



1.3 Körperwelten – Schicht um Schicht

Im Hatha-Yoga betonen wir die Körperarbeit. Egal, ob wir schwitzend kräftigen oder dehnen oder in der Endentspannung daran gehen, die gesamte Muskelspannung herunter zu fahren: Hatha-Yoga findet seinen Anfang in der körperlichen Arbeit.

Dazu ist es gut, schon zu Beginn, einige Aspekte des Wunderwerks Körper genauer zu betrachten - im Konzept der [Koshas](#) betrachten wir hier allein die Nahrungshülle, **Anamaya Kosha**.

Wunderwerk Körper

Unglaubliche Struktur und Energie

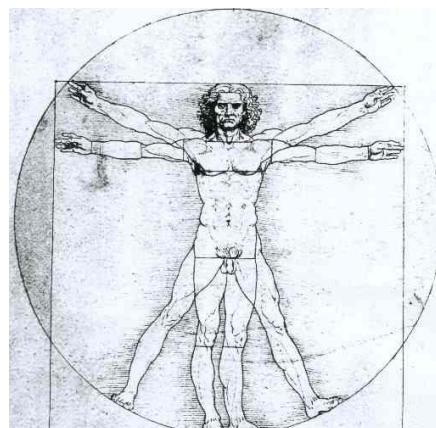
Was nach der Verschmelzung von zwei Zellen entsteht, ist unglaublich - dieser Punkt ist quasi der **Urknall einer eigenen neuen menschlichen Existenz**: Wie von Zauberhand geführt strukturiert sich durch **Zellteilung** ein komplexer menschlicher Körper, z.B. [dieses Video](#) wird dich in Staunen versetzen. Wenn du magst, schickst du mal die Suchmaschine mit "[Körper in Zahlen](#)" auf Reisen - es ist wirklich unglaublich! Sehr skuril wird es, wenn man den Rohstoffwert des Menschen ermittelt: Alle **Bauteile** zusammen (Wasser, Zucker, Mineralien) ergeben einen Warenwert von ca. 10 Euro (-). Die Grundlagen unseres Körpers benennt man im Yoga übrigens mit den **5 Elementen**: Feuer, Wasser, Erde, Luft und Raum.

Das Buch „Der Mensch in Zahlen – Eine Datensammlung in Tabellen mit über 20.000 Einzelwerten“ von Konrad und Steffen Kunsch (erschienen bei Elsevier, Spektrum Akademischer Verlag) liefert da noch mehr Details zum Schmunzeln und sich wundern.

Das Wunder des Körpers (aller Körper: Von der Kristallstruktur von Schneeflocken über die Pflanzen bis hin zu komplexeren Lebewesen) ist weniger das „Material“, sondern der **intelligente Plan**, der die Zellen formt und spezialisiert. Die zweite noch nicht erklärbare Zutat ist die **Lebensenergie**, die diese Körper belebt, Funktion, Wachstum und Regeneration ermöglicht.

Aufbau des Körpers

Wenn wir uns nun mächtig ins Staunen versetzt haben, wagen wir nun mal einen eher nüchternen Blick auf unseren Körper, der sich verblüffend einfach beschreiben lässt in verschiedenen Schichten oder Systemen; die [Ausstellung "Körperwelten"](#) hat hier einen umstrittenen



Inhalt:
Wunderwerk Körper
Unglaubliche Struktur und Energie
Aufbau des Körpers
Yoga wirkt auf den gesamten Körper
Fragen zur Wiederholung



Grundkurs | Übungshelfer/in | Übungsleiter/in | Yogalehrer/in

Blick gewährt. Im Rahmen des Grundkurses wollen wir kein Medizinstudium absolvieren, sondern zunächst nur einen grundsätzlichen Blick wagen.

- 1) **Bewegungssystem:** (ca. 206) Knochen, (ca. 360) Gelenke, Sehnen und Muskeln
- 2) **Atmungssystem:** Lunge, Luftröhre, Zwerchfell, Lunge (mit ca. 300 Millionen Bläschen)
- 3) **Herz-Kreislaufsystem:** Blutgefäße (alle Adern hintereinander ergäben zusammen eine Länge von 100.000 km), Herz
- 4) **Verdauungssystem:** Mundhöhle, Schleimhaut, Speiseröhre, Magen-Darmtrakt, Bauchspeicheldrüse, Leber – der Verdauungstrakt ist ca. 12 Meter lang
- 5) **Immunsystem:** Lymphsystem, Milz, Thymus
- 6) **Hormonsystem** (endokrines System): Drüsen, die Körperfunktionen, Wachstum, Verdauung und Fortpflanzung regulieren.
- 7) **Nervensystem:** Gehirn, Nervenbahnen, Sensoren – teils willentlich gesteuert, teils autonom

<http://www.helpster.de/gesundheit/koerper-8086>

Yoga wirkt auf den gesamten Körper

Sehr vereinfacht kann man den Körper analog zum Auto in vier Einheiten beschreiben:

- 1) Stütz- und Bewegungssystem (**Karosserie**): Knochen und Gelenke
- 2) Krafterzeugung (**Motor**): Muskulatur
- 3) Energiesystem (**Tank und Benzin**): Atmung, Verdauung, Herz-Kreislaufsystem
- 4) Steuerungssystem (**Steuerungstechnik, bio-chemischer und elektrischer Austausch**): Nervensystem, Hormonsystem, Immunsystem

Viele Untersuchungen zeigen, wie die Übungen des Yoga

- 1) Knochenstrukturen stärken und die Gelenke gesund erhalten.
- 2) die Muskulatur sowohl stärken als auch in den Zustand der Entspannung führen.
- 3) Atmung, Verdauung und das Herz-Kreislaufsystem effizienter arbeiten lassen.
- 4) das Steuerungssystem optimieren und ausgleichen.

https://wiki.yoga-vidya.de/Wirkungen_des_Yoga

Fragen zur Wiederholung

- 1) Wir nehmen Körper als alltäglich hin. Überlege, warum man von einem Wunderwerk sprechen kann.
- 2) Nenne die 7 Körpersysteme.
- 3) Überlege, wie die 5 Elemente im Körper eine Rolle spielen könnten.
- 4) Wie ein Auto kann man den Körper in vier Einheiten beschreiben. Welche?
- 5) Erkläre, auf welchen Ebenen Yoga positive Effekte hat.
- 6) Kennst du Krankheiten/Einschränkungen auf diesen vier Ebenen?