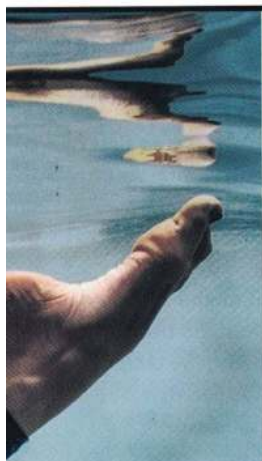




# Yoga und Tauchen

Zwei Dinge, die auf den ersten Blick konträrer nicht sein könnten, haben mehr gemeinsam als man zunächst denkt. Ein Schlüsselerlebnis hat die **Yogalehrerin Julia Hofgartner** aus Wien dazu gebracht, sich auf diese Disziplin zu spezialisieren.





Ich liege im Bett und rolle von einer Seite auf die andere. An Schlaf ist nicht zu denken. Es ist heiß und ich höre nur den Wind, der draußen sanft mit den Palmenblättern spielt. Mein Herz schlägt lauter als sonst und in mir steigt ein Gefühl von Panik auf. Am nächsten Tag steht mir im Zuge meines Advanced-Open-Water-Kurses mein erster Tauchgang in einer Tiefe von 30 Meter bevor. Wenn ich daran denke, läuft es mir kalt den Rücken hinunter und ich spiele mit dem Gedanken den Kurs bleiben zu lassen und mich mit meinem Open-Water-Schein zu begnügen.

Auch am Tag des gefürchteten Tauchgangs will das Gefühl des Unwohlseins nicht weichen. Die hart erarbeitete Bräune ist einer angsterfüllten Blässe gewichen. Kurz vor dem Abtauchen steht mir die Panik ins Gesicht geschrieben und ich will mit meiner Tauchlehrerin diskutieren. Die lässt mir keine Chance und startet bereits mit dem Abtauchen. Ich habe keine andere Wahl als Luft aus meinem Tarierjacket zu lassen und abzutauchen. Mein Herz schlägt wild. Ich atme unkontrolliert und viel zu tief. Als wir 20 Meter unter dem Meeresspiegel sind, signalisiere ich meiner Tauchlehrerin, dass etwas nicht stimmt. „Was ist mit dir los? So tief warst du doch schon unten,“ schreibt sie auf eine Tafel. Ich gehe kurz in mich, überlege und stelle fest: Gar nichts ist los. Ich habe einfach nur irrationale Angst vor der Tiefe. Ich erinnere mich an Übungen, die ich aus dem Yoga kenne. Ich verlangsame meine Atmung, versuche mein klopfendes Herz zu beruhigen und tauche die restlichen 10 Meter ab. Ich fokussiere mich nur auf meine Atmung und blende alle äußeren Umstände aus. Wir

setzen den Tauchgang fort. Die Tauchlehrerin gibt mir das Signal für „Hai.“ Ich sehe mich um und da ist er, der erste große Raubfisch, den ich je beim Tauchen gesehen habe. Das Grinsen, das sich auf meinem Gesicht nach dem Auftauchen breitmacht, will den ganzen Tag nicht verschwinden. Der gefürchtete Tauchgang, den ich nicht antreten wollte, ist zu einem der Besten geworden.

Mit einfachen Yogaübungen der Vertiefung der Atmung und dem veränderten Fokus der Gedanken habe ich es geschafft, meine Angst vor der Tiefe zu überwinden. Obwohl wenig auf den ersten Blick so konträr zu sein scheint wie Tauchen und Yoga, haben beide mehr gemeinsam, als man vermutet.

### *Fokus auf die Atmung*

Der Mensch atmet im Durchschnitt etwa 25 920 Mal pro Tag. Meistens geschieht das beim Tauchen und Yoga unbewusst. Bei beidem ist die Atmung einer der zentralen Punkte. „Halte beim Tauchen niemals unter Wasser die Luft an.“ „Atme immer langsam, tief und fortwährend.“ „Fische halten nie die Luft an.“ Diese drei Sätze sind bekannt und stammen aus dem Ausbildungsprogramm einer der größten Tauchorganisa-

tionen. Auch beim Yoga gilt: **Erinnere dich immer daran, zu atmen.** Pranayama bezeichnet die yogischen Atemübungen. Über den Atem nehmen wir Sauerstoff, aus yogischer Sicht aber auch Prana („Lebensenergie“) auf. Pranayama hilft vereinfacht gesagt zu einer natürlichen Atmung zurückzufinden und uns darauf zu konzentrieren, unsere Atmung wieder bewusst wahrzunehmen.

Yogalehrer erinnern ihre Schüler während jeder Einheit mehrmals daran, sich auf den Atem zu konzentrieren und ihn in den einzelnen Asanas, so werden die Positionen genannt, nicht anzuhalten. Dasselbe gilt für Taucher. Die Instinkte und das Unterbewusstsein wollen Taucher in dem lebensfremden Raum Wasser dazu bringen, dass sie die Luft anhalten. Vor allem bei erhöhter Anstrengung neigen Menschen schon fast automatisch dazu, eine Atempause zu machen. Die Folge können gefährliche Lungenüberdruckunfälle sein.

Wenn man schon vom Land und einer regelmäßigen Yogapraxis daran gewöhnt ist, sich auf die Atmung zu konzentrieren, fällt dieser Fokus auch unter Wasser wesentlich leichter.

**Meditation im Lotussitz zur Tauchvorbereitung.**



er Wasser kann man  
Rest der Welt verges-  
und sich auf das We-  
tliche konzentrieren.



Die richtige Atmung ist der Schlüssel zum Erfolg und kann erlernt werden. Wer während einer Stresssituation für einige Atemzüge tief, entspannt und langsam geatmet hat, weiß wie mächtig die Atmung ist. Stress und Anspannung reduzieren sich, das Herz schlägt langsamer und man kann klarer denken. Tiefe, ruhige Atemzüge haben eine unfassbare Wirkung auf unseren Körper. Man kann sich vorstellen, dass komplexere Atemübungen, wie sie im Yoga vorkommen, noch viel wirkungsvoller sein können.

### *Der meditative Zustand über und unter Wasser*

Die richtige Atmung ist sowohl beim Tauchen als auch beim Yoga der Schlüssel zum Erfolg und kann erlernt werden. Durch Übungen wird man langsamer müde und verbraucht weniger Atemgas. Kontrolle ist der Schlüssel zu einem guten Tauchgang – denn weniger Luftverbrauch bedeutet mehr Zeit unter Wasser.

Nicht umsonst erlernen werdende Apnoetaucher Yoga-Techniken an Land, wie die Bauchatmung oder die Ausatmung mindestens doppelt so lang werden zu lassen, wie die Einatmung. Yoga und Tauchen

schaffen ein Gefühl der Ruhe, ein Gefühl der In sich gekehrtheit. Bei beidem taucht man in eine neue Welt ein und lässt den Alltagsstress für eine Zeit lang hinter sich. Wer mit Yoga und Tauchen beginnt, begibt sich auf Neuland und man verlässt die Komfortzone: Beim Tauchen begeben sich Menschen in ein für sie unnatürliches Element, in dem sie ohne Hilfe nicht lebensfähig wären. Mit Hilfe von Yoga wiederum versuchen Menschen zu sich selbst zu finden und mit sich selbst eine bessere Verbindung herzustellen. Das kann heftig und intensiv sein. Jede Menge Ähnlichkeiten, die auf den ersten Blick vielleicht nicht so offensichtlich erscheinen.

### *Angst unter Wasser mit Yogakenntnissen überwinden*

Der Grund, warum ich überhaupt erst angefangen habe mich damit näher zu beschäftigen war, dass Yoga mir geholfen hat, die latenten Ängste vor der fremden Unterwasserwelt zu überwinden. Furcht vorm Tauchen kann sehr gut mit Hilfe von Yoga-Kenntnissen überwunden werden. Viele, die gerade erst damit begonnen haben, die ersten Atemzüge unter

## BAUCHATMUNG

Auch die tiefe Bauchatmung beruhigt hervorragend und kann, falls Angstgefühle hochkommen, unter Wasser auch sehr gut von Tauchern angewandt werden. Der Bauch hebt sich beim Einatmen und senkt sich beim Ausatmen. Im Rhythmus tief in den Bauch atmen. Etwa drei bis vier Sekunden ein und gleich lang wieder ausatmen. Anfangs ist das gar nicht so einfach und es hilft, wenn man zur Unterstützung die Hände auf den Bauch legt und sich vorstellt in die Hände hineinzuatmen.



## HERZÖFFNENDE ÜBUNGEN

Die Flasche wirkt unter Wasser wie ein Fliegengewicht – dennoch hat sie Einfluss auf unsere Körperhaltung. Tauchen neigen dazu, den Kopf ein wenig einzuziehen und den Brustraum nach vorne zu bewegen. Herzöffnende Asanas können das als Gegenbewegung sehr gut ausgleichen.

### SPHINX (SALAMBA BHUJANGASANA)

In Bauchlage. Beine und Bauch fest anspannen und das Schambein leicht in die Matte drücken. So beugt man Schmerzen im unteren Rücken vor. Nun die Unterarme auf der Matte platzieren, sodass die Ellbogen den Körper berühren. Die Handflächen sind aufgefächert. Mit der Einatmung den Oberkörper anheben. Ein paar Atemzüge verharren und beim Ausatmen wieder absenken.



### HEUSCHRECKE (SHALABHASANA)

In Bauchlage Beine und Bauch fest anspannen und das Schambein drückt ein wenig in die Matte. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Mit der Einatmung Oberkörper, Arme und Beine weg von der Matte heben. Ein paar Atemzüge so halten und dann mit der Ausatmung langsam wieder absenken.



Wasser zu nehmen, fühlen sich alles andere als wohl in der Tiefe. Unangenehme Gefühle von Angst bis zu einer Panik entstehen bei einigen Anfängern sobald der Kopf unter Wasser ist. Mit Hilfe von einfachen Yoga-übungen kann man diese unangenehmen Gefühle überwinden und die Unterwasserwelt genießen, wie man es sich immer erträumt hat.

Der Leitsatz von Yoga ist „Citti vrita nirodha“. Kein Wunder, wenn

Sie mit den Achseln zucken. Dieser Satz ist in Sanskrit, der heiligen Sprache Indiens. Der Satz bedeutet so viel wie „Herr über seine Gedanken werden“ oder wie ich es gerne nenne, „Das verrückte Äußere im Kopf abschalten“. Den ist meist das Kopfkino, das chern das Gefühl gibt, dass Tiefe von 30 Metern lebensgefährlich ist. Es ist der Dämon, der dir einreden will, dass im Element Wasser nicht zu Hause ist. Also schnell wieder an die Oberfläche! Zurück zu den vertrauten Elementen Luft und Erde. Kurz: Diese Ängste sind alles andere als rational, aber sie können gefährlich werden. Wenn man sich von



## ÜBUNGEN FÜR DIE OBERSCHENKELMUSKULATUR

Nicht immer hat man Glück, dass die Tauchgänge vom Boot aus starten und man spürt die Last der Pressluftflasche auf den Schultern. Das kann für Untrainierte ziemlich anstrengend werden. Deshalb empfehlen sich Asanas, welche die Oberschenkel stärken.

### STUHL (UTKATASANA)

Aufrecht stehen – die Füße müssen sich berühren. Einatmen, beide Arme über den Kopf strecken. Beim Ausatmen wie in einen Stuhl setzen. Oberschenkel und Bauch anspannen. Den Oberkörper öffnen. Beim Einatmen nach oben gehen. Beim Ausatmen die Arme an den Körper bringen.

### KRIEGER 2 (VIRABHADRASANA 2)

Weit auseinander stehen. Mit der Einatmung beide Arme über Kopf bringen. Mit der Ausatmung das rechte Bein beugen und die Arme parallel zum Boden bringen. Der Blick geht über den rechten Arm. Darauf achten, dass das Knie im 90-Grad-Winkel steht und nicht über das Sprunggelenk ragt.



## YOGA GEGEN STRESS UND ANGST BEIM TAUCHEN

Yogaübungen wirken beruhigend und stresslindernd. Daher sind sie ideal für ängstliche Taucher.

### YOGA DES KINDES (BALASANA)

In den Knien sitzen. Die Knie ein Stück weit auseinanderbringen. Der Oberkörper sowie die Stirn mit der Ausatmung nach vorne auf die Matte legen. Die Arme sind dabei entweder über den Kopf gestreckt oder liegen neben dem Körper. Für einige Atemzüge in dieser Position bleiben.



### BAUM (VRAKASANA)

Die Füße stehen nebeneinander. Fußsohlen in den Boden sinken lassen und fest stehen. Die Hände in Gebetshaltung bringen. Dann das linke Bein heben und den Fuß auf der Innenseite des rechten Oberschenkels oder der Wade abstellen – nie am Knie. Dabei einen imaginären Punkt fixieren. Zehn Atemzüge halten und wechseln.



Furcht weiter leiten. Die kleinsten Probleme können in einer Panik ausarten und damit in einem schweren Unfall. Durch regelmäßige Yoga-Praxis wird das Unterbewusstsein dafür, dass das Unterbewusstsein reiche spielt und viele unbegründet sind, ist Schritt getan.

### Die Stärke Mantras

Nicht auf diese Art und Weise, kann man es mit Meditationen üben. Eine Möglichkeit ist, sich selbst mit einem Mantra in einen medita-

tiven Zustand zu bringen und dadurch ruhiger zu werden. Das Mantra sagt man sich immer wieder in Gedanken vor und fokussiert sich. Passende Mantras für unbegründete Angst beim Tauchen wären: „Ich bin stark“ oder „Alles ist gut.“ Durch diesen geänderten Fokus wird das „Verrückte Äffchen“, das einen in Angst und Panik bringen möchte, abgelenkt und man beruhigt sich automatisch wieder. Aber nicht nur mit Meditations- auch mit Atemübungen kann man wieder Herr über seine Ängste werden. Eine beliebte Pranayamaübung, die das Nervensystem wieder beruhigt, ist die Bauchatmung. Man

versucht ganz bewusst seine Atmung nur in den Bauchraum zu schicken. Dadurch konzentriert man sich auf den Atem und nicht auf die irrationale Angst und hat nebenbei noch eine besänftigende Wirkung auf den Parasympathikus, der auch als „Ruhe- oder Erholungsnerv“ bekannt ist. Dies sind nur zwei yogische Wege, um die Angst beim Tauchen zu bekämpfen. Aber nicht nur Atemübungen und Meditation können wertvoll sein. Auch von den körperlichen Übungen, die Asanas genannt werden, können viele Taucher profitieren.

Das war nur ein kleiner Vorgeschmack. Noch jede Menge weitere der unzähligen Asanas

haben Vorteile für Taucher. Jede Yoga-Stunde wird mit dem Wort „Namaste“ beendet. „Namaste“ ist Sanskrit und bedeutet so viel wie: „Das Göttliche in mir, grüßt das Göttliche in Dir.“ Das eignet sich wunderbar, um das Wort Nama'stay daraus zu basteln: „Nama'stay under water“.

**Julia Hofgartner unterrichtet in Wien Yoga, SUP-Yoga und leitet im November 2018 ein Yogaretreat auf Bali. Infos: [www.yogaandjuliet.com](http://www.yogaandjuliet.com)**