



Eine Freundschaftserklärung

Im letzten Jahrhundert waren die Muskeln groß in Mode und bekamen viel Beachtung in der Gesundheitsszene. Aus heutiger Sicht war die damals zugängliche Forschung noch in den Kinderschuhen, um es mal ganz diplomatisch auszudrücken. Über die intensive Beschäftigung mit den Knochen und Faszien in den letzten Jahrzehnten wurde die Muskulatur zwar weiterhin untersucht, erhielt aber als unser größtes Organsystem in der Öffentlichkeit nur wenig Beachtung. Ganz unbemerkt und im Schatten vieler populärer Publikationen, sind Erkenntnisse über die Funktionsweise der Muskulatur und ihre Effekte auf unseren Organismus gewonnen worden. In der Yogaszene sind es vor allem die Dehnung der Faszien, Muskeln und Weichteile sowie die damit verbundene Beweglichkeit, die im Fokus stehen. Aus medizinischer Sicht ist das gefährlich bzw. erhöht die Verletzungsgefahr beträchtlich. Dabei muss das alles nicht sein, vorausgesetzt wir erweitern unser Verständnis vom „Entweder-Oder“ zum „Sowohl-Als-Auch“. Weder übermäßiges dehnen und mobilisieren noch der Fokus auf Meditation und Atmung schließen ein gesundes Maß an work-out auf der Yogamatte aus. Möchten Übende das lieber trennen, dann bleibt immer noch die Integration der Kräftigung im Alltag oder mittels den ganzen Körper einbeziehenden Sportarten. In der Praxis und den Kursen erlebe ich eine Vielzahl von unnötigen Verletzungen und chronischen Schmerzsyndromen, die sehr häufig durch oder trotz Yoga verursacht werden.

Wenn Beweglichkeit durch Kraft, Ausdauer und Koordination abgesichert ist, stellt sie kein Problem dar und fühlt sich gut an. Wenn nicht, dann kommt es zu akuten und chronischen Schmerzen und Verletzungen.

Nun ist es aber so, dass viele Effekte unseres Muskelorgans gar nicht gesehen, nicht gewusst oder maßlos unterschätzt werden. Gut funktionierende Muskeln sind abhängig vom Stimulus (Anspannung) und einer Erholungsphase (Entspannung), kreativem und wiederholtem Training zur Verbesserung der Koordination und einer ausgewogenen Ernährung. Während man früher noch dachte, dass die Muskulatur ebenso wie das Gehirn vor allem Kohlenhydrate, also Zucker, bräuchten, um gut zu funktionieren weiß man heute, dass es vor allem die Zeiten des Nicht-Essens und die wertvollen Proteine sind, die für eine reibungslos funktionierende und entzündungsfreie Muskulatur sorgen. Was weniger bekannt ist, sind die Effekte der Muskulatur auf den Rest des Körpers, unseren Stoffwechsel und unseren Geist. Einige mittlerweile gut untersuchte und nachgewiesene, positive Einflüsse umfassen die

- Erhöhung der Knochendichte
- Gesteigerte Stabilität
- Gute und sinnvolle Ausdauer in Bewegung und Haltung
- Erhöhte Schutzwirkung auf unsere Gelenke
- Allgemeine Schmerzreduktion
- Balanciert unser Immunsystem
- Verletzungsprophylaxe und erhöhte Resilienz für unsere Gelenke, Sehnen, Bänder und Faszien
- Bessere kardiovaskuläre und pulmonale Leistungsfähigkeit
- Effiziente Regulation des Blutzuckerspiegels und der Blutfette
- Reduktion des Körperfetts
- Erhöhte Leistungsfähigkeit und Energielevel
- Verlängerung der Lebenserwartung und Verbesserung der Lebensqualität im Alter
- Bessere Stimmung und ausgeglichene Emotionen sowie höheres Selbstvertrauen

Immer noch wirkt es für viele suspekt, dass das Training der Muskulatur und eine ausgewogene Ernährung so viele Vorteile haben soll. Es scheint wenig glaubhaft, dass das Geheimnis gesunden Alterns so erheblich vom Zustand unserer Muskulatur abhängt. Dennoch sind die Daten und Fakten eindeutig. Und bitte versteht es nicht falsch: Ich spreche hier nicht vom Bodybuilding oder Extremsport und nein, natürlich ist die Muskulatur nicht isoliert zu betrachten, sondern im Wechselspiel mit dem gesamten Organismus. Es geht so leicht, unsere Gesundheit durch eine funktionell beanspruchte Muskulatur zu verbessern und unseren vorwiegend sitzenden Lebensstil aufzulockern durch die Reintegration und Wertschätzung z.B. körperlicher Arbeit. Es genügt meist schon, sich öfter und mehr zu bewegen, 3-4 x/ Woche für 15-20 Minuten den ganzen Körper zu beanspruchen oder den Alltag wieder aktiver zu gestalten. Tägliche Routinen wie das Treppe steigen, häufiges und zügiges Gehen, Heben und Tragen, Ziehen und Schieben, Hängen und Hüpfen, Garten- und Hausarbeit können ausreichend sein. Oder eben die kluge Veränderung der Yogapraxis unter Einbeziehung des Kraft- und Stabilitätsaspektes.

Kurse und Workshops

Unsere Onlinekurse sind stark nachgefragt. Wir haben uns deshalb entschieden, die in Berlin geplanten Svastha Yoga Therapie Module 4, 5, 6 und 7 auch als Live-Stream durchzuführen. Das Gleiche gilt für die „[Yogatherapie-Tage](#)“ und die Workshops „[Yoga und Medizin](#)“. Das bedeutet, dass alle, die Live kommen möchten, dies auch tun können sofern es erlaubt wird. Alle anderen können von Zuhause aus teilnehmen. Für den Fall, dass Live die Veranstaltung nicht erlaubt wird, bleiben wir „all-online“.

Um euch verlässliche Teilnahmebedingungen zu ermöglichen, haben wir in der [Terminübersicht](#) die Kurse so gekennzeichnet, dass ihr das jeweilige Format im Anmeldeformular wählen könnt.

Derzeit richten wir auf unserer Website ein Bezahlssystem ein. Sollten diesbezügliche Schwierigkeiten auftreten, könnt ihr euch gerne per Mail an uns wenden.

Wir wünschen Euch eine kreative Zeit, viel Mut und Ausdauer im Umgang mit dem Leben und freuen uns auf euch!

Günter und das Svastha Team 🙏

[Zu unserer Website](#)

Dr. med. Günter Niessen

Goßlerstr. 5
14195 Berlin

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich auf
unserer Webseite angemeldet haben.

[Abmelden](#)

