

## Podcast mit Bitta Boerger

Jutta Ribbrock: [00:00:09] Schön, dass du da bist, zur neuen Folge von Einfach ganz leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben entspannter, friedvoller, intensiver und auch gesünder machen kann. Heute ist bei mir Bitta Boerger. Sie ist Yogalehrerin und Ausbilderin. Sie leitet gemeinsam mit ihrer Kollegin Lisa Hauser die Yogaschule Lovely Kita in Prien am schönen Chiemsee in Bayern. Und sie arbeitet vor allem auch mit Yoga-Therapie und hat sich dabei als einen Schwerpunkt traumasensibles Yoga aufgebaut. Bitta Boerger unterrichtet Gruppen mit Traumapatienten und begleitet traumatisierte Menschen auch in Einzelsitzungen. Sie bietet Retreats an und sie hat gemeinsam mit Kolleginnen ein Buch geschrieben mit dem Titel Yoga-Therapie in der Praxis. Wie Yoga uns helfen kann bei sehr, sehr, sehr vielem, von Rückenschmerzen über Bluthochdruck bis zu psychischen Beeinträchtigungen. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Bitta, herzlich willkommen. Schön, dass du da bist.

Bitta Boerger: [00:01:37] Vielen Dank für die Einladung. Freut mich sehr.

Jutta Ribbrock: [00:01:40] Ich bin total gespannt. Dein Buch ist unfassbare 430 Seiten dick geworden. Ich habe es nicht vom ersten bis zum letzten Buchstaben lesen können, aber mit viel Interesse natürlich geguckt bei Sachen, die mich vielleicht selber betreffen oder Menschen, die ich kenne. Das ist prallvoll mit genauen Erklärungen, mit ganz vielen Fotos, auch wie man die Yogahaltung, die Asanas, richtig ausführt. Wie ist das entstanden? Ich habe irgendwas so in deinem Blog gelesen, da hatte ich so das Gefühl, das war so, wie es sollte geboren werden. Warum musste dieses Buch geschrieben werden?

Bitta Boerger: [00:02:14] Ja, wie so vieles entwickelt sich das einfach ganz selbstständig. Also es gab einige Jahre des Unterrichtens, auch der Yoga-Therapie und der Ausbildungen, die wir angeboten haben. Und auch in diesem Zusammenhang gab es eigentlich ein ganzes Fundament schon an geschriebenem Skript und auch ganz viele Fotos für unsere Asana-Ordner sozusagen, die wir auch an unsere Schülerinnen austeilen. Und irgendwann hat mich eine Schülerin auch gefragt, die selbst mal einen Verlag hatte, ob ich denn nicht mal ein Buch schreiben möchte, und ich so: „Nein.“ Also das war damals einfach noch überhaupt nicht in meinem Leben und es war noch nicht der Zeitpunkt. Und ein Jahr später oder zwei hat eine befreundete Lektorin und auch im Verlag arbeitende Kollegin sozusagen gefragt: „Sag mal, wie wäre es denn mal mit einem Buch?“ Wir hatten ja jetzt schon wieder, okay. Na ja, auf jeden Fall habe ich mir das dann noch mal ein Jahr so durchdacht und wirken lassen und habe dann eben das noch mal aufgenommen. Habe beide noch mal gefragt, wie die das finden und ob es denn bei dem einen oder bei dem anderen Verlag sein soll. Und dann kam eben der Knauer Verlag raus und die haben auch sofort tatsächlich Interesse bekundet, das mit mir machen zu wollen. Und dann nahm alles seinen Lauf, recht flott und fließend.

Jutta Ribbrock: [00:03:37] Und du hast mit zwei Kolleginnen das Buch verfasst. Die wollen wir ja auch noch würdigen, unbedingt. Magst du die kurz vorstellen, die beiden, und für welche Richtung sie stehen?

Bitta Boerger: [00:03:48] Die Judith Schäfer ist Medizinerin im Schwerpunkt Schmerztherapie und Orthopädie, unterrichtet bei uns im Yogastudio ganz normale

Vinyasa-Stunden, aber auch ist sie Dozentin für Yoga-Therapie. Da hat sie eben den funktionellen Bewegungsapparat, vor allem die Anatomie, im Fokus und vermittelt da mit viel Herzblut ihr anatomisches Wissen, ihre Kenntnisse und vor allem ihren hohen Erfahrungswert auch aus der Klinik und aus der Praxis. Und dann gab es noch oder gibt es noch den Daniel Helbig. Der hat Psychologie studiert, ist Coach, ist Unternehmensberater, ist Dozent an der Uni in München, an verschiedenen Universitäten und auch unterrichtet er bei uns Yoga. Sowohl die Stunden als auch in der Ausbildung, Teile der Psychologie oder auch das der Persönlichkeitsentwicklung. Und da dachte ich mir: „Die zwei, die brauche ich im Boot, die sind erstens helle Köpfe und zweitens haben die einfach ein fundiertes Wissen.“ Und diese drei Menschen konnten quasi sozusagen so einen tollen, riesen Berg an Inhalt gut bewältigen.

Jutta Ribbrock: [00:04:57] Ja, das sind also, ist das Wissen geballt von euch dreien zusammengefloßen, dass das wirklich so ein Kompendium geworden, ein wirklich wie wie ein großes Nachschlagewerk für alle möglichen Sachen. Ich mache ja selber Yoga und mir geht es oft so, wenn mir dann mal wieder klar wird, was Yoga alles kann. Da klappt mir noch manchmal so die Kinnlade runter. Ich denk, echt so, also lass uns gerade mal ein bisschen schwärmen, weil es ja wirklich so vom Bewegungsapparat, ja alles, woraus unser Körper besteht, Muskeln, Sehnen, Knochen und die inneren Organe, die Seele, der Geist. Weil, wie, was macht Yoga so universell?

Bitta Boerger: [00:05:38] Eben das, was du gerade beschreibst, dass es eigentlich alles berührt. Ja, jede Ebene des Seins kann mit Yoga sich verändern, wachsen, heilen und ja, kommt ins ins Schwingen und wieder ins Gesundwerden. Und diese Aspekte wie Bewegung oder Bewusstwerdung oder auch mentales Training, das sind wir ja, das ist allumfassend. Da gibt es nichts, was es nicht gibt beim Yoga. Und das ist das Schöne. Und viele andere Bewegungssachen oder auch Konzentrationsübungen haben ihre Berechtigung und sind super. Und im Yoga wird eben alles vereint. Da haben wir alles, da wird alles geschult. Und es wird am Bewusstsein gearbeitet. Und das ist vielleicht auch der Unterschied zu anderen Heilaspekten oder Heilbereichen. Da gibt es mehr das eine, da gibt es mehr, das andere. Aber, dieses umfassende und vor allem auch die Schulung des Bewusstseins ist im Yoga einzigartig.

Jutta Ribbrock: [00:06:40] Also wir haben die Bewegung, wir haben Kräftigung, Dehnung, Mobilisierung, Entspannung.

Bitta Boerger: [00:06:48] Also das Nervensystem wird direkt angesprochen. Die heutige Gesellschaft ist ja gestresst oder vorwiegend gestresst und da setzt Yoga halt ganz direkt an, erst mal mit Bewegung, Mobilisierung, Dinge zu lösen, Stress auch aus den Muskeln, aus den Faszien zu lösen, um dann überhaupt die Entspannungsfähigkeit zu schulen. Meistens gelingt es ja nicht gleich mal eben so, sondern ich kann erst bewegen. Ich kann erst mobilisieren, so ein bisschen Spannung abbauen, um dann wirklich in die Ruhe zu finden. Überhaupt mich darauf einlassen zu können, mal zu entspannen, loszulassen, rumzuliegen, auszuatmen usw.

Jutta Ribbrock: [00:07:25] Im Körper manifestiert sich ja auch unfassbar viel. Also gerade wurde das gesagt, das dachte ich, ja, das steckt ja im Grunde in unseren Zellen. Der Stress geht ja im Grunde bis runter auf die zelluläre Ebene und und auch andere psychische Beeinträchtigungen auch. Und das wird auch berührt durchs Yoga.

Bitta Boerger: [00:07:45] Na ja, und es wirkt auch, wenn man es vielleicht nicht gleich merkt, aber es wirkt und es wirkt auch beständig. Also selbst wenn man nur mal eben in

eine offene Yogaklasse geht und meint, man hat mal eben gerade nur seinen Körper bewegt und dreimal Om gesungen. Das ist nicht zu unterschätzen. Ich denke, das wirkt auch in diesen tieferen Ebenen, in den Zellen und auch über einen längeren Zeitraum. Klar muss man das dann auch regelmäßig praktizieren, damit es auch Bestand hat.

Jutta Ribbrock: [00:08:16] Wenn jetzt jemand zu dir kommt, also dein Buch ist ja Yoga-Therapie, also geht hinaus über dieses: Ich praktiziere regelmäßig Yoga, um mir was Gutes zu tun und gesund zu bleiben oder erst gar nicht krank zu werden. Jetzt bei der Yoga-Therapie, jetzt sagen wir mal so, so ein ganz typisches Ding. Ich habe Rücken, Zivilisationskrankheit, die viele teilen oder Nacken. Also ich käme zu dir und würde sagen, keine Ahnung, ich kann noch so viel dehnen und massieren und keine Ahnung, aber diese Spannung aus dem Nacken kriege ich nicht mehr raus. Und dann? Wie fangen wir dann an?

Bitta Boerger: [00:08:57] Also oftmals frage ich, ob es schon Diagnosen gibt, ob es schon Arztbesuch gibt. Idealerweise gibt es vielleicht sogar schon eine Diagnose, eine klare Feststellung oder vor allem ein Ausschluss von einer schweren Erkrankung wie jetzt ein Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule, weil dann würde ich anders herangehen. Oftmals ist es aber so, dass es eben keinen Befund gibt oder auch die Bildgebung da nichts findet, sondern halt einfach die Schmerzen da sind, ohne dass was Klares als Ursache rauszufinden ist. Und meistens schaue ich mir dann die Menschen noch mal an, wie sie stehen, wie sie sitzen, wie sie sich bewegen, aufstehen, bücken, ja sich so geben im Alltag letztendlich und über diesen Eindruck und dann auch über das Gespräch finde ich raus, was vielleicht auch so mit einwirkt. Ist es ein sitzender Job, der da acht Stunden am Tag ausgeführt wird, was ganz häufig der Fall ist und eine schlechte Haltung vielleicht auch zu dem Schmerz geführt hat? Es ist vielleicht auch Stress in Job und Alltag? Oder vielleicht ist gerade eine Krise am Start, eine Beziehungskrise, eine Trennung? Also es wird so ein bisschen erforscht, gesprochen, hingeschaut, gefühlt, so emotional, energetisch. Und oftmals ist dann ein Mix aus Angeboten sozusagen das, was rauskommt meinerseits. Wir schauen uns die Haltung an, das ist ganz sicher bei funktionellen Beschwerden eine Hauptarbeit. Also angefangen bei der Fußausrichtung über die Beinachse, über das Becken hin zur Wirbelsäule und dann auch zur HWS, also zur Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule und Halswirbelsäule. Häufig ist da wenig Muskulatur vorhanden im Beckenbereich, im Bauch, also generell im Rumpf. Man denkt immer, bei Rückenbeschwerden braucht man unbedingt Rückenmuskulatur. Ja klar, braucht man, aber man braucht halt auch Bauchmuskeln und überhaupt. Also gute Beinmuskulatur. Letztendlich muss alles in Balance sein, damit sich der Körper gut aufrichten kann, sodass das ein Punkt ist, wo wir arbeiten können. Und das ist natürlich easy im Yoga, da gibt es Asana-Praxis, da gibt es dann Sachen, die eben gezielt stärken und aufrichten, die Beckenbeweglichkeit unterstützen, woraus dann resultiert, dass sich auch die Brustwirbelsäule und die Halswirbelsäule gut aufrichten können. Und ist da eine Verbesserung gegeben, dann entspannt sich oftmals auch so ein träger Punkt, Trapezmuskel, überhaupt HWS-Muskulatur und begleitend dazu. Wenn dann die Menschen oder derjenige dann auch willens ist, mal mehr hinzuschauen, hinzuspüren, kann man halt schauen, was sind denn die Stressfaktoren im Leben? Gibt es genügend Ressourcen, um auch mal zur Ruhe zu kommen? Gibt es überhaupt Freude im Leben? Also gerade so Schultergürtel, Halsbereich reagiert eben oft auch mit Anspannung. Es sich einen auch eng anfühlt und nicht so rund läuft.

Jutta Ribbrock: [00:11:54] Ist total nachvollziehbar. Und im Grunde haben wir da auch wieder ein schönes in Anführungszeichen, aber ein anschauliches Beispiel dafür, wie sich dieser, genau dieser äußere Druck im Körper manifestiert und der eigentlich so ruft: „Hallo,

hallo, hier ist mir was zu eng, hier drückt mich was, hier trage ich was auf meinen Schultern, was zu viel ist.“

Bitta Boerger: [00:12:18] Äußerer und auch innerer Druck.

Unbekannter Sprecher: [00:12:20] Ja.

Bitta Boerger: [00:12:20] Ja, den machen wir uns ja oft auch selber, den Druck.

Jutta Ribbrock: [00:12:23] Genau.

Bitta Boerger: [00:12:24] Oftmals eine Frage der Wahrnehmung oder auch der Perspektive. Und auch das könnte einfließen in so eine yogatherapeutische Sitzung, eben mal zu schauen. Okay, von wo aus schaust du denn? Wie nimmst du die Dinge wahr? Und was passiert, wenn du dich mal so einen Schritt zurück nimmst oder zurück gehst und von dort aus schaust? Oder auch in der Zeitachse deinen Blick veränderst? Manchmal sind wir so mittendrin im Geschehen und angespannt, eben weil wir so mittendrin sind. Wenn wir uns aber vorstellen, das Geschehen liegt mal ein Jahr zurück und ich schaue da drauf, dann kann ich vielleicht mehr Gelassenheit etablieren. Kann wieder sein, dass über die Gelassenheit dann der Druck ein bisschen weniger wird, ist jetzt natürlich ganz kurz mal so umrissen. Aber all die Aspekte können halt in so eine yogatherapeutische Arbeit mit einfließen.

Jutta Ribbrock: [00:13:11] Das ist tatsächlich auch ein Thema, was mich sehr beschäftigt, gerade weil es ja nicht nur bei einzelnen Menschen in ihrem privaten Leben so ist, sondern gerade gesellschaftlich viel Druck empfunden wird durch dieses Krisengefühl, dass sich so viele Krisen stapeln. Weiß nicht, vielleicht spürst du das sogar auch in deiner Yogaschule oder in deiner therapeutischen Arbeit, auch dass das sich spiegelt. Ja, denn Menschen, die zu dir kommen und dieses mal so einen Schritt zurücktreten oder wenn einem das mal wieder gelingt, so ein bisschen auf die Metaebene zu gehen oder noch mal auch zu gucken, was ist gut an meinem Leben? Also wo sind Sachen, die mich stärken? Ich habe gestern, als ich aus meiner Yogastunde kam, wo ich also teilgenommen habe, als Teilnehmerin, mit einer Freundin, die ich lange nicht gesehen hatte und wir haben so na, wie geht's uns so? Und dann sagte sie: „Ach ja. Ähm. Ich weiß, was mir gut tut. Und das mache ich dann auch.“ Rausgehen, spazieren gehen, lesen. Sie kennt so ihre Spielecken, wo sie sagt: „Das tut mir gut.“ Also zum Yoga gehen, lesen, Spaziergehen. Und dadurch ist sie persönlich, bleibt sie recht gut in ihrer Kraft. Bei allem, was so an Anforderungen da ist. Und so wie ich dich verstehe, guckt ihr, wenn du in der Therapie mit Menschen arbeitest, auch auf solche Sachen?

Bitta Boerger: [00:14:35] Ja, unbedingt. Und ganz viele Menschen haben genau das verloren. Also zum einen kommt der Alltag über einen und man arbeitet nur noch, ist im Galopp unterwegs, hat vielleicht Kinder und einen Job und vielleicht noch eine Beziehungskrise. Dann hat man eher mal keine Zeit für regelmäßige Ressourcen, also um die wirklich zu erleben. Und ganz häufig sind Menschen sich gar nicht bewusst über die Ressourcen, die sie vielleicht haben. Nämlich zum Beispiel, dass es angenehm sein könnte, einen Spaziergang im Wald zu machen. Oder dass es schön ist, die Katze auch zu streicheln und dass das eine Ressource und eine Kraftquelle sein könnte. Und wenn so ein Stressmoment überhand genommen hat, dann kann es gut sein, dass man erst mal schaut, okay, was für Ressourcen, was für Kraftquellen sind denn eigentlich da? Was könnte dir zur Verfügung stehen und bist du dir dessen bewusst? Oftmals sind sich die Menschen eben derer nicht bewusst und dann gilt es auch als zweiten Schritt die wirklich

wieder zu etablieren, im Alltag zu etablieren. Wann kannst du die denn nutzen? Wann kannst du dir diese kleine Pause gönnen, um mal innezuhalten und dir selbst gewahr zu werden? Vielleicht ist es nur das mal kurz sitzen und fünf Atemzüge zu nehmen oder tatsächlich sich zu verabreden oder einen Spaziergang zu machen, die Natur ins Leben wieder zu holen. Und ganz häufig ist das viel zu selten der Fall, dass die Menschen sich daran erinnern, was ihnen eigentlich wirklich gut tut. Es ist nicht bei jedem so, aber ich erlebe es tatsächlich häufig und auch, was du vorhin angesprochen hast, die Tendenz ist auf jeden Fall steigend in den letzten paar Jahren. Das Bedürfnis der Menschen nach seelischer Unterstützung ist sehr, sehr groß. Unsicherheit ist groß. Ja. Ein Mangel an Stabilität kann ich wahrnehmen insgesamt.

Jutta Ribbrock: [00:16:26] Ja, das ist schon bemerkenswert. Stabilität. Da sind wir noch mal beim Rücken. Das ist ja erfreulich eigentlich, dass so was wie bei Bandscheibenvorfall Operationen, dass das einfach nicht mehr so automatisch das Erste ist, woran gedacht wird oder was gemacht wird, sondern sehr viel mit konservativen Methoden gearbeitet wird. Und da, du hast das eben auch schon gesagt, dass oft so, so und so Irrtümer bestehen, ja, was was helfen kann. Also keine Ahnung, möglichst sich von oben bis unten drücken, immer durchwalken und lockern lassen. Aber das hilft gar nix, wenn jetzt meine Querb Bauchmuskeln da unten nicht kräftig sind oder wenn. Das ist ein Thema, was ich habe, hintere Bein Dehnung. Also wenn da auf der Körperrückseite vieles verkürzt ist zum Beispiel, dann wirkt das ja auch, zieht es am unteren Rücken. Also das muss alles mit gedacht werden.

Bitta Boerger: [00:17:23] Ja, so vielfältig das Leben, so vielfältig die Ursachen für Schmerz. Das ist ein Zitat von der Judith, der Autorin im Buch. Und so ist es auch. Es gibt selten wirklich nur eine Ursache. Klar, wenn ich hin falle und mir was breche, dann ist das die Ursache für den Schmerz und für den Krankheitsverlauf. Muss ich mich dann daran orientieren oder für den Heilungsverlauf? Aber gerade bei Rückenschmerz, der ist eben multifaktoriell und selten einzugrenzen. Und da muss ich wirklich auch auf allen Ebenen schauen. Also was ist denn gerade im Leben, im Jetzt? Was belastet mich, was trage ich seit Jahren vielleicht mit mir rum? Und dann die körperliche Ebene anzuschauen: Wie bewege ich mich? Bewege ich mich denn überhaupt? Bewege ich mich genug? Sitze ich die ganze Zeit? Und wenn ich die ganze Zeit einen sitzenden Job habe und dann vielleicht noch als Sport radeln gehe und wieder so eine sitzende, runde Rückenhaltung habe und dann noch aufs Sofa mich leg, wo ich wieder rundsitze oder flitze, dann ist das vielleicht in der Richtung kontraproduktiv bezüglich Bandscheibenvorfall und dann eben zu schauen, wo sind die Muskeln vorhanden, wo sind sie nicht vorhanden, wo zu schwach, wo vielleicht auch zu starr? Wo ist Flexibilität wirklich angesagt und wo brauche ich eher einfach nur Power? Und ganz häufig erarbeiten wir beides, also Kraft, Aufbau, vor allem fürs Zentrum. Ich lass die Leute gerne Planken, Planken, Planken, Planken.

Jutta Ribbrock: [00:18:52] Also Plank ist das, wo man, ne...

Bitta Boerger: [00:18:53] Schiefe Ebene. Du bist auf den Händen oder auf den Unterarmen und versuchst den Körper einfach gerade wie ein Brett zu machen und dort auszuhalten, zu atmen und nicht zu verzweifeln. Und klar kann man die Knie auch absetzen und wieder wegnehmen vom Boden und oftmals ist es wirklich eine Motivationsfrage. Und klar auch Trainingsfrage. Wenn ich das mal einen Monat gemacht habe, dann ist die Planke nach fünf Minuten vielleicht noch möglich und in den ersten Tagen sind zehn Atemzüge schon fast schlimm. Und also diese Rumpfmuskulatur ist ein großer Punkt. Fehlende Bauchmuskulatur. Oftmals gibt es viel am Rücken, an den Schultern, an den Armen, vielleicht auch an den Oberschenkeln, aber dann halt genau im Zentrum eher wenig. Vor

allein die tiefliegende Muskulatur interessiert uns auch, sowohl vorne als auch hinten. Also die, die entlang der Wirbelsäule verläuft und uns auch und den Bewegungsapparat unterstützt, also die Aufrichtung der Wirbelsäule unterstützt. Aber auch dieses, ja dieses Spannungsverhältnis vom Körper, dass wir da sind, dass wir uns groß machen können, dass wir beweglich sind, dynamisch sind. Und dieser ganze Apparat wird eben sowohl gestärkt als auch hier und da wieder flexibel gemacht, mit gezielter Dehnung. Nicht nur Muskeldehnung, nicht nur Sehnenansatz-Dehnung, sondern auch faszialer Dehnung. Das heißt eigentlich in alle, alle Richtungen sich bewegen und gerne auch federnd bewegen, so dass vom Gefühl her der Körper in alle Richtungen, diagonal, vorne, hinten, rauf, runter mal gespürt und mobilisiert, gedehnt und bewegt wurde und dann wieder zu so einem ganzen einheitlichen Körperempfinden auch gefunden wird. Dann merkt man vielleicht auch, okay, da ist jetzt ein Bereich, der noch nicht wach ist, der noch nicht lebendig ist, der vielleicht auch noch gestärkt werden könnte. Und oftmals haben Sportarten eben die Folge, oder daraus resultiert halt oft, dass nur ein Körperbereich trainiert wird. Im Yoga haben wir die Möglichkeit, dass wirklich alle Bereiche trainiert werden, die Asanas, die Bewegungsabfolgen berühren, bewegen und adressieren alles. Ja, wenn ich eine Stunde wirklich so aufbaue, dass alles drankommt, was ja gut möglich ist. Schon allein der Sonnengruß ist schon recht umfangreich, kann ich eben den ganzen Körper trainieren und sowohl tief liegend als auch die großen sichtbaren Muskelketten trainieren, Arme heben, Bizeps, Trizeps, Serratus und auf einem Bein stehen, entlang der Wirbelsäule, die tiefliegende Muskulatur trainieren usw.

Jutta Ribbrock: [00:21:37] Also der Sonnengruß, wenn jemand Yoga nicht kennt, das ist ja so ein Sonnen... ja, so ein ganzer Bewegungsablauf im Flow, da ist so alles drin. Man reckt, weil die Arme in die Luft, streckt den und streckt sich nach hinten, also den Oberkörper in einer Rückwärtsbeuge, dann das Ganze nach vorne, dann ist der Popo in der Luft, der Kopf unten, Beine hinten gestreckt usw. Also da ist so viel drin. Wann immer ich das mache, habe ich wirklich auch das Gefühl, ich habe meinen ganzen Körper mal so alle Stellen so angetatscht.

Bitta Boerger: [00:22:08] Genau. Und eigentlich kann man schon sagen, mach einfach mal fünf Sonnengrüße am Tag. Das erste Anfangen ist ein erster Impuls und bewegt den ganzen Körper und du wirst den Unterschied merken. Es wird sich was verändern und wenn es nur mehr Lebendigkeit ist, mehr sich spüren. Das ist ja oftmals so der erste Schritt auch für eine Veränderung. Sich wahrnehmen und das ist natürlich gut möglich über Bewegung und der Sonnengruß lädt dazu ein, weil er eben auch mal die Hüfte öffnet, die Beine streckt, den Rücken lang zieht, die Vorderseite lang zieht, einmal alles letztendlich leicht ist, auch eigentlich Freude bringt. Jedes Mal, wenn man die Arme hebt, das Herz hebt, dann kann es sein, dass ein bisschen eine positive Energie und Stimmung entsteht. Nur zu empfehlen, dass so fünf Minuten kann man doch eigentlich in den Alltag einbauen. Am besten gleich am Morgen.

Jutta Ribbrock: [00:23:03] Ja, genau, sollte man meinen. Das Wichtigste zuerst.

Bitta Boerger: [00:23:08] Noch vor dem Zähneputzen.

Jutta Ribbrock: [00:23:11] Jetzt kann ich mir vorstellen, dass viele das gut nachvollziehen können, wenn es um den Bewegungsapparat geht. Yoga? Klar. Nun haben wir gerade besprochen, aber dass Yoga auch auf innere Organe wirkt, erstaunt vielleicht manche. Ich denk schon, wenn ich an die Bewegungen denke, die man so macht. Da wird so einiges massiert und auch gedehnt usw. Aber erklär uns das noch so ein bisschen, wie das Yoga auf die auf die Organe wirken denn.

Bitta Boerger: [00:23:37] Wir sind ja ein System, was vor allem mit Durchblutung und Versorgung von Nährstoffen, Stoffwechselprodukten, Hormonen funktioniert. Und all das wird eben auch durch Bewegung angeregt. Also klar, wenn ich mich drehe, in einem Drehsitz, dann wird erst mal die Organstruktur, vor allem die Stoffwechselorgane, die Verdauungsorgane durch Druck und Zug massiert, wie du gesagt hast, und durch dieses Massieren auch mobilisiert. Da kommt mehr Blut rein, da kommt mehr Sauerstoff rein und durch dieses vermehrte an Sauerstoff und Blut gehen die ganzen Stoffwechselprodukte einfach voran, werden vorangetrieben, werden vielleicht auch leichter ausgeschieden. Neues kann nachgeliefert werden. Ist ein Reinigungsprozess für den Körper. Aber auch über den vermehrten Sauerstoffgehalt verändert sich die hormonelle Ausschüttung. Also ein ganzer Apparat an Stoffwechselprodukten wird dadurch angeregt und beschleunigt und wahrscheinlich eben auch ausbalanciert. Meistens ist es ja nicht immer nur gut, mehr von etwas zu machen, sondern eben in die Balance zu kommen, in der Homöostase zu kommen. Ich rege den Herz-Kreislauf an, also den Puls, die Geschwindigkeit. Vielleicht auch verändere ich mal den Blutdruck über die Bewegung, über das Gesteigerte, über die Muskelkontraktion und lass dann aber auch wieder durch mal ruhige Phasen, durch eine verlängerte Ausatmung, durch kurzes Nachspüren das Ganze wieder nach unten sinken und wieder in die Ruhe kommen. Und diese Schwingungsfähigkeit nennt man eben Homöostase. Und das will ich sowohl beim Herz-Kreislauf-System. Das will ich im Nervensystem. Und wir sind ja insgesamt im Körper überall vernetzt mit Nerven und alles reagiert eben über diese Bewegung. Berührungen, Druckzugmassage, mal mehr, mal weniger Intensität und wieder Reduktion der Intensität. Unsere verschiedenen Systeme reagieren direkt darauf und eben ganz sichtbar über Wärme, Durchblutung, Röte im Gesicht und dann eben wieder dieses Abschwellende, ruhiger werdende, die Ausatmung und überhaupt der Atem reguliert sich. Und dieses Wechselspiel brauchen wir. Das