

# **Kundalini Yoga und Gesundheit: Prophylaxe und Therapie**

**Eine Studie zu den Wirkungen von Kundalini Yoga aus medizinischer Sicht von  
Dr. Ralf Maaß**

*„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen.“*

(Weltgesundheitsorganisation)

**1. Atem**

**2. Herz-Kreislauf**

**3. Bewegungssystem**

**4. Innere Organe/ Drüsen/ Stoffwechsel**

**5. Psychosomatik und psychosoziale Aspekte des Kundalini Yoga**

**1. Harmonisierung und Optimierung aller vegetativen Funktionen durch  
bewussten Atem**

*„Die Entfremdung von unserem Körper, die dazu geführt hat, dass wir nicht mehr gesund leben und statt dessen medizinisch versorgt werden, hat uns des Potenzials der Eigenverantwortung beraubt, das wir zu unserem Wohlbefinden und zur Gesundheit benötigen.“*

*Helmut Milz*

Sämtliche Übungen im KUNDALINI YOGA sind untrennbar mit dem aufmerksam wahrgenommenen, bewussten Atem verbunden. Dabei wird einerseits auf den Atemrhythmus geachtet, andererseits können unphysiologische Atemmuster (thorakale Hochatmung) bewusst gemacht und korrigiert werden. Die angeleitete Atmung unter optimaler Beteiligung von Zwerchfell, Beckenboden und tiefer Bauchmuskulatur hat vielfältige positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus:

Unser Atem ist das Bindeglied zwischen Körper (Soma) und Psyche. Erkrankungen, die mit einer Störung der Atmung einhergehen, lösen häufig Angst und Stress aus. Auf der anderen Seite führen psychische Belastungen zu einer Veränderung des Atemmusters, es kommt zu einer arhythmischen, angespannten thorakalen Hochatmung. Ebenso führen körperliche Belastungen unmittelbar zu einer Veränderung des Atemmusters. All dies geschieht weitgehend unbewusst. Die Atmung wird durch das vegetative Nervensystem gesteuert und wirkt selbst rückkoppelnd über das Vegetativum auf eine komplexe Weise auf sämtliche Organfunktionen des menschlichen Organismus.

Belastungsadaptierter und synchronisierter bewusster Atem, wie er beim KUNDALINI YOGA geübt wird, führt somit zu einer Harmonisierung und Optimierung aller vegetativen Funktionen. Langer tiefer Atem, ein Atemmuster der Ruhe und inneren Ausgeglichenheit, führt rasch zu psychischer Entspannung.

Die andere wichtige Atemform beim Kundalini Yoga - Feueratem - wirkt besonders intensiv auf Zwerchfell und Bauchmuskulatur, damit indirekt auch auf das Herz-Kreislaufsystem und sämtliche Organe des Bauchraums.

Diese beim KUNDALINI YOGA praktizierte schnelle Zwerchfellatmung unterstützt das Herz- Kreislaufsystem durch eine Verbesserung des venösen Rückstromes zum rechten Vorhof, das venöse und lymphatische System der unteren Extremitäten und des Beckens wird entlastet. Das intermittierende Anspannen des Beckenbodens (Körperschleuse Mulbandha) unterstützt diesen Mechanismus zusätzlich. Damit stellt bereits der Atem beim KUNDALINI YOGA eine prophylaktische Maßnahme gegen Venenleiden bzw. Thrombosen sowie gegen Herzinsuffizienz dar.

Selbstverständlich wirken die Atemübungen auch direkt auf die Atemorgane. Die Lungen werden optimal entfaltet und belüftet. Die Vitalkapazität wird gesteigert. Spezielle Formen der Nasenatmung führen zum Sekretabfluss aus den Nasennebenhöhlen.

Eine wichtige Rolle kommt hier auch dem Gesang zu, der -neben vielen weiteren Wirkungen - die Atemorgane in mechanische Vibrationen versetzt. Sekrete in den

Alveolen und Bronchien werden gelöst, die physiologische Reinigungsfunktion des bronchialen Flimmerepithels wird unterstützt.

Daher ist durch den bewussten Atem eine wirksame Prophylaxe gegen Erkrankungen der Atemwege gegeben, für chronische Atemwegserkrankungen wie Sinusitis, Bronchitis, Asthma bronchiale ist ein therapeutischer Effekt zu erwarten.

Auf reflektorischem Wege wirken die Atemübungen gegen muskuläre Verspannungen und schmerzhafte Funktionsstörungen des Bewegungssystems. Es ist bekannt, dass die posturale Muskulatur - Muskelgruppen, die gegen die Schwerkraft wirken - zu Verspannungen und Verkürzungen neigen, häufig schmerzhafte Triggerpunkte ausbilden und ihren Tonus mit dem Atemzyklus synchronisiert verändern. Der gezielte Einsatz des Atems in Verbindung mit dem achtsamen Üben dieser Muskelgruppen bewirkt eine reflektorische Entspannung und Beschwerdelinderung. Das Wirkprinzip lässt sich mit der Postisometrischen Relaxation vergleichen, einer Heilmethode aus der Manuellen Medizin.

## **2. Chronische Fehlregulationen des Herz-Kreislaufsystem ausgleichen**

Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems stehen in den modernen Industriegesellschaften bei Morbidität und Mortalität an erster Stelle. Die Imbalance zwischen nahezu permanenter emotionaler Belastung und fehlendem körperlichem Ausgleich führt zu chronifizierenden Fehlregulationen, die häufig in die Entwicklung eines Arteriellen Hypertonus mit seinen Folgeerkrankungen (arterielle Verschlusskrankheit, Herzinfarkt, Schlaganfall) einmünden.

Bei vagotonen Reaktionsmustern des Organismus gehen Dauerbelastungen hingegen eher mit hypotonen Kreislaufdysregulationen, dem bekannten Symptomkomplex von Schwindel, ortostatischen Dysregulationen, Kopfschmerz, Müdigkeit, Antriebsarmut und fehlender Konzentrationsfähigkeit einher.

Das Berufsleben und den Alltag verbringen wir weitgehend in sitzender Position. Auch bei Berufen, die im Stehen ausgeübt werden, fehlt die unterstützende Muskelpumpe in den Beinen. Treppensteigen kann leicht vermieden werden, Entfernungen werden im Auto zurückgelegt.

Diese Situation führt zu einer steigenden Rate von Erkrankungen, die mit chronisch venöser Insuffizienz einhergehen (Varicosis, Thrombose) und ihren Komplikationen (Embolie, postthrombotisches Syndrom, Ulcus cruris, Erysipel).

KUNDALINI YOGA wirkt mit einfachen und dennoch hochwirksamen Übungen ausgleichend auf all diese Funktionsstörungen und Erkrankungen. Die Feedbackwirkung des Atems auf die vegetativen Regulationskreise und damit auch die Blutdruckregulation, den venösen und lymphatischen Rückstrom, sind oben genannt.

Darüber hinaus erreicht man durch die dynamischen Übungen des KUNDALINI YOGA eine belastungsadäquate Aktivierung der Regelkreise der Blutdruckregulation und eine Steigerung des Herzzeitvolumens. Mit der folgenden Entspannung wird dann ein Einstellen des Blutdrucks auf den Sollwert ermöglicht. Der Blutdruck als Regelgröße kommt damit in eine physiologische Schwingung; eine Grundvoraussetzung für die Funktion eines jeden cybernetischen Regelkreises. Dieser komplexe Mechanismus erklärt die präventive und therapeutische Wirksamkeit des KUNDALINI YOGA sowohl bei hypertonen, als auch bei hypotonen Kreislaufdysregulationen.

Die dynamischen Übungen des KUNDALINI YOGA wirken als rhythmische Muskelpumpe für das venöse und lymphatische System, die Umkehrhaltungen und die Zwerchfellatmung unterstützen diesen Effekt synergistisch. Damit kann KUNDALINI YOGA Venenleiden verhindern, die Progredienz beginnender venöser Insuffizienz verlangsamen und den drohenden Komplikationen vorbeugen.

### **3. Funktionsstörungen des Bewegungssystems beheben**

Schmerzhafte Erkrankungen und Funktionsstörungen des Bewegungssystems sind charakteristisch für unsere Gesellschaft der Bewegungsarmut, der körperlichen Fehlbelastung und des Übergewichts. Bei all diesen Erkrankungen besteht eine hohe Chronifizierungsgefahr. Rückenschmerzen, Bandscheibenleiden, Gelenkbeschwerden und -erkrankungen sind häufige Ursachen für wiederholte langdauernde Krankschreibungen, kostenaufwendige Diagnostik und Therapie und

münden oft in eine vorzeitige Berentung. Pathogenetisch eng verknüpft mit den Störungen des Bewegungsapparates sind auch Kopfschmerzerkrankungen und Harninkontinenz. Da verschiedene medizinische Fachdisziplinen in die Behandlung eingebunden sind, stellt diese Erkrankungsgruppe einen enormen Kostenfaktor im Gesundheitswesen dar.

KUNDALINI YOGA bezieht gezielt und auf komplexe Weise alle vier Teilkomponenten des Bewegungssystems in die Übungsreihen ein: Muskulatur- Gelenke- Nervensystem- Bindegewebe.

Schmerzhafte Funktionsstörungen der Muskulatur gehen immer von muskulären Dysbalancen aus. Zahlreiche Muskeln und Muskelgruppen neigen zur Verspannung und Verkürzung (z. B. M.levator scapulae, Rückenstrecker, M.piriformis, Ischiocruralmuskulatur) Andere reagieren eher mit Abschwächung. (z. B. untere Scapulafixatoren, Bauchmuskulatur, insbesondere M.transversus abdominis, M. glutaeeus maximus, M. vastus medialis et lateralis).

Durch die rhythmische alternierende Kontraktion und Dehnung von Muskeln und Muskelketten kommt es zu einem Ausgleich der muskulären Dysbalancen. Besonderer Wert wird auf das achtsame Üben gelegt, auf das bewusste Spüren von Kraft, Spannung und Dehnung. Zahlreiche Übungen werden mit geschlossenen Augen ausgeführt. Das hat zwei wichtige Effekte: Zunächst kann tatsächlich ein Höchstmaß an Aufmerksamkeit in den bewegten Bereich des Körpers konzentriert werden. Damit ist bei allen Übungen ein feinfühligere Umgang mit sich selbst und den eigenen Grenzen möglich. Darüber hinaus wird Leistungsdruck und ein Vergleich mit den anderen Gruppenmitgliedern verhindert.

So besteht bei regelmäßigem Üben die Möglichkeit, verspannte und verkürzte Muskelgruppen zu dehnen, abgeschwächte zu kräftigen. Schmerzhafte Triggerpunkte, die sich sowohl in verspannten, verkürzten als auch in abgeschwächten Muskeln finden und zu Übertragungsschmerzen in andere Körperregionen und Organe führen, können durch KUNDALINI YOGA spürbar und bewusst gemacht, gelindert oder sogar gelöscht werden. Die Zwerchfellatmung entlastet die sehr häufig auftretenden schmerzhaften Verspannungen der Atemhilfsmuskulatur.

Die Funktionsstörungen der Muskulatur gehen in der Regel auch mit Störungen der Gelenkfunktion einher: Störungen der Gleitvorgänge der Gelenkflächen mit resultierenden Bewegungseinschränkungen werden als Blockierung oder *reversibel hypomobile artikuläre Dysfunktion* bezeichnet. Das trifft sowohl für die Wirbelsäule als auch für die Extremitäten zu. Der *circulus vitiosus* aus gestörter Muskelfunktion, Gelenkblockierung, Schmerz und Fehlhaltung hat eine hohe Rezidivrate und führt über den Faktor Zeit zu manifesten strukturellen Gelenkerkrankungen (z. B. Osteochondrosen, Tendinopathien, Discusprolaps der Bandscheiben, Meniskopatien).

Im Zusammenspiel mit der gezielten muskulären Aktivierung können mittels KUNDALINI YOGA funktionsgestörte Gelenke kausal behandelt werden. Repetitive Bewegungen, die der Gelenkphysiologie entsprechen und gleichzeitig eine alternierende An- und Entspannung der beteiligten Muskeln beinhalten, vermögen Gelenkblockierungen sanft zu lösen. Damit ist sowohl eine Therapie des aktuellen subakuten Beschwerdebildes möglich, als auch eine wirkungsvolle Prophylaxe gegen Chronifizierung, Komplikationen und Folgeschäden gegeben.

Die Wahrscheinlichkeit, dass sich im Laufe des Lebens Funktionsstörungen, Schmerzsyndrome und Erkrankungen des Bewegungssystems entwickeln, hängt nicht nur von Bewegungsmangel, Fehlbelastungen und äußeren Störfaktoren ab. Es zeigt sich, dass eine hohe Korrelation zu individuellen Mängeln der motorischen neuronalen Steuerung besteht. Diese Steuerung betrifft das Feedback zwischen motorischer Afferenz und sensibler, propriozeptiver Efferenz. Die Qualität dieser Steuerung zeigt sich in den koordinativen Fähigkeiten.

Da beim KUNDALINI YOGA größtenteils mit geschlossenen Augen geübt wird, kann der Übende die Aufmerksamkeit gezielt nach innen richten, Körperhaltungen und Bewegungen wahrnehmen, individuelle Fehlhaltungen und gestörte Bewegungsabläufe bewusst erleben. Nur aus diesem Bewusstsein für das, was ist, kann sich die Motivation entwickeln, Eigenverantwortung für den eigenen Körper und seine Haltung zu übernehmen und Bewegungsabläufe zu optimieren. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass es für zahlreiche Übungsabläufe Variationen gibt,

die jeden Yogaschüler „dort abholen, wo er gerade steht“. Leistungsdruck und Überforderung werden so vermieden.

Bindegewebige Strukturen, Fascien, Sehnen, Bänder übernehmen wichtige Aufgaben in der Statik und sind an jeder Bewegung unmittelbar beteiligt. Ihre Funktion ist untrennbar verbunden mit der Aktivierung der genannten Komponenten des Bewegungssystems und wird daher ebenfalls mit jeder Übung im KUNDALINI YOGA optimiert.

#### **4. Innere Organe, Drüsen und Stoffwechsel gesund erhalten und therapieren**

Viele Menschen wenden sich mit Funktionsstörungen und Schmerzen der Verdauungsorgane zunächst an ihren Hausarzt. Verdauungsprobleme, unspezifische Oberbauchbeschwerden und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind häufig Anlass einer umfangreichen labortechnischen, bildgebenden und allergologischen Diagnostik unter Beteiligung mehrerer Fachärzte. Sind morphologische Veränderungen ausgeschlossen, werden letztlich oft funktionelle Erkrankungsbilder wie beispielsweise das Reizdarmsyndrom diagnostiziert. Weitere an Häufigkeit zunehmende Erkrankungen wie Refluxösophagitis, Gastritis, Cholezystolithiasis veranlassen entweder zu einer medikamentösen oder operativen Therapie. Gar nicht selten kommt es auch nach der Therapie zu Rezidiven dieser Beschwerden, eventuell mit einer leichten Symptomverschiebung. Unstrittig in der Pathogenese dieser Erkrankungen ist der Einfluss der Lebensweise mit einer ungesunden Ernährung, der Bewegungsarmut sowie den zunehmenden psychischen Belastungsfaktoren.

Im KUNDALINI YOGA existieren zahlreiche Übungsreihen für innere Organe und Drüsen. Diese Übungen wirken teilweise direkt über die rhythmische Aktivierung der Bauchmuskulatur wie eine Massage auf die Bauchorgane. Andere wirken – ohne sichtbare äußere Bewegung - mittels des Atems in Kombination mit der gezielten Kontraktionen von Zwerchfell (Uddhyana Bandha) und Beckenboden und des M. transversus abdominis. (Mulbandha). Auch reflektorisch werden über die Bewegung der Muskulatur und des Bindegewebes Reaktionen in jenen inneren Organen ausgelöst, die dem jeweiligen Dermatome oder Myotome entsprechen. In der

Traditionellen Chinesischen Medizin und der Kinesiologie ist die Beeinflussung innerer Organe über die Stimulierung von Akupunkturpunkten, Meridianen oder Leitmuskeln seit langem bekannt. Als Bindeglieder zwischen all diesen Einflussfaktoren werden das vegetative Nervensystem, die verschiedenen Drüsen sowie das Enterische Nervensystem angesehen.

Gegenstand aktueller Forschungen ist die rückkoppelnde Wechselwirkung des Enterischen Nervensystems mit seinen Neurotransmittern (u. a. Serotonin) auf die menschliche Psyche. Somit gibt es eine Wirkung der Übungsreihen im KUNDALINI YOGA, die über die Bewegung, über die Muskelbetätigung im Sinne einer Gymnastik weit hinaus geht. Auch das Schwingen zwischen Belastung und Entspannung innerhalb der KUNDALINI YOGA Übungsstunde übt durch das Zusammenspiel von Psyche, Drüsen und vegetativem Nervensystem einen regulierenden Einfluss auf die Funktionen der inneren Organe aus.

Erwähnenswert sind in diesem Zusammenhang die yogischen Ernährungsempfehlungen. Ohne Ängste zu schüren oder dogmatisch auf eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten zu drängen, wird eine ausgewogene vollwertige laktovegetarische Kost unter weitgehendem Verzicht auf Zusatz von Salz und Zucker, Alkohol, Nikotin und Koffein empfohlen. Betont wird die Notwendigkeit einer ausreichenden Zufuhr von Flüssigkeit in Form von Wasser oder Kräutertees.

In Zusammenfassung der letztgenannten Punkte soll hier die prophylaktische Wirkung von KUNDALINI YOGA auf eine weitere Gruppe von Zivilisationskrankheiten dargestellt werden: Die in der heutigen Zeit an Häufigkeit zunehmenden therapiebedürftigen chronischen Stoffwechselerkrankungen Diabetes mellitus IIb, Hyperlipoproteinämie und Adipositas mit ihren Komplikationen und das Auftreten dieser Erkrankungen in immer jüngeren Altersgruppen stellen ebenfalls ein großes gesundheitspolitisches Problem dar.

Diese Stoffwechselstörungen sind Folge von Bewegungsarmut und Fehlernährung. Sie lassen sich nachgewiesenermaßen durch regelmäßige körperliche Betätigung im aeroben Belastungsbereich verhindern bzw. in ihrer Progredienz verlangsamen. Die einfachen und dynamischen Techniken des KUNDALINI YOGA lassen sich in ein



abwechslungsreiches häusliches Übungsprogramm integrieren. Neben dem Yoga kommen natürlich auch den Ausdauersportarten wichtige Aufgaben zu. Wandern, Walking und Joggen, Radfahren und Schwimmen sollten ausgeübt werden. Auch hier ist es notwendig, den individuellen Trainingszustand zu beachten und Ehrgeiz, Fehlbelastung und Überbeanspruchung zu vermeiden. Die Sensibilitätsschule des KUNDALINI YOGA, das Bewusstwerden des eigenen Körpers und seiner Bewegungen ermöglichen es, dass jeder die Intensität der körperlichen Belastung für sich ganz individuell festlegen kann, so dass ganzheitliche Verbesserungen der Körperfunktionen spürbar erlebt werden.

## **5. Psychosomatik und psychosoziale Aspekte**

*„Da also jene Dinge gut sind, welche die Teile des Körpers in der Ausübung ihrer Funktionen fördern, und die Freude darin ruht, daß das Vermögen des Menschen, sofern er aus Geist und Körper besteht, gefördert oder vermehrt wird, so ist also all das, was Freude bringt, gut...“*

*Benedict de Spinoza*