

Yoga und Tinnitus

Einige Anmerkungen wie die Yoga-Praxis helfen kann Tinnitus zu vermeiden oder diesen aufzulösen

Was ist Yoga?

Yoga ist die Wissenschaft vom Leben und die Lehre von der Beseitigung der Widersprüche und der Bewusstseinsstörungen. Dazu sind bereits vor Jahrtausenden in Indien die verschiedensten Techniken beschrieben worden. Sie haben alle zum Ziel, das Bewusstsein zu entwickeln, bis dieses so umfassend ist, dass die Einheit mit der kosmischen Lebensenergie Prana wieder erlebt werden kann.

Wird von der Entwicklung der Bewusstheit gesprochen, so ist dies ein immerwährender Prozess, den man nicht auf eine bestimmte Zeit am Tag beschränken kann.

Bewusstheit bedeutet vor allem Selbstbeobachtung und Disziplin, in allem was wir tun oder denken. Ist die Notwendigkeit dafür erst einmal erkannt worden, so beginnt dieser Prozess erst langsam und lückenhaft. Doch nach und nach gewinnt er so an Intensität, dass das ganze Leben Gegenstand dieser Betrachtung wird.

Um die Bewusstheit beziehungsweise die Einheit mit der kosmischen Lebensenergie zu erreichen, gibt Yoga dem Interessenten verschiedene Techniken zur Hand, mit deren Hilfe alle Hindernisse auf diesem Weg beiseite geräumt werden können. So benenne ich die fünf tragenden Säulen, auf denen heute die lebensumfassende Lehre von Yoga beruht:

Asana

Mit speziellen Positionen lernt man seinen Körper bewusst zu bewegen, ihn geschmeidig zu machen und gesund zu erhalten. Diese Asana fördern die Koordination, das Gleichgewicht, die Flexibilität, die Kraft und die Ausdauer in einem harmonischen Verhältnis zueinander.

Pranayama

Bewusstes und richtiges Atmen entspannt und revitalisiert den gesamten Organismus. Der Atem ist Träger unserer Lebenskraft.

Yoga-Nidra

Die Tiefenentspannung trägt maßgeblich zu einer inneren Ausgeglichenheit bei. In Yoga-Nidra kann erfahren werden, was wahre und vollständige Entspannung für das Wohlbefinden bedeutet.

Ernährung

Durch eine yogische Ernährungsweise wird der Körper gereinigt und erhält gleichzeitig alle Vital- und Aufbaustoffe, die er für einen gesunden Stoffwechsel benötigt.

Meditation

Hier lernt man, nach und nach den Strom seiner Gedanken zu beruhigen, sich besser zu konzentrieren und das geistige und emotionale Innenleben zu beobachten. Man wird sich mehr und mehr seiner Selbst bewusst.

Yoga als Harmonisierungssystem

So nimmt denn Yoga diese verschiedenen Techniken, um mit seinem Harmonisierungssystem dem Menschen zu dienen, ihn in seine Mitte zu führen. Die Wortbedeutung von Yoga stammt aus der Sanskritwurzel yur ab, was soviel bedeutet wie: Vereinigen, verbinden. Und das ist die eigentliche Tätigkeit von Yoga im Menschen: Die verschiedenen körpereigenen Energien, welche immer auch gleichermaßen für die Emotionen und die Gefühle verantwortlich sind, werden durch jede Körperübung, durch jede Entspannungstechnik, durch jede Meditation, durch jedes bewusste Vollatmen zu einer Einheit zusammen gebracht.

Körper, Geist und Seele; Materie, Energie, Gedanken, Emotionen, Wille und Lebensfreude werden miteinander harmonisch zu einem Ganzen vereinigt. Das ist die große Kraft von Yoga: Die Wechselwirkung von Psyche und Körper zu kennen. Genau so wie die Psyche unseren Körper beeinflusst, so haben auch die Bewegungen und Haltungen, die durch Yoga kultiviert werden, einen Einfluss auf die menschliche Psyche.

Tinnitus aus yogischer Sicht

Das Wissen um die Wechselwirkungen der Körperenergien, welche immer gleichermaßen für die seelischen, körperlichen und emotionalen Zustände verantwortlich sind und in ihrem spezifischen Ausdruck in den verschiedenen Organen produziert werden, macht den Ansatz zum Verständnis von Tinnitus relativ einfach: Die Energie des Organes Dünndarm ist in großer Disharmonie. Der Dünndarm sorgt auf der körperlichen Ebene auch für den Sinn Hören. Seine Energie durchdringt und umschließt das Ohr. Auf der emotionalen Ebene nimmt der Dünndarm die neuen Lebenserfahrungen auf. So wie auch das Organ Dünndarm Nahrung aufnimmt, sollte auch im Menschen geistiger Raum sein, um Neues aufzunehmen, zu versuchen und auszuprobieren. Das Aufarbeiten der gemachten Erfahrungen und Versuche bringt uns Freude bei der Arbeit und am Leben.

So kann gesagt werden dass die Dünndarmenergie die Regulatorin der Wahrnehmung über das Ohr ist. Das Ohr nimmt wahr, was die Umwelt zum Ausdruck bringt. Das Gehörte spricht die Gefühle des Menschen an, ob als Kompliment oder Beleidigung und verdaut. Diese Tätigkeit des Verdauens des Wahrgenommenen ist beim Tinnitus in einer Art Akkordarbeit. Die betroffene Person ist nicht leer oder frei genug um Neues aufzunehmen; spricht: sie ist emotional überfordert.

Es wäre nun zu einfach, innerhalb der Yoga-Praxis, für die betroffene Person Körperübungen anzubieten, welche ganz gezielt das genannte Organ revitalisieren. Dies würde bedeuten, den Menschen nicht als eine energetische Einheit, als ein ganzes, unteilbares Lebensorgan zu betrachten. Yoga sucht die wahre Harmonie; diejenige, in der alle Körperenergien miteinander in Ausgleich

gebracht werden. So gibt es nichts Selbständiges im Menschen. Alles hängt von allem ab.

Ein Asana-Zyklus, die Folge von verschiedenen Körperübungen nacheinander, kann daher nur dann für den Praktizierenden von Erfolg gekrönt sein, wenn diese Übungen alle Organenergien für alle Ebenen des menschlichen Seins berücksichtigen. Natürlich mit dem Schwerpunkt des energetischen Wiederaufbaus des Dünndarms.

Prana ist die Kraft die niemals machtlos ist

Sollten Sie unter Tinnitus leiden, kann es gut möglich sein, dass Sie sich selbst zugegeben haben, dass Sie ihrem Krankheitssymptom machtlos gegenüber sind und, dass es eine größere Macht sein muss, die Ihnen Ihre geistige und körperliche Gesundheit wiedergeben kann.

Wie schon erwähnt ist es das Ziel von Yoga, in Kontakt mit Prana, der allumfassenden Lebensenergie zu kommen. Mit jeder Körperübung, mit jeder Atemarbeit, immer und immer wieder in jeder Ausübung von Yoga, wird die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt. Über Kontemplation und Konzentration der Sinne in den Körper hinein, lernt der Yoga-Übende die in ihm wirkende Kraft zu erspüren und dann auch zu erleben. Prana, die Lebensenergie, ist in ihrer Wirkung wahrnehmbar und später auch sichtbar. Ist diese Kraft erst einmal wahrgenommen, fällt es immer leichter diese Kraft anzuerkennen als die, die sie ist: Das Leben selbst. Eine Kraft, die den Menschen lenkt und leitet, ihn führt und schützt, seine Sinne öffnet für die Lösungen der Aufgaben, die das Leben dem Menschen stellt. Die Annahme und Hingabe an diese Kraft, lässt nach und nach die destruktiven Mächte im Menschen verschwinden. Süchte und Störungen des Bewusstseins werden aufgelöst; ein glückliches und gesundes Leben, in Liebe und Frieden mit sich selbst und Anderen wird gelebt werden.