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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [8]

Artikel: Yoga, Wesen und Lehre [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Hirschfeld, Karl

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990653

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: 15.07.2025

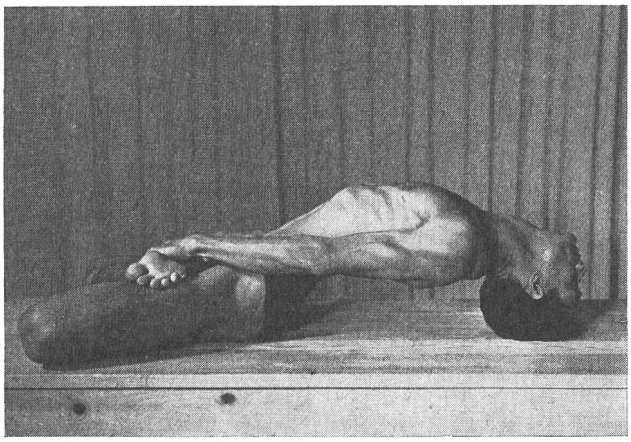
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Yoga, Wesen und Lehre

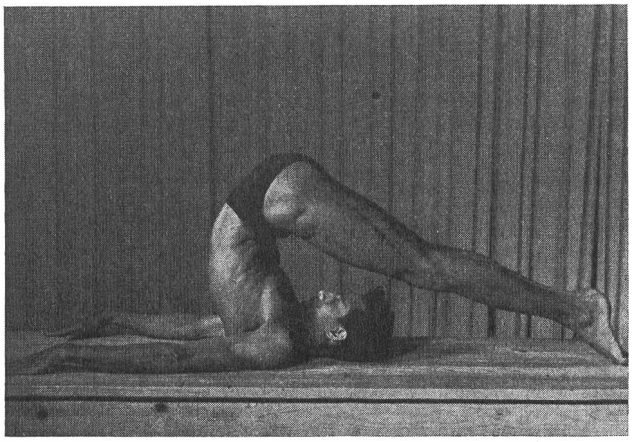
Karl Hirschfeld, Sportschule Köln (Forts. und Schluss)

Matsyasana — Fischhaltung
Halasana — Pflughaltung
Uddiyana Bandha — Heben des Zwerchfells

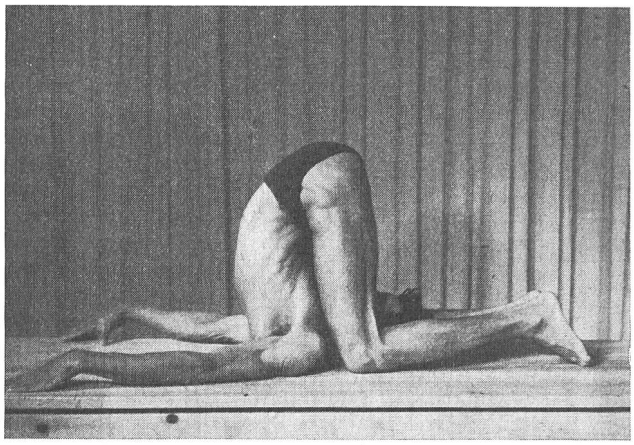
Auf Anregung der Redaktion bespreche ich noch zwei Haltungen, die sich ergänzen wie Kobra und Kniestirnhaltung. Sie fördern also die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Ich empfehle, wenn man sich angewöhnt hat, Yogaübungen zu machen, den Drehsitz o d e r Kobra und Kniestirnhaltung o d e r Pflug- und Fischhaltung zu machen. Ich empfehle nicht, alle gemeinsam zu üben. Bei der Fischhaltung (Matsyasana) wird die Wirbelsäule vor allem in der Halspartie gedehnt.
Ausführung: Zunächst Lotussitz (Padmasana). Im



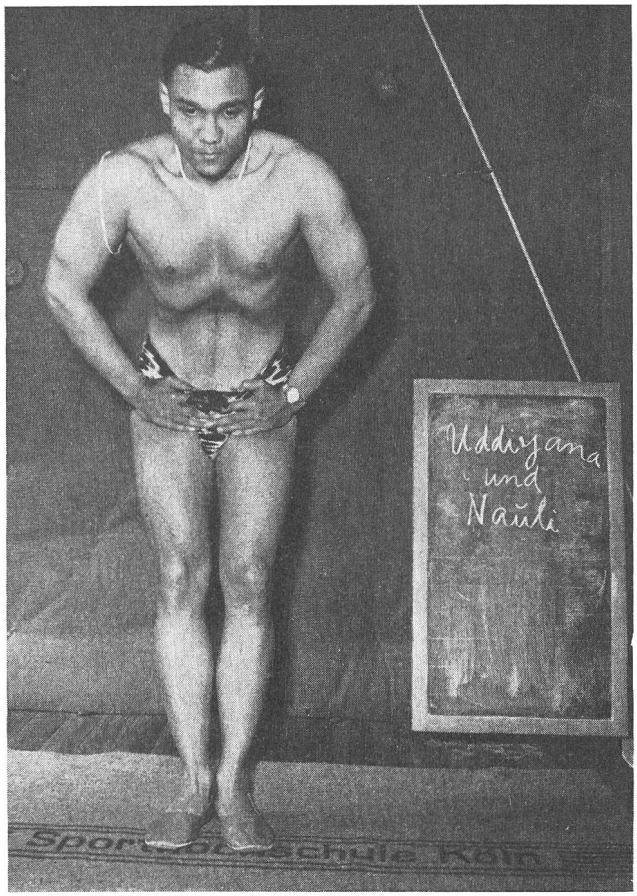
Strecksitz wird das linke Bein gebeugt und der Fuss auf den rechten Oberschenkel in die Leistenbeuge gelegt, danach der rechte auf den linken Oberschenkel. Ausführung auch aus dem Bild ersichtlich. Dieser Lotussitz gibt dem Körper eine ruhige Haltung und Festigkeit. Wer diese Haltung nicht schafft, kann statt dessen auch im Schneidersitz anfangen.
Der Rumpf wird nach rückwärts gebeugt, bis der Kopf den Boden berührt. Nun den Brustkorb herauswölben und mit den Fingern die Grosszehen erfassen. Mit 10 Sek. beginnen. Höchst. 3 x 1 Min. Normale Atmung. Wirkung nach Mukerji: Macht den Nacken beweglich und stark, vergrössert den Brustkorb und normalisiert die Funktionen von Zirbelanhang- und Thymusdrüse.
Die Pflughaltung (Halasana) hat den Namen nach dem einfachen indischen Pflug. Sie vereinigt drei Vorteile: Sie ist eine Dehnübung für die Rückenmuskeln, hat eine starke Wirkung auf die Schilddrüse und ist in gewissem Sinne eine Uebung des umgekehrten Kreislaufs.
Ausführung: Aus der Rückenlage werden die Beine



langsam (nach Kuvalayananda mit Pausen nach jeweils 30 °) über den Kopf gehoben bis die Zehen den Boden berühren. Ist das erreicht, kann man die Zehen weiter vom Kopf wegschieben und damit verschiedene Teile der Wirbelsäule stärker beugen. Man kann die Arme in der Ausgangsstellung liegen lassen, kann sie auch hinter dem Kopf zusammenschliessen. Eine andere Variation ist die Knieohrhaltung, die manchen leichter fällt. Atmung: Ausatmen vor der Uebung, dann die Stellung einnehmen und Normalatmung in der Stellung. Zeit:



Wie üblich mit 10 Sekunden beginnen. Maximum 3 x 1 Minute.
Alle diese Uebungen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule sollen niemals ruckartig gemacht werden. In der Pflughaltung möglichst nicht sprechen und nicht den Kopf drehen, weil man sich sonst die Halswirbelsäule verrenken kann.
U d d i y a n a B a n d h a oder das Heben des Zwerchfells
Diese Uebung und das Kopfstehen sind vielleicht die wichtigsten. Man sollte sich angewöhnen, sie täglich — nüchtern, d. h. also nach dem Aufstehen — zu machen. Ich habe alle Aerzte, die ich getroffen habe, gefragt, wieviel Prozent der Krankheiten im Bauch, d. h. in der nicht normal arbeitenden Verdauung, ihre Ursache haben. Durchschnittlich wurde 60—70 % angegeben. Ich glaube, dass jedermann hier durch regelmässiges Ueben von Uddiyana seiner Gesundheit den besten Dienst erweisen kann.
Ausführung: Im Stehen oder Sitzen (Festhaltung oder auf einem Stuhl) die Muskeln entspannen. Den Rumpf etwas vorbeugen. Die Hände auf die Oberschenkel stützen resp. auf die Knie (beim Sitzen auf dem Stuhl kann man auch die Unterarme auf den Tisch stützen). Vollkommen ausatmen. In der Ausatemstellung den Atem anhalten. Nun eine S c h e i n einatmung ausführen, d. h. die Bewegungen des Einatmens machen ohne Luft einzuziehen — also im wesentlichen den Brustkorb heben und weiten. Das wird unterstützt durch Druck der Hände auf die Oberschenkel. Die Schultermuskeln wirken als Hilfsatemmuskeln.
Diese Stellung wird so lange gehalten, wie es ohne Schwierigkeit möglich ist. Nun abspannen und ruhig und tief einatmen und sich aufrichten.
Man wiederholt die Uebung 5—7 mal. Kuvalayananda empfiehlt, die Uebung bei Kreislaufstörungen und ernsthaften Unterleibsbeschwerden mit Vorsicht zu machen.
Die Uebung ist leicht, wenn man sich die Sache richtig



überlegt. So finde ich den Ausdruck «Baucheinziehen», der gelegentlich gebraucht wird, falsch. Ich finde es besser, dass man sich vorstellt, dass der Bauch durch den gehobenen Brustkorb «angesogen» wird. Spricht man vom «Baucheinziehen», dann macht man u. U. unbewusst eine Uebung mit den Bauchmuskeln und dann gelingt sie nicht. Das wesentliche ist, die Bauchmuskeln entspannt zu halten.
Nicht angeführt wurden Beispiele für Gleichgewichtsübungen. Es gibt im Yoga mehrere von verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Eine einfache, die Baumhaltung: Stehen auf einem Bein, den anderen Fuss in die Leistenbeuge ziehen. Dabei zeigt der Oberschenkel nach abwärts. Die Handflächen liegen flach aufeinander vor dem Brustkorb.

Allgemeine Hinweise

1. Nach dem Ueben muss man sich erfrischt fühlen.
2. Hat man mit dem Ueben ausgesetzt, mit kürzeren Uebungszeiten wieder beginnen.
3. Uddiyana besser am Morgen, Uebungen für die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule gelingen abends besser, doch gibt es keine Vorschrift. Man muss mit Vernunft probieren, was einem bekommt.
4. Uebt man nachmittags, sollte nach einem kräftigen Essen etwa 5 Stunden Abstand sein. Nach kleineren Mahlzeiten weniger, doch nicht unter 1½ Stunden.
5. Natürlich kann man Yogaübungen auch mit anderen gymnastischen Uebungen verbinden. Ich mache z. B. zur Ergänzung einige Hüpfübungen.

Literatur

Eine Buchbesprechung, die nun folgen soll, kann ebensowenig wie die Angabe der Uebungen vollständig sein. Das beste ist ohne Zweifel von Buddha Bose «Key to the Kingdom of Health through Yoga». Buddha Bose ist ein Mitschüler von Mukerji. Verlag: Statesman Press Calcutta. 5 Rupien. Es sind 25 Uebungen beschrieben. Sehr gute Bilder. Klare Unterteilung nach Technik, Atmung und Zeit, Heilwirkung.
Nach diesem Muster habe ich eine kleinere Broschüre mit 14 Uebungen geschrieben, die über den Verlag angefordert werden kann.
Im Günther-Verlag Stuttgart ist erschienen «Hatha Yoga» von Thros Bernard, ein Erfahrungsbericht aus Indien und Tibet.
«Sport und Yoga» von Selva Rajn Yesudian, Verlag E. Fankhauser, Thielle (NE), ist ja in der Schweiz bekannt. Schliesslich möchte ich ein Buch empfehlen, das auch im Günther-Verlag in Stuttgart erschienen ist: «Studium und Praxis der Yogaübungen» von Harvey Day. Es sei mir gestattet, hieraus einiges zu zitieren, das eine wesentliche Zusammenfassung ist.

S. 31: «Yoga lehrt, sich auf niemand anderen als sich zu verlassen. Aber wir dürfen nicht vergessen, dass wir keine der Segnungen des Yoga erkaufen können.»

S. 46: «So kann Yoga nicht in sieben Tagen oder sieben Monaten gemeistert werden. Es wächst mit dem Menschen und wird ihm zur Gewohnheit. Blickt man nach Jahren zurück, so treten die Unterschiede im Körperlichen, Geistigen und Seelischen klar zutage.»

S. 101: «Denken Sie immer daran, dass Yoga auf gesundem Menschenverstand und jahrhundertelangen Erfahrungen beruht.»

Unser Sportspiegel

Das hohe Lied der Vielseitigkeit

Vom deutschen Sprinterass Armin Hary aus Leverkusen, dem Europameister über 100 m, berichtet sein Trainer Bertl Sumser, dass er deshalb im Sprint so gut sei, weil er eine allseitige Ausbildung hinter sich habe. Hary, dem es diesen Winter gelang, über 60 Yards einen neuen Hallenweltrekord aufzustellen, war ein sehr guter Zehnkämpfer, Fussballspieler und Turner.
Noch erstaunlicher ist die Vielseitigkeit Bob Gutowskis, des amerikanischen Weltrekordmannes im Stabhochsprung mit 4,78 m. Bob läuft die 100 m in 10,5, im Hochsprung schafft er 1,87 m und im Weitsprung erreicht er 7,43 m. Daneben ist er ein Teufelskerl auf den Wasserskiern sowie ein überdurchschnittlicher Golf- und Volleyballspieler. Nach Aussagen des Tennistrainers hat Bob Gutowski auch in dieser Sportart derart grosse Fortschritte gemacht, dass er ihn sofort ins Tennis-Team des Occidental-College aufnehmen würde, wenn Bob genügend Zeit und auch Lust dazu hätte.
Ein ähnlicher Typ bezüglich Vielseitigkeit war ja auch der zweifache Olympiasieger im Zehnkampf, Bob Mathias. Auch dieser Bob war ein glänzender Fussballspieler. Im Magglinger Schwimmbad schwamm er seinerzeit sämtlichen Schwimmspezialisten über 100 m auf und davon.

* * *

Es war an den USA-Zehnkampfmeisterschaften 1951. Am Ablauf zum Stabsprung stand Connie Varneck. Sich ständig steigernd, lief er an, den langen Stab wie ein Ritter im Turnier eingelegt. Zur grossen Verblüffung der Zuschauer warf aber Connie den Stab im letzten Moment zur Seite und überquerte die Latte ohne Stab ...
Sie, die Latte, lag allerdings erst auf 1,75 m! Sten