

Warum Yoga-Übungen gefährlich sind

William Quan Judge, Echos aus dem Orient, Band I

In der theosophischen Literatur ist viel über die Gefahren bei der Ausübung von Yoga-Praktiken, wie z.B. der Atemregulierung oder dem Annehmen bestimmter Körperhaltungen etc., gesagt worden. Mehrere Leser, die mit einfachen Erklärungen solcher Autoren wie H.P.B., die diese Praktiken als schädlich einstufen, nicht zufrieden sind, fragten von Zeit zu Zeit nach diesbezüglichen Gründen. Viele dieser im Pfad und anderwärtig gegebenen Gründe waren jedoch nur weitere Erklärungen. Ich habe einige Experimente eingeleitet, um die Auswirkungen einiger Atemübungen auf den physischen Körper wie sie bei Hatha Yoga Praktiken benutzt werden aufzuzeigen, und möchte nun zugunsten der an diesem Thema Interessierten eines aufzeichnen.

Die bei den Experimenten anwesenden Personen waren ein wohlbekannter Arzt, dessen Namen ich angeben kann, eine diese Yogaübungen praktizierende Person und ich. Zu Beginn nahm der Arzt drei Minuten den Puls des Ausübenden und stellte einen Rhythmus von 96 Schlägen pro Minute fest. Dann begann das Experiment mit den Übungen und brachte folgendes Ergebnis:

Erste Minute, Puls sinkt auf 91 Schläge;
zweite Minute, Puls sinkt auf 81 Schläge;
dritte Minute, Puls verbleibt bei 81 Schlägen.

Nach einer fünfminütigen Pause, wurden die Übungen für einen Zeitraum von sechs Minuten wieder aufgenommen und hatten nachstehendes Resultat:

Erste Minute, Puls arbeitet mit 91 Schlägen pro Minute;
zweite Minute, Puls sinkt auf 86 Schläge;
dritte Minute, Puls verharrt bei 86 Schlägen;
vierte Minute, Puls fällt auf 76 Schläge;
fünfte Minute, Puls bleibt bei 76 Schlägen;
sechste Minute, Puls verbleibt bei 76 Schlägen.

Dies zeigt einen Rückgang der Pulsfunktionen von 20 Schlägen in 14 Minuten. Des weiteren zeigt es, dass die fünfminütige Pause nach den ersten drei Minuten nicht ausreichte, um dem Puls zu ermöglichen, zu den 96 Schlägen zurückzukehren, mit denen er begann. Die ersten drei Minuten zeigten ein Sinken des Pulses von fünf Schlägen in der ersten und zehn weiteren Schlägen in der nächsten Minute, dies macht zusammen eine Minderung von fünfzehn Schlägen in diesen drei Minuten. Es scheint, dass eine der Begleiterscheinungen bei diesen Praktiken, eine bestimmte Wirkung auf die Herztätigkeit ist. Da alle Hindu Bücher einheitlich zu großer Vorsicht vor den Gefahren bei diesbezüglichen Übungen warnen, können wir hier eine sehr große Gefahr in der Wirkung auf die Herztätigkeit erkennen, die sich aus einer Minderung des Pulses von 20 Schlägen

in 14 Minuten ergibt. Die Hindu Bücher, auf die ich hingewiesen habe, sind die einzigen Werke, durch die interessierte Personen von diesen Übungen gehört haben. Sie sagen weiterhin aus, dass es unbedingt für jeden Studierenden erforderlich ist, einen Führer zu haben, der mit dem Gegenstand voll vertraut ist und dass jeder dieser Übenden ein Gegenmittel benötigt, um durch dessen Wirkung eine Neutralisierung der schlechten physikalischen Wirkungen zu gewährleisten. Die Studierenden sind zu begierig, die Experimente zu machen und schenken den Warnungen keine Aufmerksamkeit. Ich kenne einige Fälle, bei denen bewusst, trotz Warnung, diese Übungen ohne Hilfe durchgeführt wurden. Ich hoffe, dass der obige Bericht nicht nur eine Rechtfertigung der warnenden Bemerkungen ist, welche in der Vergangenheit schon oft von aufrichtigen theosophischen Autoren ausgegeben wurden, sondern auch eine ernste Warnung vor diesem gefährlichen Gebiet für alle Theosophen ist.