

Über den Geruchssinn in der Yoga-Praxis

Der Riechvorgang lädt zu philosophischen Assoziationen ein: Empedokles, einer der ersten griechischen Naturphilosophen, versuchte als erster, die Welt mit den vier Elementen Luft, Erde, Wasser, Feuer zu erklären.

Diese Elemente finden wir in der Betrachtung des Geruchssinnes wieder:

Durch das Medium Luft strömt ein Duftstoff heran (fest, Erde), wird auf der Riechschleimhaut gelöst (flüssig, Wasser) und erzeugt über den Kontakt mit einem spezifischen Rezeptor ein Aktionspotential (elektrischer Strom, Feuer), das im Gehirn weiterverarbeitet wird und zu einer bewussten oder auch unbewussten Wahrnehmung führt (Raum, Äther).

Auf den ersten Blick spielt der Geruchssinn in der Asana-Praxis eigentlich keine Rolle. Erst wenn einem auf der Matte Gerüche begegnen, fühlt man sich angenehm oder unangenehm berührt, wohliger irritiert, und man ahnt, dass der Geruchssinn eben doch eine Rolle spielt.

Parfüm?
Räucherstäbchen?
Knoblauch?

Bei näherer Betrachtung der Anatomie und Sinnesphysiologie erschließt sich, welche Bedeutung und welcher subtilen Einfluss der Geruchssinn auf das Verhalten und Befinden hat.

Die Riechschleimhaut liegt am Nasendach und ist 2-3 cm² groß. Sie enthält ca. 10 Millionen Sinneszellen mit etwa 350 verschiedenen spezifischen Rezeptoren, die 350 unterschiedliche Geruchsstoffe binden können. Eine Kombination mehrerer Stoffe führt zu einem Unterscheidungsvermögen von ca. 10.000 unterschiedlichen Gerüchen. Das hört sich enorm viel an – ist aber im Vergleich zu Tieren ein sehr rudimentäres Vermögen. Hunde z.B. können mit 230 Millionen Sinneszellen auf einem Riechepithel von 100 cm² (je nach Schnauzenlänge) und sehr viel mehr Rezeptortypen millionenfach differenzierter riechen als wir Menschen.

Dieses Wissen weist uns demütig an den Platz, den wir innerhalb der Schöpfung einnehmen.

- Parfüm
- Räucherstäbchen
- Knoblauch

Die Verarbeitung der Geruchsinformation im Gehirn ist sehr komplex. Der Geruch ist der einzige Sinnesindruck, der nicht direkt in den Thalamus und von hier zur Großhirnrinde gelangt.



Zur Erinnerung: Der Thalamus ist das „Tor des Bewusstseins“. Alle Sinnesmeldungen werden hier gefiltert, bevor sie in der Hirnrinde bewusst wahrgenommen werden. Alle, eben bis auf den Geruchssinn.

Die Geruchsinformation wird auf 2 verschiedenen Bahnen an verschiedenen, entwicklungsgeschichtlich alten Bereichen verarbeitet.

Ein Strang zieht über den Mandelkern zum primären Riechhirn im Schläfenlappen. Hier entsteht der erste bewusste Riecheindruck.

Der andere Strang endet verzweigt im limbischen System und gelangt über diesen indirekten Weg auch zum Hypothalamus (> vegetative Reaktionen wie z.B. Speichelfluss oder Übelkeit) und zum Thalamus (> Weiterleitung an die Großhirnrinde, zweiter bewusster Riecheindruck).

Zur Erinnerung: Das limbische System beinhaltet Areale der Hirnrinde, des Zwischenhirns und des Hirnstamms. Es beteiligt sich über komplexe Verschaltungen an der Regulation des Trieb- und Affektverhaltens und ist wichtig für Lernen, Gedächtnis und Emotionen.

So wird verständlich, dass der Geruchssinn neben dem bewussten Sinneseindruck auch vielfältige unbewusste Reaktionen und Befindlichkeiten hervorruft.

Gerüche können

- Erinnerungen wecken
- Denkprozesse in Gang bringen
- Vegetative Reaktionen veranlassen
- Der Motivation förderlich oder hinderlich sein
- Intuitives Verhalten bewirken
- Vielfältige Gefühle hervorrufen

Parfüm!

Räucherstäbchen!

Knoblauch!

Als Yoga-Übender und -Lehrender sind die Sinne sensibilisiert, man wird klarer auch im Umgang mit Duftstoffen und weiß:

Gerüche erschweren, dass die Schwankungen des Bewusstseins zur Ruhe kommen!

AUTOR DR. LINNÉA ROTH
München

München · Bogenhausen · Denning

yogastudio
dr. linnéa roth

Yogāsana

HATHA-YOGA NACH DER
TRADITION VON B.K.S. IYENGAR

WANN mittwochs 17:30 bis 19:00 Uhr
mittwochs 19:30 bis 21:00 Uhr
donnerstags 9:00 bis 10:30 Uhr
freitags 8:30 bis 10:00 Uhr

WO Rößeler Straße 9
81929 München

KURSLEITUNG Dr. med. Linnéa Roth
Ärztin, Yoga-Lehrerin und
Yoga-Ausbildungsdozentin

KONTAKT Telefon 089 / 88 15 64
www.yogastudio-linnearoth.de

**Kommen Sie zu einer
kostenlosen Probestunde!**

Auf Anfrage auch Yoga für
Schwangere, Intensivseminare,
Einzelstunden und Yoga-Therapie