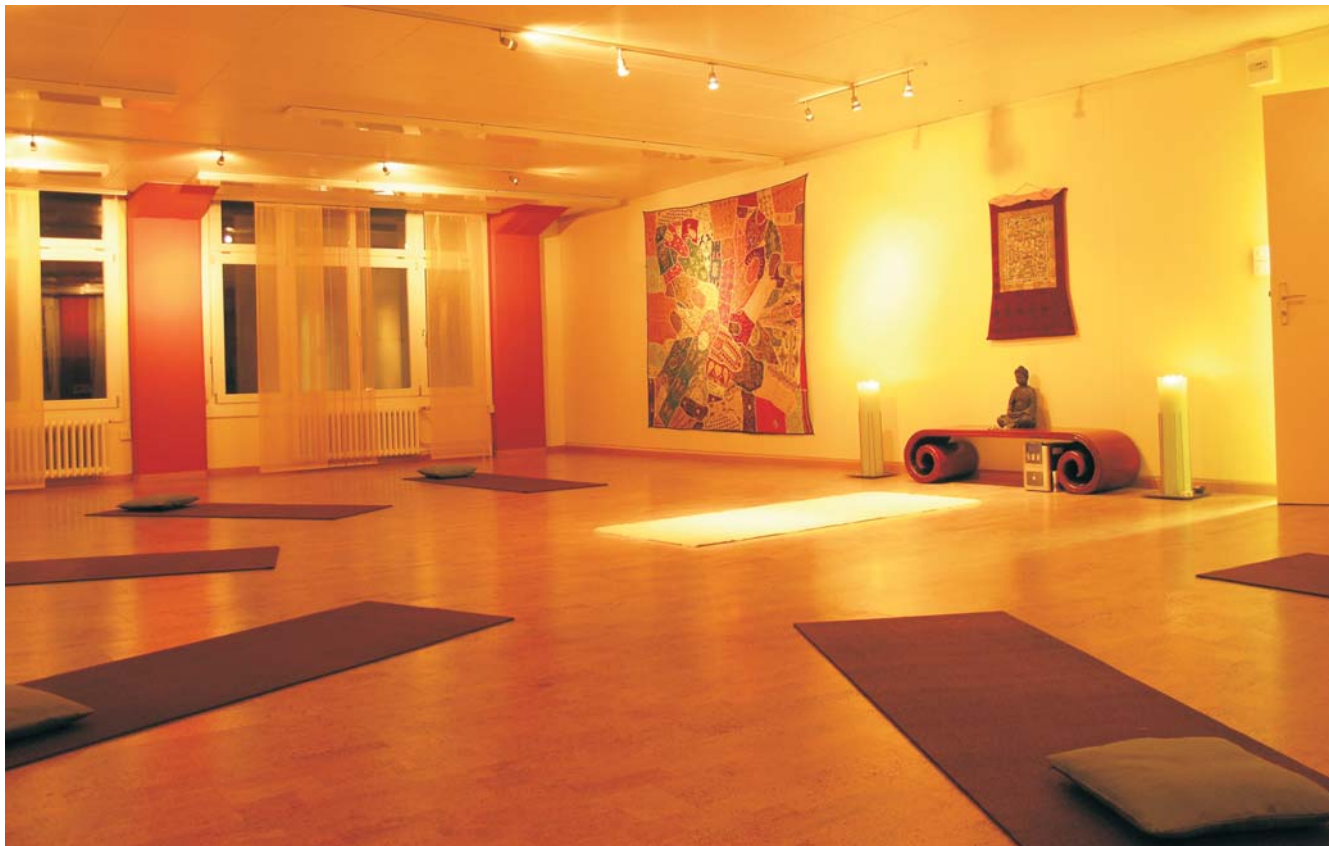


# **YOGA** – FÜR INNERE HARMONIE



DIPLOMARBEIT 2006  
ARMIN MEYER, ESCHENBACH

# Teil B

## Projektarbeit «Yoga und Sport»

### Zu meiner Person

Dieses Thema fasziniert mich speziell, da Sport in meinem Leben eine enorme Bedeutung hatte und immer noch hat. Ich betreibe verschiedene Sportarten wie Skifahren, Langlauf, Biken und vor allem Tennis. Dabei ist Tennis diejenige Sportart, welche ich regelmässig und das ganze Jahr betreibe. Ich spiele auch regelmässig Wettkämpfe, Turniere etc. Die Zusammenhänge zwischen Yoga und Sport interessieren mich schon lange Zeit. Speziell im Tennis, wo nicht nur die Kondition und die Technik, sondern auch noch die Konzentration und die mentale Haltung eine entscheidende Rolle spielen. Dabei steht für mich im Moment nicht der Spitzensport im Vordergrund. Viel wichtiger ist für mich, die Wirkung von Yoga auf die Leistung und die Gesundheit des Hobby-sportlers, zu welchen ich auch mich zähle. Ich bin aber der Überzeugung, dass viele Techniken auch im Profisport angewendet werden oder mindestens angewendet werden könnten.

### Wo sind die Berührungspunkte?

Es gibt unzählige Menschen, die voll im Berufsleben stecken und dadurch nicht regelmässig trainieren können. Trotzdem will man im Sport noch voll mithalten. Der Kopf will noch, die körperliche Konstitution lässt jedoch zu wünschen übrig. Dies ergibt oft unangenehme Verletzungen, da man sich oft überschätzt und zuviel riskiert. Dies kenne ich von mir selber, denn bevor ich mit Yoga begann, war ich laufend von Zerrungen geplagt. Auch möchte man mit möglichst wenig Training das Maximum herausholen. Für mich habe ich in dieser Beziehung schon seit zwei Jahren Versuche gemacht, auf welche ich später genauer eingehen werde.

## 1. Projektteil «Der Sonnengruss und seine Wirkung»

In diesem Projekt interessiert mich speziell, welchen Einfluss der Sonnengruss auf die körperliche Verfassung und vor allem auf die Kondition hat. Dies bei Menschen, die wenig oder gar keinen Sport betreiben, also kein anderes Training nebenbei absolvieren. Dazu habe ich eine Studie mit fünf meiner Schüler gemacht, die täglich den Sonnengruss ausführen. Ich habe den Sonnengruss ausgewählt, weil er sich angeblich äusserst positiv auf die Kraft, die Beweglichkeit, die Kondition sowie auf die gesamte körperliche Konstitution auswirken soll. Dies, wenn man ihn jeden Tag zwölfmal hintereinander ausführt.

### Zielsetzung:

Täglich eine Serie von 12 Durchgängen, dies möglichst langsam, ohne Zwischenatmung.

Diese 12-mal setze ich wohl zum Ziel, wobei mir klar ist, dass mindestens am Anfang nicht jede Person in der Lage ist, diesen so viele Male hintereinander auszuführen. Wichtig dabei ist auch, dass er möglichst langsam ausgeführt wird, damit auch der Atem ausgedehnt werden kann. Ich habe die langsame Variante gewählt, weil mir die beschriebenen Wirkungen der verlangsamten Leibesübungen im Buch «Sport und Yoga» von S. Yesudian<sup>1</sup> grossen Eindruck gemacht haben. Zudem erinnert mich die schnelle Variante, die in einigen Büchern speziell gelobt wird, zu stark an Gymnastik. Für mich ist es wichtig, mit der Übung zu verschmelzen und speziell darauf zu achten,

<sup>1</sup> Yesudian Selvarajan, 31. Auflage, *Sport und Yoga*, Drei Eichen Verlag, Seite 243 bis 257

dass durch das gleichmässige Fliesen von Bewegung und Atmung, möglichst viel Prana aufgenommen werden kann. Es ist mir auch wichtig zu erfahren, wie sich die Frequenz des Pulses verhält. Es wird deshalb mit Pulsmessgeräten gearbeitet, dessen Durchschnittspuls mir wichtige Hinweise über die konditionelle Verfassung geben werden. Auch die Zeit spielt eine massgebende Rolle, wobei es, wie erwähnt wichtig ist, diese möglichst auszudehnen, ohne ausser Atem zu geraten. Man darf auf keinen Fall ausser Atem geraten, ansonsten muss Zwischengeatmet werden. Deshalb ist es auch wichtig, zu notieren, ob und wie oft Zwischengeatmet werden musste. Untenstehende Tabelle gibt Aufschluss, wie gearbeitet wird:

## Sonnengruss-Arbeitsblatt

- Zielsetzung ist es 12 Durchgänge ohne Unterbruch und Atempausen zu machen.
- Bitte machen Sie anfangs so viele Durchgänge wie es Ihnen möglich ist, ohne sich zu überfordern und steigern Sie langsam nach Ihren Möglichkeiten.
- Bitte beachten Sie, dass die Durchgänge möglichst langsam, dem Atemfluss folgend durchgeführt werden müssen.
- Zwischenatmungen während eines Durchgangs bitte unter Zwischenatmung eintragen. Atemzüge zwischen den Durchgängen bitte unter (Pausen zwischen den Durchgängen) eintragen.
- Bitte so arbeiten, dass Sie möglichst nicht ausser Atem kommen. Wenn ja, ist es besser bei jedem Durchgang eine Pause einzulegen, bis es die Kondition zulässt, ohne Zwischenatmungen zu arbeiten.
- Bitte versuchen Sie, möglichst vollständig auszuatmen, und bei jeder Einatmung bewusst möglichst viel Energie aufzunehmen.

Herzlichen Dank und viel Spass.

Armin

Datum und Uhrzeit	Durchgänge	Zeit	Puls max.	Puls min.	Puls mittel	Zwischenatmung	Pausen zwischen den Durchgängen

## Auswertung

Wie in verschiedenen Büchern beschrieben ist, hat die regelmässige Ausführung des Sonnengrusses, zahlreiche positive Wirkungen. Auf beiliegendem Beurteilungsblatt habe ich diejenigen notiert, welche für mich am wichtigsten erscheinen. Zudem habe ich mit jedem Schüler ein Gespräch geführt, welches mir weitere Aufschlüsse über die wohltuende Wirkungen gegeben hat.

## Beurteilungsblatt Sonnengruss

Der Sonnengruss verspricht zahlreiche Wirkungen, wovon ich diejenigen ausgewählt habe, die mir am wichtigsten erscheinen:

1. Kondition: Der Sonnengruss ist ein ideales Konditionstraining.  
Hat sich ihre Kondition nach ihrer Ansicht verbessert? Ja  Nein
2. Muskulatur: Der Sonnengruss verbessert die Tätigkeit der Muskulatur des ganzen Körpers.  
Meine Muskulatur wurde allgemein gestärkt: Ja  Nein
3. Der Sonnengruss verleiht dem Körper Kraft, Beweglichkeit und Leichtigkeit und ist eine gute Vorbereitung für die Ausübung allgemeiner Sportarten.  
Mein Körper ist allgemein elastischer und beweglicher geworden? Ja  Nein
4. Verdauung: Der Sonnengruss aktiviert die Verdauung, beseitigt Verstopfung und verhindert Verdauungsstörungen.  
Mein Verdauung ist besser geworden. Ja  Nein   
Kann ich nicht beurteilen
5. Der Sonnengruss verspricht ein verbessertes allgemeines Wohlbefinden, da alle Organe besser durchblutet werden.  
Hat sich mein allgemeines körperliches Wohlbefinden verbessert? Ja  Nein
6. Konzentration: Der Sonnengruss fördert die Konzentrationsfähigkeit.  
Hat sich Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessert? Ja  Nein   
Kann ich nicht beurteilen
7. Der Sonnengruss erfrischt die Haut und wirkt über längere Zeit ausgeführt verjüngend. Dies erfordert jedoch, dass man ins Schwitzen kommt.  
Ich kam während den Ausführungen ins Schwitzen Nein   
wenig   
stark
8. Diverses: Der Sonnengruss verspricht die Verbesserung von zahlreichen körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden, zu hohem Blutdruck, Menstruationsbeschwerden, Nervosität usw.  
Ich kann keine Verbesserungen feststellen   
Wenn ja, welche?  
\_\_\_\_\_

Persönliche Bemerkungen:

Ort, Datum:

Unterschrift:

## Eindrücke der Studienteilnehmer

### **R.Z., weiblich, Astrologin, 57-jährig**

Für mich ist die Bewegung nach meinem schweren Unfall (Trümmerbruch des 2. Lendenwirbels) extrem wichtig. Dieser bewusste Bewegungsablauf des Sonnengrusses hat meinen Rücken gestärkt und die Elastizität stark gefördert. Auch die Disziplin, die Übungen täglich auszuführen, hat mir viel innere und äussere Stärke gegeben.

### **W.Z., männlich, Buchhalter, 59-jährig**

Mein Wohlbefinden hat sich allgemein verbessert. Über mehrere Monate ausgeführt, zeigen sich die Wirkungen bestimmt noch deutlicher. Auch konnte ich meine Konzentrationsfähigkeit steigern, was die Effizienz bei der Arbeit förderte.

### **E.G., weiblich, Hausfrau, zirka 45-jährig**

Ich bin sehr schnell in der Konzentration und lasse mich viel weniger ablenken, als vorher. Die Abwechslung zwischen Kräftigung und Dehnung gefällt mir sehr gut. Man kann mit wenig Zeitaufwand eine sehr gute Wirkung erzielen. Meine Gelenkbeschwerden sind besser geworden. Auch bin ich allgemein ruhiger geworden.

### **R.S., weiblich, Hausabwartin, 62-jährig**

Ich musste mich leider nach drei Wochen einer Operation unterziehen. Noch nie ist bei mir eine Operation so gut verlaufen, wie dieses mal. Ich bin nun in der Erholungsphase und fühle mich recht wohl. Ich bin überzeugt, dass dies auf die Yoga-Kurse und die speziellen Sonnengrüsse zurückzuführen ist. Momentan muss ich leider pausieren, ich vermisse diese Übungen sehr und werde bestimmt, sobald es mir die Gesundheit erlaubt, mit den Sonnengrüssen weiter machen.

### **A.R., weiblich, Hausfrau, 44-jährig**

Ich hätte nie gedacht, dass ich schon nach einer Woche 12 Durchgänge schaffen würde, nach drei Wochen sogar ohne Zwischenatmung. Erfreulich ist auch, dass meine Schulterbeschwerden, welche mich seit 7 Monaten plagten, bereits nach drei Wochen weg waren. Auch meine Handgelenkbeschwerden sind weg. Die bewusste Aufnahme von Energie während der Einatmung und die langsame Ausatmung hat eine wohltuende Wirkung und beruhigt mich sehr. Ich werde diesen Bewegungsablauf weiterhin ausführen, bin jedoch froh, dies ohne Pulsuhr tun zu dürfen.

## Resultatzusammenzug der Beurteilungsblätter

### **1. Kondition**

Von den fünf Studienteilnehmern konnte lediglich bei einer Person eine eindeutige Verbesserung der Kondition festgestellt werden. Dies hat mich sehr überrascht. Nach genaueren Rückfragen habe ich jedoch festgestellt, dass diese Teilnehmerin vorher wirklich gar nichts gemacht hat. Die restlichen vier haben jeweils den Sonnengruss an Stelle anderer Übungen durchgeführt. Deshalb ist bei diesen Teilnehmern in punkto Kondition wenig klar messbares zu verzeichnen, was die Kontrolle des Pulses angeht. Was jedoch bei allen deutlich sichtbar ist, dass der Atem ausgedehnt werden konnte. Kein Teilnehmer war anfangs in der Lage, 12 Durchgänge ohne Zwischenatmung zu schaffen, am Schluss jedoch schafften dies sämtliche Studienteilnehmer.

## **Fazit**

Dass bei der Person, welche vorher gar nichts sportliches gemacht hat, der Puls von durchschnittlich 117 Schlägen/Min. auf deren 103 gesenkt werden konnte, beweist klar, dass eine Verbesserung der Kondition erzielt worden ist. Dies gibt eine gute Grundlage für andere sportliche Aktivitäten, genügt jedoch für den Hobbysportler nicht. Ich denke, dass dann die Durchgänge auf 20 bis 30 erhöht werden müssten. Ich bin jedoch überzeugt, dass das Verhältnis von Zeitaufwand und Wirkung bei der regelmässigen Durchführung des Sonnengrusses absolut genial ist.

## **2. Muskulatur**

Hier ist die Wirkung eindeutig. Sämtliche Teilnehmer spürten eine deutliche Kräftigung der Muskulatur.

## **3. Elastizität des Körpers**

Auch diese Frage konnten alle Teilnehmer mit einem deutlichen Ja beantworten. Generell fühlten sie sich leichter und beweglicher.

## **4. Verdauung**

Eine Verbesserung der Verdauung war bei keinem der Teilnehmer spürbar, obwohl eine Person mit Verdauungsproblemen zu kämpfen hat. Diejenigen, die keine Probleme haben, konnten dies ohnehin nicht beurteilen.

## **5. Körperliches Wohlbefinden**

Drei der fünf Teilnehmer konnten diese Frage mit Ja beantworten. Die andern beiden sind sich nicht sicher. Man hat ohnehin nicht immer dasselbe Wohlbefinden, deshalb ist es schwierig, diese Frage richtig zu beantworten. Ich denke auch, dass die Zeit dafür zu kurz war. Für wirklich klare Resultate müsste man diese Studie über ein Jahr durchführen und täglich diesbezügliche Notizen machen.

## **6. Konzentration**

Hier waren die Resultate klar. Sämtliche Teilnehmer spürten eine deutliche Zunahme der Konzentration.

## **7. Schwitzen**

Sämtliche Teilnehmer kamen wenig oder stark ins Schwitzen. Ob dadurch die Haut verjüngt würde, könnte man vielleicht nach einigen Jahren beurteilen. Dies beweist jedoch klar, dass der Kreislauf angeregt wurde, was sich ohnehin positiv auf die Gesundheit auswirkt.

## **8. Körperliche Beschwerden**

Dies habe ich meist bei der Befragung der Teilnehmer beantwortet. Ich denke jedoch, dass der Sonnengruss speziell für die Gelenke, die Kräftigung der gesamten Muskulatur und die Elastizität der Wirbelsäule eine ausgesprochen positive Wirkung zeigt. Für die Wirkung auf die inneren Organe ist nach meiner Ansicht die Zeit zu kurz.

## **Schlussbemerkung**

Dass bei so wenig Personen in so kurzer Zeit derartig viele positive Wirkungen zu verzeichnen waren, hat mich doch riesig gefreut. Ich denke, wenn man diesen speziellen Bewegungsablauf wie der Sonnengruss, über mehrere Jahre regelmässig ausführen würde, die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden der Menschheit massiv gesteigert werden könnte.

## 2. Projektteil «Tennis»

Wie erwähnt bin ich ein begeisterter Tennisspieler. Ich befasse mich schon seit über zwei Jahren damit, wie ich mein Tennisspiel mit Hilfe des Yoga verbessern könnte. Zudem habe ich einen Schüler, der die gleiche Zielsetzung hat.

Als Erstes haben wir unsere Spielart, unsere Stärken und Schwächen genauestens analysiert. Auch der Charakter des Menschen spielt eine grosse Rolle. So haben wir beispielsweise festgestellt, dass sich zu viel Ehrgeiz auch negativ auf das Spiel auswirken kann.

Die Technik der Schläge ist eine Voraussetzung und muss durch Üben und nochmals Üben, mit einem Tennislehrer verbessert werden. Wie wir in der Anatomie gelernt haben, handelt es sich bei den Schlägen ausschliesslich um antrainierte Reflexe, worum wir uns während eines wichtigen Spiels nicht mehr zu kümmern brauchen. Jegliches Überlegen während eines Schlages hat sofortige Fehler zur Folge. Es ist wichtig, sich dies klar bewusst zu machen!!

### Federer gewinnt, weil er nicht will!

Dieser Satz, welcher mein Lehrer Peter Oswald einmal beiläufig erwähnte, hat bei mir eingeschlagen wie eine Bombe. Gewinnen wenn man nicht will, wie geht das, wie ist dies zu verstehen, ist dies überhaupt möglich? Zudem entspricht es überhaupt nicht meinem Charakter, in eine Sportart viel Zeit zu investieren und nicht gewinnen zu wollen. So begann ich mich, vertieft mit diesem Thema zu beschäftigen.

Als begeisterter Tennisspieler weiss man, dass gerade in dieser Sportart die Psyche oftmals verrückt spielt. Dies sieht man auch bei Spitzenathleten, dass sie einen Satz hervorragend und mit vollster Konzentration spielen, beim nächsten Satz jedoch völlig ab der Rolle sind und keinen Ball mehr richtig treffen. Es kann ja nicht sein, dass diese Athleten von einer Minute auf die andere plötzlich nicht mehr Tennisspielen können. Dies ist meine Ausgangslage und so stellte ich mir folgende Fragen:

- Wie kann ich gewinnen, wenn ich nicht will?
- Wo kann das Tennisspiel durch gezieltes Yoga verbessert werden?
- Wenn ja, welche Bereiche kann ich ansprechen, Körper, Seele, Geist?
- Kann die Philosophie des Yoga in allen Belangen, auch im Sport umgesetzt werden oder hat es hier auch Grenzen?
- Was passiert mit mir als Mensch, als Sportler, wenn ich gezielt daran arbeite?

Es gibt viele Ansatzpunkte!

Wie anfangs erwähnt, ist Tennis nicht nur eine technische Angelegenheit. Der ganze Mensch mit seinem Charakter muss zusammenspielen. So habe ich dies auf fünf Punkte zusammengefasst, wo man mit Hilfe des Yoga einiges erreichen kann. Dies sind:

1. Körperliche Konstitution
2. Ehrgeiz und Freude am Spiel
3. Ruhe und Gelassenheit, Wettkampfwille und Ehrgeiz
4. Glaube an sich selbst und richtige Programmierung
5. Konzentration

Nun gilt es, all diese Punkte zu optimieren, so dass am Ende alles automatisch abläuft und man gewinnen kann, auch wenn man nicht will. Eine riesige Aufgabe, welche ich versucht habe, Schritt für Schritt an zu gehen.

## 1. Körperliche Konstitution

### **Zielsetzung**

Beweglichkeit, Elastizität und Ausdauer optimieren, um damit nicht zuletzt auch die Unfallgefahr zu reduzieren.

Dazu ist der erste Teil meiner Projektarbeit sehr wertvoll. Ich habe jedoch schon seit längerer Zeit gezielt versucht, meine körperliche Konstitution mit Hilfe des Yoga zu verbessern.

Durch die disziplinierte Praxis des Hatha-Yoga (während eines Jahres fünf mal pro Woche ca. 45 Minuten) bin ich viel beweglicher geworden. Auch die zahlreichen, gezielten Kraftübungen haben dazu beigetragen, dass ich wesentlich kräftiger wurde und letztlich auch an Schnelligkeit zulegen konnte. Natürlich genügt hier der Yoga allein nicht, es gehört auch ein gezieltes Konditionstraining dazu, wozu mir jedoch die Zeit oft fehlte. Trotzdem konnte ich feststellen, dass ich durch Hatha-Yoga eine massiv bessere Grundkonstitution und was interessant ist, auch eine bessere Konstitution erreichen konnte. Ich denke, dass dabei die gezielten Sonnengrüsse einiges beigetragen haben. Das Allerwichtigste ist jedoch, dass ich seither keine einzige Zerrung mehr zu beklagen habe, was vorher regelmässig der Fall war. Auch die einseitigen Schulterschmerzen, welche mich über lange Jahre plagten, konnte ich auf ein Minimum reduzieren.

### **Fazit**

Ziel erreicht, zumindest für den Hobbysportler mit beschränktem Zeitaufwand. Selbstverständlich ist es immer besser, ein zusätzliches, spezifisches Training zu absolvieren, was für den Spitzensport unerlässlich ist. Ich denke jedoch, dass der Yoga auch im Spitzensport auf der körperlichen Ebene eine gute Ergänzung sein könnte. Es wäre einmal spannend, die Methode mit den verlangsamten Leibesübungen für den Muskelaufbau, wie dies im Buch «Sport und Yoga» von S. Yesudian<sup>1</sup> beschrieben ist, zu testen. Dies liegt jedoch im Moment nicht in meinem Bereich.

## 2. Ehrgeiz und Freude am Spiel

Dies ist für mich ein ganz spezielles Thema. Ich bin ein Mensch, der extrem ehrgeizig ist, besonders im Sport. Ehrgeiz und Wille ist im Leben äusserst wichtig, um weiter zu kommen. Entscheidend dabei ist jedoch das richtige Mass. Ich gehöre zu den Menschen, die sich extrem schnell ärgern, wenn etwas nicht nach Wunsch gelingt. Dies ging soweit, dass ich wütend wurde und die Freude am Tennisspielen völlig verlor. Zudem fehlte die Lockerheit, ich verkrampfte mich und spielte noch schlechter.

### **Yoga-Philosophie und Ehrgeiz, ein Dvandva**

Dieses Thema hat mich über zwei Jahre beschäftigt, denn es passte für mich irgendwie einfach nicht zusammen. Ich dachte, dass es mit Hilfe des Yoga einfach sei, in Momenten, wo man sich ärgert, sein Temperament unter Kontrolle zu halten. Da kam ich erstmals so richtig an die Grenze.

Je mehr ich mich während meiner Ausbildung in die Yoga-Philosophie vertiefte, desto schwieriger wurde es für mich, dies mit dem Sport zu vereinbaren. Die tiefe Yoga-Grundphilosophie sagt, dass der Körper unwichtig sei. Es komme allein darauf an, zu erkennen, dass wir nicht unser Körper seien, sondern dass unsere Seele ewig sei. Alles Andere sei eine Täuschung. Unser Körper sei nur eine Illusion und alles Leiden komme nur aus dieser Unwissenheit. Je mehr ich mich in den Yoga vertiefte, um so mehr veränderte sich meine Einstellung zum Leben, insbesondere zum Sport. Es wurde mir bewusst, dass wir uns, den Sport und vieles mehr, als viel zu wichtig betrachten. Das Wesentliche jedoch, die Zufriedenheit, das Göttliche in unserem Innern zu suchen, meistens vernachlässigen.

### **Gut für die Seele, schlecht für den Sport**

Man sagt ja oft, dass man zuerst in den Gegenpol absinken muss, um dann die Mitte zu finden. So war es denn auch. Ich war immer noch auf der Suche nach mehr Ruhe und Gelassenheit während der Wettkämpfe. Dies gelang mir dann auch ausgezeichnet mit den folgenden Kurzmeditationen. Es ist noch zu bemerken, dass man beim Tennis, während man die Seiten wechselt genügend Zeit hat, wieder zu sich zu kommen, sich zu beruhigen, wenn etwas nicht nach Wunsch läuft und man sich ärgert.

#### **Beruhigungs-Meditation**

- Ich atme tief ein und begleite es mit dem Gedanken **Ru-** (Ruhe)
- Kurze Atempause
- Ich atme langsam aus und begleite sie mit dem Gedanken **-he** (Ruhe)
- Kurze Atempause
- Ich atme tief ein und begleite sie mit dem Gedanken **Gelassen-** (Gelassenheit)
- Kurze Atempause
- Ich atme langsam aus und begleite sie mit dem Gedanken **-heit** (Gelassenheit)
- Dies drei bis fünfmal wiederholen
- Am Schluss noch einmal mit dem Begleitgedanken: Ich bin ganz in innerer Ruhe

Die Wirkung war verblüffend. Diese Beruhigungsmeditation, zusammen mit dem vertieften Gedankengut der Yoga-Philosophie war zwar sehr schön, ging jedoch für den Sport nicht in die richtige Richtung. Es kam soweit, dass Kollegen, welche vorher keine Chance gegen mich hatten, mir die Bälle nur so um die Ohren schlugen. Ich konnte nicht mehr gewinnen, denn ich hatte jeglichen «Biss», voll mit meiner ganzen Person zu kämpfen, völlig verloren. Dies war ja vorher meine grosse Stärke.

### **Fazit – Grenze bei Yoga und Sport**

Irgendetwas ist da schief gelaufen. Ich bin an der Grenze angelangt. Falsch eingesetzt kann Yoga, speziell in dieser Kombination wie oben beschrieben, für den Sport auch negative Auswirkungen haben. Ich denke, dass es wichtig ist, sich klar bewusst zu machen, was man im Moment wirklich will. Die Ziele richtig setzen, das wäre die Lösung, aber wie?

### 3. Ruhe und Gelassenheit, Wettkampfwille und Ehrgeiz

Dies in die Praxis im Sport umzusetzen ist gar nicht so einfach. Ich komme auf den Tennisplatz mit meinem Ehrgeiz und will gewinnen, aber eigentlich ist es ja gar nicht mehr so wichtig. Dies ist für mich ein Gegensatz, grösser könnte er gar nicht sein. Da kommt mir auch schon wieder der Satz in den Sinn, «Federer gewinnt, weil er nicht will». Wie gehe ich damit um?

Das Gegenteil könnte auch möglich sein. Auch dies ist ein Satz von Peter Oswald, welcher sich tief in mir eingeprägt hat. Er wird mich mein ganzes Leben begleiten. In diesem speziellen Fall heisst das für mich, dass ich nach der Ruhe, auch die Dynamik und den Power wieder aufbauen muss, um die Mitte zu finden. Alles hat seinen Platz, aber es muss im richtigen Moment, zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein. So habe ich dann versucht, mich mit Atemübungen wieder mit Power aufzuladen, um innerlich zum Tennis zurückzukehren. Ein Dvandva, aber beides gehört dazu.

#### **Power-Meditation**

- Ich atme einige Male tief und kräftig ein und aus
- Ich hole Kraft in mein «Hara»
- Ich bin voll wach, ich habe Freude, ich kämpfe

Diese Übung folgt jeweils kurz nach dem Seitenwechsel, bevor das Spiel wieder beginnt. Ich habe mich lange Zeit auch mit dem Wettkampfsport im Skifahren beschäftigt. Auch da sieht man, speziell in der heutigen Zeit, wie sich die Wettkämpfer vor dem Start beruhigen (ist oft auch im Fernsehen gut erkennbar) und wie sie sich beim Start mit kurzen kräftigen Atemzügen wieder aufpushen. Dies funktioniert denn auch recht gut und es gelingt mir wirklich, mich mit dieser Pranayama-Technik wieder mit Power aufzuladen. Ich denke, dass die richtige Einstellung und vor allem die Freude am Sport, zusätzliche entscheidende Faktoren sind, worauf ich später noch zu sprechen komme.

#### **Fazit – die Mitte finden**

Die Mitte zu finden zwischen Gelassenheit und Wettkampfwille ist zwar nicht einfach, jedoch mit den erwähnten Techniken und der richtigen Einstellung absolut möglich. Trotzdem möchte ich erwähnen, dass sich meine Einstellung zum Leben und speziell zum Sport, seit meiner Ausbildung zum Yogalehrer verändert hat. Der Wille und der «Biss», unter allen Umständen gewinnen zu wollen und zu kämpfen, bis zum letzten Atemzug, sind doch ein wenig verloren gegangen. Hier sind wohl die Grenzen erreicht. Es gibt jedoch noch zahlreiche Möglichkeiten, das Tennis mit Hilfe des Yoga zu verbessern, wie dies beispielsweise der nächste Abschnitt zeigt.

## 4. Glaube an sich selbst und richtige Programmierung

An sich selbst zu glauben ist beim Wettkampf ein entscheidender Faktor. Was aber, wenn ich selber nicht so richtig daran glaube, dass ich es kann? Wie erwähnt, haben wir unsere Spiele analysiert und festgestellt, dass speziell bei mir, das Spiel am Netz während des Wettkampfs, völlig mangelhaft ist, obwohl ich diese Schläge im Training recht gut beherrsche.

### **Das Muster erkennen**

Durch den Yoga habe ich gelernt, dass alle unsere Handlungen von unseren Samskaras geprägt sind. So war bei mir folgendes Muster tief eingepägt: «Wenn du ans Netz vorrückst, machst du mit Sicherheit einen Fehler!» Dies habe ich mir dann auch jedes Mal selber bestätigt, wenn ich den Fehler gemacht hatte. Dies mit den eigenen Worten: «Du weißt doch, dass du dies nicht kannst, warum rückst du denn überhaupt ans Netz vor?» Dass ich damit mein Muster zusätzlich verstärkt hatte, wurde mir erst durch den Yoga so richtig bewusst. So dachte ich, wenn ich im Stande bin, mich selber negativ zu programmieren, so muss dies doch wohl auch im Positiven möglich sein.

### **Zielsetzung**

Hier war es mein Ziel, das innere Programm zu ändern. Ich muss selber daran glauben, dass ich diese Schläge auch im Wettkampf beherrsche. Ich muss mich mental umprogrammieren. Dabei ist es erst einmal ausgesprochen wichtig, sich im Training zu beobachten, um klar festzustellen, dass es wirklich nicht an der Technik liegt. Mit diesem Bewusstsein habe ich mir dann folgende Meditation zusammengestellt, welche ich zu Hause möglichst oft geübt habe und ganz speziell vor jedem Training und Wettkampf gemacht habe.

#### **Meditation: Mentale Umprogrammierung**

- Ich stelle mich in eine meditative Stimmung ein, meist über die Atmung.
- Ich begleite diese Meditation mit dem Gedanken: Ich weiss, dass ich auch das Volleyspiel beherrsche, ich kann das.
- Ich visualisiere eine Matchsituation, wo ich bewusst ans Netz vorrücke.
- Ich stelle mir vor, wie ich am Netz den Punkt sauber für mich entscheide.
- Dies begleite ich dann jeweils mit dem Satz «ich weiss, ich kann das,» ich spiele auf Angriff.

Dies sind nur Kurzmeditationen. Dabei ist es wichtig, immer wieder eine andere Matchsituation zu visualisieren, damit sich jede Situation einprägen kann. Das Wichtigste dabei ist jedoch, dass sich der Satz: «Ich weiss, ich kann das», tief in mir einprägt.

### **Ich weiss, ich kann das**

Dies ist ein Schlüsselsatz geworden, welcher mich dann auch in jedem Training und Wettkampf begleitet. Selbstverständlich habe ich dann auch spezielle Trainings absolviert, wobei ich immer bewusst ans Netz vorrückte, dies immer mit dem Begleitgedanken: «Ich weiss, ich kann das.» Dies hatte dann auch seine Wirkung, und ich darf mit Freude feststellen, dass sich mein Volleyspiel massiv verbesserte.

### **Fazit**

Eine solche Umprogrammierung ist absolut möglich. Es ist jedoch extrem hartnäckig und braucht viel Zeit und Geduld. Die Schwierigkeit besteht darin, dass man sehr schnell wieder ins alte Muster zurückfällt. Ich habe schon sehr viel erreicht, bin aber noch lange nicht dort, wo ich gerne sein möchte. Trotzdem kann ich sagen, dass das Ziel erreicht ist, denn ich weiss, dass es möglich ist, solche Muster zu ändern.

## Die grosse Kunst, alles zu vereinen

Bei einem Tennisspiel muss man voll dabei sein, wie in einer Meditation. Ein richtiger Spielrausch. Man muss sich vergessen können, Eins sein mit dem Spiel. Ein ganz bestimmter Zustand wie eine Ekstase, wo man voll bei der Sache ist und alles automatisch abläuft, bei vollster Konzentration. Ich denke, nur so ist es möglich zu gewinnen.

## Mit Absicht absichtslos sein

Ein interessanter Satz, den ich im Buch «Zen in der Kunst des Bogenschiessens» von Eugen Herrigel einmal gelesen habe. Er sagt dasselbe aus wie: «Federer gewinnt, weil er nicht will.» Diese beiden Aussagen beschäftigen mich schon seit längerer Zeit. Es ist wohl dieser Zustand, wie oben beschrieben. Alles muss vereint und zusammengefügt werden können. Nichts davon darf mich im Spiel mehr beschäftigen, nichts mehr ablenken, nicht einmal dass ich gewinnen möchte.

Ich kenne diesen Zustand, nur ist er bei mir meist nur von kurzer Dauer. Einmal jedoch hielt er eine lange Zeit an, deshalb kann ich auch verstehen, was damit gemeint ist. Ich spielte einen für mich wichtigen Wettkampf, kam jedoch einfach nicht so richtig auf Touren. Ich war total auf der Verliererstrasse und hatte den Match innerlich schon aufgegeben. Na ja, sagte ich mir, dann verlierst du halt, ist ja egal. Jetzt will ich nur noch Freude haben, schlage einfach auf die Bälle, wie wenn es um Nichts gehen würde. Mit viel Freude spielte ich wie in einer Ekstase, das Spiel wechselte und ich gewann. Das war wirklich einmalig und ich frage mich immer wieder, wie kann ich mich in diesen speziellen Zustand bewusst einklicken. Ich kann ja nicht einfach sagen, ich will nicht gewinnen, wenn es nicht wirklich von Innen kommt. So frage ich mich denn in diesem Moment auch gerade, ob diese Absichtslosigkeit mich bei meinen normalen täglichen Meditationen daran hindert, weiter zu kommen. Man erhofft sich doch irgendwie im Geheimen immer wieder, dass etwas Spezielles passiert, so wie eine Glückseligkeit, wenn es auch nur für einen kurzen Moment wäre. (Dies nur so nebenbei).

## 5. Konzentration

Die Konzentration ist wohl einer der wichtigsten und schwierigsten Punkte überhaupt und hängt eng mit dem oben erwähnten, speziellen Zustand zusammen. Nicht zuletzt deshalb, schenkt man im Raja-Yoga von Patanjali der Konzentration eine derartige Aufmerksamkeit. Wie anfangs erwähnt, ist dieser Teil beim Tennis absolut entscheidend und selbst für Profispieler eine der grössten Herausforderungen. Alles vorher Beschriebene sind einzelne Schritte und müssen separat geübt werden. Während des Spiels jedoch muss alles automatisch und reflexartig ablaufen. Ich muss alles vergessen können, denn sobald ich zu denken beginne, ist der Fehler schon da, denn zum Überlegen fehlt mir ganz einfach die Zeit. Die Konzentration muss während des ganzen Spiels aufrechterhalten werden können, auch wenn es einmal nicht nach Wunsch läuft. Dies war dann auch der grosse Schwachpunkt meines Schülers.

### Schulung der Konzentration eines Schülers

Es handelt sich um einen meiner Yogaschüler, mit dem ich seit Jahren einmal wöchentlich Tennis spiele. Er spielt wohl technisch ein wenig besser, konnte sich jedoch nicht über eine längere Zeit konzentrieren. Dies gab mir dann während Jahren immer wieder die Möglichkeit, die meisten Spiele gegen ihn zu gewinnen, speziell wenn es eng wurde. Selten habe ich verloren.

## Zielsetzung

Im gewünschten Moment sich so konzentrieren zu können, dass man eben in diesen Spielrausch kommt und alles andere vergessen kann. Die Idee ist, mit speziellen Meditationen ein Wort einzuprogrammieren, welches dann auf dem Platz abgerufen werden kann. Der Gedanke an dieses Wort soll uns dann augenblicklich in diesen Zustand der vollsten Konzentration versetzen, wodurch man alles andere vergisst. Dies soll zu Hause täglich geübt werden. Auch ist es wichtig, diese Meditation kurz vor dem Spiel auszuüben, um sich damit auf das Wort einzustimmen.

### Tennis-Konzentrations-Meditation

(zu Hause und vor dem Spiel)

- Gerader, aufrechter Sitz
- Atem beobachten
- Ujjayi-Atmung (3-ein und 6-aus)
- Ich bin ganz in mir
- Ich weiss, dass ich Tennis spielen kann
- Ich weiss, dass ich alle Schläge, welche ich anwende beherrsche, ich habe sie alle in mir programmiert
- Mit dem Wort «Konzentration Ball» komme ich in diesen Zustand, wo alles reflexartig abläuft
- Ich konzentriere mich nur noch auf den Ball und achte darauf, dass der Schläger wirklich durch den Ball geht (dies sagt man so beim Tennis, ich muss durch den Ball gehen)
- Ich visualisiere eine Spielsituation, wo ich mich ganz speziell nur auf den Ball konzentriere (ich kann sogar die Beschriftung auf dem Ball lesen)
- Ich konzentriere mich nur noch auf den Ball, bis er den Schläger verlässt und verfolge weiterhin den Ballwechsel

Ich versuche, den Ballwechsel möglichst lange aufrecht zu halten und achte darauf, dass die Situation der Visualisation möglichst unterschiedlich ist. Wenn ich abschweife, beginne ich von neuem. Das Wort «Konzentration Ball» soll mich völlig in diesen Zustand versetzen, sodass ich wirklich glaube, auf dem Tennisplatz zu sein. Durch diese Methode sollte es möglich sein, sich auf dem Tennisplatz sofort in den meditativen Zustand des Spiels unter vollster Konzentration einzuklicken. Wichtig dabei ist, dass es wie zur Gewohnheit wird, sich das magische Wort «Konzentration Ball» vor jedem Ballwechsel in Erinnerung zu rufen. Selbstverständlich haben wir auch die Meditation der Beruhigung mit einbezogen. Zudem haben wir die Power Meditation mit dem Wort «Konzentration Ball» ergänzt.

### Power-Meditation

- Ich atme einige Male kräftig ein und aus
- Ich hole Kraft in mein «Hara»
- Ich bin voll wach, ich habe Freude, ich kämpfe
- «Konzentration Ball» (meine Achtsamkeit ist nur noch auf den Ball gerichtet)

Dies alles geht sehr schnell und kann zwischen den Ballwechseln ausgeführt werden.

## Fazit

Die Übungen zeigten relativ schnell ihre Wirkung. Mindestens ist man bewusster in der Konzentration. Je mehr man sich an dieses Wort erinnert, desto tiefer prägt es sich im Unterbewusstsein ein. Ich bin jedoch überzeugt, dass sieben Monate des Übens nicht ausreichen, um das Optimum herauszuholen. Die Ergebnisse sind zwar überzeugend, ich glaube jedoch, dass mit dieser Methode noch viel mehr möglich ist. Trotzdem, das Ziel ist erreicht, denn bereits nach drei Monaten hatte ich keine wirklichen Chancen mehr, gegen meinen Schüler zu gewinnen. Während vier Monaten konnte ich nur noch einen einzigen Sieg gegen ihn erreichen. Das ist schon hart für mich. Trotzdem haben mich seine positiven Resultate riesig gefreut. Der folgende Rapport meines Schülers zeigt dies deutlich. Vorerst jedoch noch einige Notizen des zeitlichen Ablaufs:

## Kurzfassung des Zeitablaufs:

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 2004                            | Vergebliche Versuche, meine Erfahrungen über die Konzentrationsmeditation an meinen Schüler H. E. weiterzugeben. Ich habe diese Meditationen seit anfangs 2004 mit mir selber ausprobiert   |
| Oktober 2005                    | Besuch des Gruppenunterrichts durch H.E.  |
| Oktober 2005                    | Einzelkktion für die Ausübung der speziellen Konzentrationsmeditation   |
| Dezember 2005                   | Die Übungen zeigten ihre Wirkung, denn es wurde für mich immer schwieriger, meinen Schüler im Tennis zu besiegen. Bei seinen Tiefs konnte er sich jeweils viel schneller wieder in den Zustand der Konzentration bringen  |
| Dezember 2005                   | Teilnahme an einem Tennisturnier, wobei es ihm gelang, seit längerer Zeit einen höher klassierten Spieler zu besiegen   |
| Dezember 2005                   | Einzelkktion zur zusätzlichen Übung der Power-Meditation, sowie der Beruhigungsmeditation.  |
| Oktober 2005<br>bis Januar 2006 | Laufend Kurzbesprechungen und zusätzliche Hinweise mit meinem Schüler für die Vertiefung der Meditationen und deren Anwendung im Spiel.   |
| Januar 2006                     | Erneute Teilnahme an einem Turnier, wobei ihm wieder zwei Siege gegen höher klassierte Spieler gelangen. Ganz wichtig dabei ist, dass es ihm gelang, nach grossem Rückstand die Konzentration über längere Zeit zu halten und sich letztlich den Sieg über das Tie-Break sicherte. Das Tie-Break ist ein Kurz zählverfahren, welches enorm starke Nerven und Konzentration fordert. |
| Januar bis<br>April 2006        | Laufend Besprechungen zur Vertiefung der drei Meditationen.<br>Wie bereits erwähnt, konnte ich meinen Schüler seither kaum mehr besiegen.   |

## Rapport des Schülers H. E.

### Erfahrung und Wirkung mit mentalem Training / Yoga beim Tennisspielen

*Seit Jahren spiele ich Tennis. Technik und Kondition bereiten mir beim Tennisspielen viel weniger Sorgen, als meine Konzentration, sei es im Training oder während des Wettkampfes. Mentale Schwächen wurden mir in den Wettkämpfen oft zum Verhängnis, in dem ich fahrlässig das Zeppter aus den Händen gab und somit den Match verlor, besonders bei etwa gleichstarken Gegnern oder auch Schwächeren. Dies führte oft dazu, dass ich die Lust am Tennisspielen verlor und die Sicherheit schwand auch zusehends.*

*Heute kann ich mit dieser Situation viel besser umgehen, dank dem Besuch von Yogakursen. Armin Meyer, seit mehreren Jahren mein Trainings- und Doppelpartner, spürte auch, wie ich unter meiner mentalen Schwäche litt. Ich wusste, dass er sich in einem weiteren Bildungsweg zum Yogalehrer ausbilden lässt. Immer wieder sagte er zu mir, dass Konzentration und Meditation durch Yoga erlernbar sei. Auch machte er mich bei den jeweiligen Seitenwechseln im Spiel immer wieder darauf aufmerksam, dass ich mir die Worte «Konzentration-Ball» und «durch den Ball» einreden müsse. Als er im Oktober vergangenen Jahres dann selbst begann Yoga zu unterrichten, entschloss ich mich, den Kurs zu besuchen.*

*Die Erfolge im Tennisspiel blieben dann nicht lange aus.*

*Heute konzentriere ich mich während den Trainingseinheiten und auch im Wettkampf, wenn immer möglich nur noch auf den Ball. Ich lasse mich von meinem Trainingspartner und auch vom Gegner, durch seine Bewegungen, manchmal auch Laute, viel weniger ablenken. Ich stelle mir auch oft eine Zeitlupe des Balles vor, das heisst das langsame Drehen des Balles. Somit sehe ich auch teilweise die Schrift und die Haare des Balles. Auch kann ich schneller alle meine übrigen Sorgen, welche ich auf den Tennisplatz mitgetragen habe, ablegen, vergessen. Ich bin nur noch beim Ball, vom Zeitpunkt an, wo ihn der Trainingspartner oder der Gegner aufwirft, in mein Feld spielt, bis zu meinem Return ins gegnerische Feld, usw. Somit versuche ich immer einen Fehler weniger zu machen als mein Gegenspieler, was mir immer besser gelingt. Das Hauptziel ist natürlich, dass ich wieder siegen kann. Heute und auch in der Zukunft versuche ich, dieses mentale Training noch zu vertiefen und zu verstärken, in dem ich die Yogakurse fortsetzen werde. Eine bessere Klassierung sollte nur noch eine Frage der Zeit sein.*

*Ich danke Armin Meyer für seine Geduld und immer wieder für seine motivierenden Worte und hoffe auf noch lange interessante und spannende Wettkämpfe mit ihm.*

*Goldingen, 28. April 2006/he*

### Schlussbemerkung

Die Möglichkeiten sind vielfältig. Es wäre wohl auch ausgesprochen spannend, sich noch mehr mit dieser Materie zu beschäftigen. So könnte ich mir beispielsweise vorstellen, dass auch im Yoga-Nidra viel Potenzial in dieser Richtung liegen würde, seine Programmierungen zu verändern. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, jedoch fehlt mir im Moment die Zeit dazu. Ich weiss nicht, wie im Spitzensport wirklich gearbeitet wird, denn meine diesbezügliche Anfrage an Roger Federer blieb leider unbeantwortet. Nun ja, vielleicht arbeite ich in Zukunft einmal auch in dieser Richtung, was bestimmt sehr spannend wäre.

Ich möchte mich bei allen Teilnehmern, die an meiner Projektarbeit mitgeholfen haben, ganz herzlich bedanken.

Armin Meyer