesem Land, wo die körperliche Tätigkeit grossenteils erübrigt wird. Er hält daran fest, dass das Versagen in den Tests zu orthopädischen und Gefühls-Schwierigkeiten prädisponieren. Ungenügende Bewegung kann nicht nur die Muskelkraft unter das nötige Minimum eines gesunden Lebens herabsinken lassen, sondern auch eine unzulängliche Abreagierung nervöser Spannungen mit sich bringen. Einige Körpererzieher mögen von der Brauchbarkeit des Kraus-Weber-Tests nicht voll überzeugt sein. Diese Tests sind jedoch unbestritten lohnende klinische Messungen auf einem Gebiet, wo wenige vernünftige Systeme zum Messen der minimalen Muskelkraft zu finden sind. Nützliche Erweiterungen und Aenderungen im Markieren wurden kürzlich eingeführt; diese sind dazu angetan, die Testserie für die Leibeserzieher universal annehmbarer und sinnvoller erscheinen zu lassen.
Im übrigen haben die Tests den Vorteil, das allgemeine Interesse auf die absolute Notwendigkeit hinreichender Bewegung zu lenken, in einer Zeit, in der die körperliche Bewegung gar prämiert wird.
Es hat sich erwiesen, dass das Fehlen von genügend Bewegung der Grund für fast 80 % aller chronischen Rückenschmerzen bei Männern zwischen 35 und 60 Jahren darstellt. In einer Analyse über Krankheit und Tod bei gewissen Berufsarten in England hat Morris festgestellt, dass der Tod durch Erkrankung der Herzkranzadern bei den körperlich wenig Tätigen zweimal so hoch ist und Zwölffingerdarmgeschwüre und Diabets in dieser Gruppe auch überwiegen. Ein frühzeitiges körperliches Training in den ersten 15 Lebensjahren scheint eine gute Gegenwirkung für spätere Komplikationen zu sein.
Aus unsern Twickenham-Untersuchungen lässt sich der Schluss ziehen, dass der Körpererziehung vermehrte Aufmerksamkeit geschenkt werden muss, besonders auf der zweiten Stufe. Eine Neu-Festlegung der Ziele der Körpererziehung für die Zwölfjährigen ist notwendig. Und wenn auch nur 8 % Kraft-Versager waren, dürfte es angebracht sein, gerade diese Gruppe speziell zu überwachen. Eltern und Lehrer können in hohem Masse dazu beitragen, die Kinder für das tägliche Leben zu ertüchtigen, indem sie sie ermuntern, in ihrer Freizeit vermehrt körperlich tätig zu sein.

Finnische Jugend.

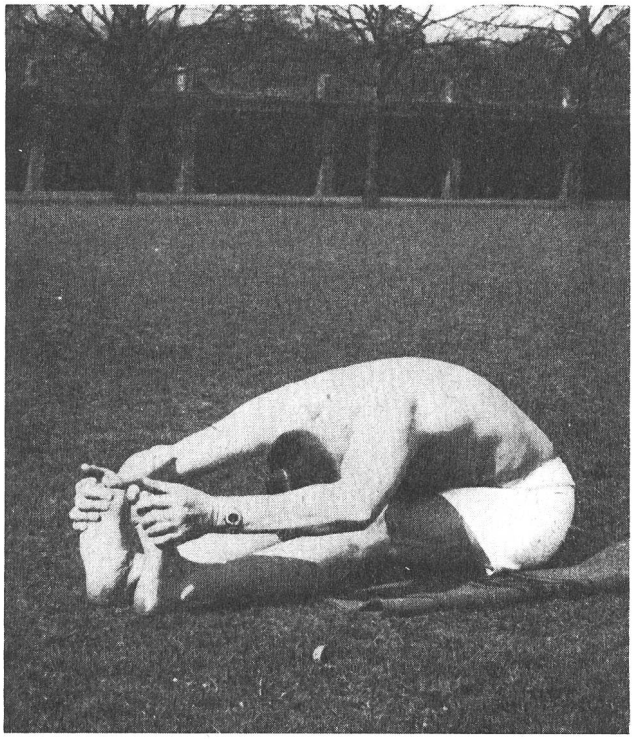
Uebersetzung: Elsy Achermann
(«Physical Recreation»).

Yoga, Wesen und Lehre

Karl Hirschfeld, Sporthochschule Köln (Fortsetzung)

Kobra und
Knie-Stirnhaltung
Löwenhaltung und Bastika

Yoga ist Praxis, zunächst und als Grundlage die Bemühungen um das Einhalten der Gebote und Verbote (s. 1. Aufsatz), in Verbindung damit das Ueben der Asanas. Aus meiner Erfahrung möchte ich sagen, dass wenige Uebungen besser sind als viele, und dass es auf das regelmässige Ueben ankommt. Das ist leichter als es den Anschein hat. Wenn man ein paar Tage hintereinander 3 oder 4 Uebungen gemacht hat und sich danach wohlfühlt und sehr bald auch Fortschritte bemerkt, dann wird man sich nicht mehr dazu zwingen müssen. In den Yogabüchern werden meist zu viele und zu schwere Uebungen empfohlen. Das führt dann dazu, dass man nicht durchhalten kann und bald wieder ganz aufhört, vielleicht weil man sich einbildet, nun nicht mehr den vollen Nutzen zu haben, wenn man nicht alle Uebungen macht.
Für die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule halte ich den letzthin beschriebenen Drehsitz für das beste. Man kann den Rumpf beugen und strecken und seitbeugen. Als Beispiel für das Strecken soll die Kobra oder Schlangenhaltung beschrieben werden:
In der Bauchlage, Beine gestreckt und geschlossen, Fußsohlen nach oben, werden die Arme an den Brustkorb angelegt, die Handflächen auf den Boden, so dass die Finger mit der Schulterlinie abschneiden. Nun wird der Kopf, dann der Hals vorgeschoben und allmählich, Wirbel nach Wirbel, der Rumpf aufgerichtet.
Die Hauptarbeit leisten die Rückenmuskeln, die Arme können helfen, die Hände halten das Gleichgewicht. Die Armmuskeln sollen nicht vor den Rückenmuskeln ermüden. Während des Uebens normal atmen. Anfangen mit 10 Sekunden, langsam steigern. Dr. Mukerji hat angegeben, bis zu mehrmals 1/2 Minute. Höchstzeit insgesamt 3 Minuten. Nach dem Halten genau so langsam senken und entspannen in der Bauchlage. Bei allen Uebungen zur Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule niemals ruckartig üben.
Die Schule von Dr. Mukerji gibt als Heilwirkung an: Krümmungen der Wirbelsäule werden beseitigt; sie hilft heilen bei Lumbago, bei Schmerzen in der Rükkenmuskulatur; wirkt günstig auf Leber und Milz; sie «vermehrt die Verdauungskraft».
Es wird bei den Heilwirkungen immer von guter Wirkung bei «troubles» gesprochen, d. h. dass man die Yogaübungen als vorbeugende Leibesübungen auffasst. Man muss es erleben, wie die Wirbelsäule durch regelmässiges Ueben beweglicher wird. Es ist erstaunlich. Zu dem Rückbeugen der Wirbelsäule gehört als Ausgleich ein Vorbeugen. Ein Beispiel: die Pastschimatana oder Knie-Stirnhaltung.
Aus dem Strecksitz mit geschlossenen Beinen vorbeugen bis man die Zeigefinger an der grossen Zehe einhaken und mit der Stirn die Knie berühren kann. Die Knie sollen bei der Haltung gestreckt sein. Das wird



anfangs schwer fallen. Man kann es auf zweierlei Weise erreichen. Entweder bei gestreckten Beinen die Knöchel oder auch die Waden erfassen und sich langsam beugen, oder bei gekrümmten Beinen die grossen Zehen erfassen und nun die Beine langsam strecken und den Rumpf beugen. Auch hier mit 10 Sekunden beginnen und nicht über 3 Minuten hinaus steigern. Normal atmen. Wird die Uebung über 3 Minuten hinaus verlängert, dann bekommt man Verstopfung. Ich habe das selber erlebt, als ich sie voller Begeisterung über die Steigerung der Wirbelsäulenbeweglichkeit übte und fand in den englischen Texten diesen Hinweis.

Eine Uebung, die dem Leser vielleicht merkwürdig oder komisch oder beides zusammen erscheint, ist die Löwenhaltung, die Zungenübung. In beliebiger Haltung, evtl. auch beim Gehen, streckt man abwechselnd die Zunge so weit wie möglich heraus und rollt sie dann ein, so dass die Zungenspitze den harten, evtl. den weichen Gaumen berührt. Man sollte es in einer Minute acht- bis zehnmal wechselnd üben. Die Uebung sieht bestimmt nicht gut aus und man macht sie besser für sich allein. Sie ist aber von einer hervorragenden Wirkung. Nach Kuvalayananda wird dadurch die Blutzirkulation in der Nackenmuskulatur verbessert, die Schilddrüse besser durchblutet, Rachen und Kehlkopf werden geübt, die Speicheldrüsenfunktion angeregt. Ich mache sie täglich und habe seitdem keine Mandelentzündung und keine Schluckbeschwerden mehr gehabt.

Die 4. Stufe oder der 4. Weg beim Hatha Yoga ist Pranayama, das ist Atemschulung. Es gibt verschiedene Atemübungen zu verschiedenen Zwecken. Ich möchte aber warnen, hier Experimente zu machen und ich möchte auch warnen, nach Büchern zu üben. Aus folgenden Gründen:

Kuvalayananda, sicher einer der erfahrensten Yogalehrer, sagt, dass man alle Vorteile, die man von der Atemschulung erwartet, durch tiefes Ein- und Ausatmen erreicht. Auch wenn man spirituelle Ziele erstrebt, genügt n. K. das blosse Ein- und Ausatmen.

Dr. Isbert schreibt in den «Drei Eichenblättern (Nr. 1/1959): «Ein indischer Arzt und Yogalehrer, Dr. Thakore, der für ein Jahr zu uns gekommen war, um hier den Yoga unter medizinischen Gesichtspunkten weiterzutragen, hat in seinen Vorträgen und Uebungen nachdrücklich gewarnt, in unserem Klima zu viel Atemarbeit nach indischem Muster zu machen . . .»

Ich selber habe drei Menschen erlebt, die durch Steigerung der Atem(anhalte)-übungen — Pranayama heisst eigentlich Atempause — sich Herzfehler zugezogen hatten. Dr. Mukerji hat mit Recht darauf hingewiesen, dass im Himalaja und unter erfahrenen Lehrern ganz andere Voraussetzungen für Atemschulung bestehen; anderes Klima und keine Verpestung der Luft durch Industrieabgase.

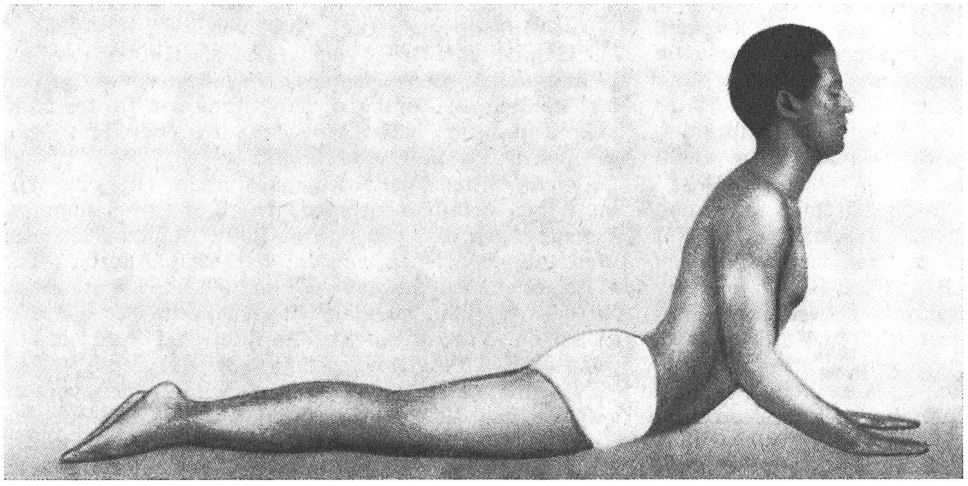
Die einzige Atemübung, die er lehrte, war die Basrika oder Blasebalgatmung. Nach tiefer Einatmung erfolgt ein stossweises Ausatmen bis zur vollendeten Ausatmung, und daran schliesst sich sofort wieder ein tiefes Einatmen. Kuvalayananda sagt, dass man nicht mehr als höchstens zwei «Stösse» (expulsion) in der Sekunde ausführen sollte.

Als besten Vergleich für Bastika finde ich: es ist ein «stilisiertes» Lachen und «Lachen ist gesund» sagt der Volksmund mit Recht. Wenn man von der Ausatmung über Einatmung und 10—12 «expulsions» bis wieder zur vollen Ausatmung eine Runde rechnet, dann sind zunächst 3 Runden genug. Steigerung bis zu sechs. Normalerweise durch die Nase ein- und ausatmen.

Als ich unseren Dozenten für Anatomie für Yoga gewinnen wollte, habe ich ihm aus Zeitmangel nur diese Uebung vorgemacht. Spontan sagte er darauf: «Training für das Lungengewebe». Die Massagewirkung auf die Eingeweide ist ebenso offensichtlich.

Es ist bekannt, dass kreislaufschwache Menschen bei starkem Luftdruckwechsel besonders gefährdet sind. M. E. kann man durch Training des Bindegewebes Krankheitszuständen vorbeugen. Es gibt Beweise, dass Yogis in hohem Alter den Eindruck von 30- bis 40jährigen machen.

(Fortsetzung folgt)



Über allem steht die Gesundheit Deiner Dir anvertrauten Kameraden