

## Das Gewahrsein der Haut in der Yoga-Praxis

Yoga üben ist auch eine Wahrnehmungsschulung.

Ein breites Spektrum von Körperhaltungen (Asana) und Atemübungen (Pranayama) verhilft einem, den Aufbau und die Funktionsweise des eigenen Körpers kennenzulernen und ein physiologisches Gleichgewicht herzustellen. Selbst bei fortgeschrittenen Yoga-Übenden ist die Haut ein Bereich, der in der Wahrnehmung hierbei oft vernachlässigt wird. Dabei wird das Organsystem Haut in jedem Asana auf besondere Weise einbezogen, wie im Folgenden dargestellt wird.

**Da ist zunächst die Haut als Sinnesorgan. Mit ihrer Oberfläche von 1,5-2 m<sup>2</sup> und unzähligen Rezeptoren für unterschiedliche sensorische Empfindungen (Druck, Berührung, Vibration, Wärme, Kälte, Schmerz, Jucken) ist sie das größte Sinnesorgan. Die Oberflächensensibilität wird in jedem Asana, bewusst oder unbewusst angesprochen:**

- alle Areale, die in der jeweiligen Haltung den Boden berühren, dienen der Erdung, Verwurzelung, von der aus dann eine Ausdehnung in die Haltung erfolgt. In den Standhaltungen sind das die Fußsohlen, in den Sitzhaltungen das Gesäß und die Beinrückseiten, in den Umkehrhaltungen z.B. die Handinnenflächen und die Arme. Auch das Gleichgewicht des Körpers wird, zusammen mit der Tiefensensibilität, über die Sensoren der Haut wahrgenommen.
- Der Kontakt zu Hilfsmitteln, die speziell in der Yoga-Praxis nach der Tradition von B.K.S. Iyengar vielseitig eingesetzt werden, soll die Haltung korrigieren und vertiefen. Über die Wahrnehmung der Haut wird, z.B. wenn Standhaltungen mit dem Rücken an der Wand geübt werden, die Orientierung (Alignment) verdeutlicht und eine Aufrichtung unterstützt. Regenerative Lagerungen mit Kissen als Hilfsmittel ermöglichen ein Loslassen, eine vertiefte Entspannung in die Unterlage hinein.

- Taktile Korrekturen oder Hilfestellungen in den Asanas werden über die Hautsensoren wahrgenommen. So fungiert die Haut im Dienste der non-verbalen Kommunikation, auch Gefühle wie Sympathie oder Ablehnung spielen hier hinein.

Die Bedeutung der Haut als Sinnesorgan reicht weit in die psychosomatische Ebene.



Ein Neugeborenes nimmt seine Umgebung zunächst nur über die Sinne wahr.

Berührung, Geborgenheit, Wärme befriedigen Grundbedürfnisse und prägen die Bindung an die Mutter. Hier wird der Grundstein gelegt für das spätere Selbstvertrauen und die soziale Kompetenz. Auch in der weiteren Entwicklung bis ins Erwachsenenalter hinein spielt der Hautsinn eine bedeutsame Rolle. Wir begreifen die Welt mit unseren Händen, und verleihen unseren Gedanken und Gefühlen mit unseren Händen Ausdruck. All das lässt sich auch in der Asana-Praxis wiederfinden. Mit den Yoga-Übungen kommen wir wieder mit dem Fundament unserer Persönlichkeit in Kontakt.



Die Haut ist auch ein Organ des Ausdrucks.

Psychischer Input wird zum sichtbaren Output (Uexküll). Vor Schreck erbleichen, vor Scham erröten, vor Aufregung schwitzen sind Ausdruck der engen Verknüpfung von der Psyche und dem vegetativem Nervensystem mit der Haut. Das vegetative Nervensystem, das zusammen mit dem Hormonsystem und dem Immunsystem zu den übergeordneten Steuerungs- und Regelsystemen gehört, wird von der Yoga-Praxis nachhaltig beeinflusst. Jedes Asana ist als physiologischer Reiz zu verstehen, der vom Organismus beantwortet wird. Eine dynamische Übungspraxis fordert Muskelarbeit und regt das Herz-Kreislauf- und das Atmungs-System an. Entspannende Übungen wirken ausgleichend und regenerierend auf das vegetative Nervensystem. Der Organismus lernt, mit neuen Situationen (Reizen) umzugehen, die Reagibilität wird gebahnt und die Organsysteme stellen sich auf ein neues, harmonisches Gleichgewicht ein. Auf subtilerer Ebene gilt das Gleiche auch für die Kunst der Atemlenkung (Pranayama-Praxis).

Was hat das nun mit der Haut zu tun?

Vegetative Efferenzen versorgen Blutgefäße, Drüsen und Haarmuskeln der Haut. Die Haut reagiert in systemischen Zusammenhängen. Die funktionelle Auswirkung der Übungspraxis betrifft in besonderem Maß die Temperaturregulation und die Durchblutung. Die Körperkerntemperatur wird in einem engen Bereich von 36,5-37 °C kon

stant gehalten. Hierbei ist die Haut ein wesentliches Regulativ. Über die Haut wird die Wärme, die durch Muskelarbeit entsteht, an die Umgebung abgegeben. Die Gefäße der Haut werden weitgestellt, so dass die Wärme an die Oberfläche gelangt und über Konvektion oder Strahlung nach außen gelangt. Körperliche Anstrengung ist mit einer sympathikotonen Reaktion verbunden. Die Schweißdrüsen sondern Flüssigkeit und Salze ab, Verdunstungskälte schützt den Organismus vor Überwärmung. So wird in einer aktiven Asana-Praxis die Durchblutung der Haut angeregt. In einer passiven Übungspraxis muss die Haut vor Auskühlung geschützt werden. Das ist vor allem bei regenerativen Haltungen wichtig.

Körper verteilt sind (Knochenmark, Thymus, Milz, Lymphknoten), aus spezialisierten Zellen, die in Blut- und Lymphbahn zirkulieren und sogar über eine amöboide Eigenbeweglichkeit verfügen (Leukozyten) und aus sogenannten löslichen Faktoren (Interleukine, Interferone, Antikörper...), die auch über Blut- und Lymphbahnen verbreitet werden. Wird eine Körperzelle von einem Erreger befallen, sendet sie Alarmsignale aus, lockt ortsständige Leukozyten



**Die Durchblutung und der Lymphfluss der Haut werden in der Yogapraxis angeregt.** Zum einen geschieht das, wie obenerwähnt, in systemischen Zusammenhängen, und zum anderen über einfache physikalische Mechanismen wie Druck, Wringen oder Umkehren der Schwerkraft (Umkehrhaltungen). Die Haut wird mobilisiert, entsteht und bewegt. Bewegung ist eine der wichtigsten Eigenschaften des Immunsystems. Das Immunsystem besteht aus den lymphatischen Organen, die über den gesamten

der unspezifischen Abwehr an und die Immunreaktion beginnt. In den regionalen Lymphknoten kommt es zu Differenzierung und Vermehrung der spezifischen Abwehrzellen, die ihrerseits zum Ort des Geschehens gelangen müssen. Das Immunsystem arbeitet aufs engste mit dem vegetativen Nervensystem und dem Hormonsystem zusammen und unterliegt unbestritten auch psychischen Einflüssen. Eine ausgewogene, achtsame Yoga-Praxis wirkt auf diese komplexen Systeme begünstigend ein.

Wenn man nun die Haut in ihrer Funktion als Schutz vor Erregern betrachtet, ist es verständlich, dass das Immunsystem an der Körperoberfläche besonders präsent sein muss. In Haut und Schleimhäuten befinden sich viele Abwehrzellen, allein im lymphatischen Gewebe des Verdauungstrakts sind das 75% aller immunkompetenten Zellen lokalisiert. Sie kommunizieren mit den entfernt liegenden lymphatischen Organen. Yoga-Üben mobilisiert, reguliert und begünstigt so die Kommunikation und Reaktion des Immunsystems.

Zahlreiche Erkrankungen der Haut und Schleimhaut korrelieren direkt mit der Psyche. Allergien, Neurodermitis, Psoriasis sind hier die häufigsten Beispiele. Eine korrekte und achtsame Asana-Praxis hat begünstigende Wirkung auf Körper und Psyche. Neben psycho-somatischen sind auch somato-psychische Reaktionen von Bedeutung. Wenn eine ausgewogene, individuell abgestimmte Yoga-Praxis - neben einer Harmonisierung der physischen Integrationssysteme - zu Selbstvertrauen und Gelassenheit führt, profitieren auch Hauterkrankungen aus dem psychosomatischen Formenkreis.

## Die Haut wird auch als Organ der Grenze bezeichnet.

Das Individuum grenzt sich von seiner Umgebung physisch ab. Doch ist es keine hermetisch abgeriegelte Grenze.

### Und wo genau verläuft sie?

Ein Austausch von Flüssigkeiten (Wasser), Gasen (O<sub>2</sub>, CO<sub>2</sub>) und Strahlung (Wärme) ist in beide Richtungen möglich. Die Fragen nach Innen und Außen, Abgrenzung und Verschmelzung weisen auf die höheren Stufen des Ashtanga-Yoga, bis hin zur philosophischen und spirituellen Ebene.

Das Gewahrsein der Haut in der Yoga-Praxis – Wahrnehmung, Wahrhaftigkeit, Wahrheit – führt von der neurophysiologischen, subjektiven Empfindung und Wertung, über die funktionellen Zusammenhänge der komplexen Organsysteme hin zur philosophischen und spirituellen Dimension unserer Existenz.

AUTORIN 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