

Oellerich / Wessels Soforthilfe-Yoga

Leseprobe

[Soforthilfe-Yoga](#)

von [Oellerich / Wessels](#)

Herausgeber: BLV-VVA



<http://www.unimedica.de/b15322>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



So üben Sie richtig

Die Asanas in diesem Buch sind eine Hilfe, sich besser zu fühlen. Wenn Sie folgende Hinweise und Empfehlungen beachten, erhöhen Sie ihre Wirksamkeit:

- Schaffen Sie sich geeignete Voraussetzungen, wie bequeme Kleidung, eine Yogamatte als Unterlage, Kissen zur Unterstützung, eine ruhige Umgebung, frische Luft und stilles Wasser.
- Planen Sie regelmäßige Freiräume für Ihre Übungen ein. Der Morgen bietet sich an, um sich für den Tag mit Energie zu versorgen; der Abend, um entspannt und gelockert in einen erholsamen Schlaf zu gehen.
- Seit Ihrer letzten Mahlzeit sollten mindestens zwei Stunden vergangen sein, denn ein voller Magen zieht Energie zum Verdauen und behindert Ihre Beweglichkeit. Trinken Sie in Maßen; am besten stilles Wasser.
- Üben Sie in Maßen. Fangen Sie mit einer Dauer von einer Minute pro Übung an und steigern Sie sich langsam auf drei Minuten; es sei denn, es ist in der Übungsbeschreibung anders angegeben.
- Erhöhen Sie die Rumpfstabilität und die Energiedurchlässigkeit, indem Sie das Brustbein aufrichten, die Schultern weit von den Ohren entfernt halten, den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen und dabei den Beckenboden anspannen.
- Schließen Sie während der Übungen die Augen. Um die Wirkung zu intensivieren, konzentrieren Sie sich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Dadurch aktivieren Sie die Hirnanhangsdrüse, die als Mittler zwischen der zentralen nervalen Steuerung und der hormonellen Regulierung aller Lebensprozesse steht.
- Leiten Sie Ihren Atem bewusst, indem Sie möglichst gleichmäßig durch die Nase tief ein- und vollständig wieder ausatmen. Das fördert einen ausbalancierten Stoffwechsel.
- Denken Sie beim Einatmen »Sät« (= Wahrheit) und beim Ausatmen »Nam« (= Identität); das beruhigt den Gedankenstrom.
- Am besten fließt die durch die Bewegung freigeordnete Energie, wenn Sie zwischen den einzelnen Positionen circa 20 bis 60 Sekunden entspannen.
- Achten Sie bei den dynamischen Bewegungen besonders darauf, dass Sie nicht mit Schwung arbeiten und die kontrollierte Ausführung der Übung beibehalten. Reduzieren Sie gegebenenfalls die Bewegungsgeschwindigkeit.
- Gönnen Sie sich eine Entspannung, um die Wirkung der Übungen zu verarbeiten. Legen Sie sich dazu eine Decke, Socken oder Ähnliches bereit.
- Achten Sie auf Ihr Gefühl! Die Übungen sollen Ihrem Wohlbefinden dienen.

Atmung

Der Atmung wird eine zentrale Rolle im Gesundheitsprozess zugeordnet. Sie ist die einzige Körperfunktion des Menschen, die auch willentlich gesteuert werden kann, obwohl sie ununterbrochen unwillkürlich abläuft. Der Atem bringt Sauerstoff und die damit verbundene Energie in unseren Organismus. Im Rückfluss sorgt er direkt für den Abtransport von Kohlenstoffdioxid und indirekt durch Antrieb des Lymphsystems für den Abtransport von Gift- und Schlackenstoffen.

Der Mensch ist in der Lage, den Atem zu steuern und in seiner Intensität und somit Wirkungsweise zu verändern sowie damit sämtliche Funktionen des Organismus zu beeinflussen. Dazu zählt auch die Psyche, die ebenfalls auf eine angemessene Atemfrequenz angewiesen ist und sich im Atemrhythmus widerspiegelt.

Atmung und Geist hängen auf das Engste zusammen. Das Wort »Atem« leitet sich in der Yogaphilosophie von »Atman« ab, was »Seele« bedeutet. Die wechselseitige Reaktion zwischen der Atmung und physischen und psychischen Veränderungen ist der Schlüssel zu einem therapeutischen Einsatz, wie er im Yoga praktiziert wird.

Atemführung

Atmen Sie durch die Nase ein, damit die Luft durch feine Flimmerhärchen gereinigt und von den Nasenschleimhäuten angefeuchtet und

erwärmt werden kann. Das beugt Halsentzündungen und Erkältungskrankheiten vor.

Durch die Luftröhre strömt die Luft in die Lunge mit ihren zahlreichen Verästelungen, an deren Enden sich viele Lungenbläschen befinden. Über die Lungenbläschen findet der Gasaustausch (Sauerstoff - Kohlenstoffdioxid) zwischen der Atemluft und dem Blut statt. Mit der Ausatmung wird die verbrauchte Luft wieder aus dem Körper befördert. Atmen Sie möglichst durch die Nase wieder aus, um diese von Ablagerungen zu reinigen.

Lange, tiefe Atmung

Die typisch westliche Brustatmung (paradoxe Atmung) reicht gerade mal, um ein Drittel der Lungenkapazität zu nutzen. Damit läuft der Organismus auf Sparflamme, ebenso wie die Entsorgung der Abfallprodukte. Der gesamte Stoffwechsel verlangsamt sich, es setzen sich Ablagerungen fest und die Verdauung wird träge. Dadurch entsteht ein idealer Nährboden für unterschiedliche Krankheiten. Das Umstellen auf eine gesunde Atmung braucht Zeit und Regelmäßigkeit.

Üben Sie das lange, tiefe Einatmen und das lange, vollständige Ausatmen. Begeben Sie sich dafür in eine für Sie angenehme aufrechte Position, lassen Sie dabei Ihre Wirbelsäule lang. Legen Sie zunächst Ihre Hände auf den Bauch, die Fingerspitzen berühren sich.

Passive Entspannung

Ziehen Sie sich warm an oder decken Sie sich mit einer Wolldecke zu. Legen Sie sich auf den Rücken und stützen Sie - ganz nach Belieben - Ihren Kopf oder Ihre Knie mit einem Kissen. Schließen Sie die Augen, nehmen Sie Ihren Körper wahr. Verweilen Sie in Stille. Entspannen Sie sich für elf Minuten vollständig.

Aktive Entspannung

Ziehen Sie sich warm an oder decken Sie sich mit einer Wolldecke zu. Sie können leise, geeignete Entspannungsmusik hören. Legen Sie sich auf den Rücken und unterstützen Sie bei Bedarf Ihren Kopf oder Ihre Knie mit einem Kissen.

Atmen Sie ein paar Mal bewusst lang und tief ein und aus. Mit geschlossenen Augen konzentrieren Sie sich nach und nach auf jedes Körperteil, indem Sie Ihre Gedanken dorthin lenken, es circa zehn Sekunden an- und dann 20 Sekunden entspannen. Beginnen Sie mit den Zehen und »arbeiten« Sie sich hoch bis zur Kopfhaut.

Lassen Sie Ihre Gedanken an sich vorbeiziehen. Es kommt immer wieder vor, dass Sie entweder schlecht Ruhe finden oder aber einschlafen. Das ändert sich mit der Zeit, genauso, wie Sie bald fließend den Übergang aus dem Alltag in die Tiefenentspannung finden werden. Alles eine Frage der Übung und Geduld.

Diese körperliche Entspannung nimmt etwa 15 Minuten in Anspruch. Der Körper fühlt sich nun schwer und gelöst an. Dann folgen weitere

15 Minuten, in denen Sie Ihren Geist entspannen. Dazu lassen Sie Ihre Gedanken schweifen. Versuchen Sie harmonische, schöne Bilder hervorzurufen.

Nach insgesamt 30 Minuten beenden Sie die Tiefenentspannung. Um sich aus einer Entspannung zu lösen, kommen Sie ins Hier und Jetzt zurück. Richten Sie dafür zuerst Ihre Konzentration wieder auf Ihren Atem und atmen Sie ein paar Mal bewusst tief ein und aus. Öffnen und schließen Sie die Hände, bewegen Sie Hand- und Fußgelenke. Dehnen, strecken und recken Sie sich wie eine Katze. Öffnen Sie die Augen. Reiben Sie Hand- und Fußflächen gegeneinander. Kommen Sie über die Seite zum Sitzen.

So wirkt Tiefenentspannung auf Ihre Gesundheit

- harmonisiert und gleicht die Übungswirkungen aus
- beruhigt den Geist und das Nervensystem, auch zwischen den dynamischen Übungen
- führt dem Körper wieder frischen Sauerstoff zu
- vermeidet Muskelschmerzen
- erhöht die Energie für die nächste Übung

Power-Relaxing

Im Yoga heißt es, dass 15 Minuten völliges Loslassen in der Tiefenentspannung sechs Stunden Schlaf ersetzen. Je entspannter Sie sind, desto leichter sind Sie mit Ihrem eigenen Selbst in Verbindung.

Meditation

Schließen Sie an Ihre Übungsfolge möglichst eine Meditation an, damit sich die Energie der Übungen ausbreiten kann. Wissenschaftlich wird Meditation als ein Bewusstseinszustand definiert, der gleichzeitig fokussiert und entspannt ist. Die Yogaübungen selbst stimulieren eher die handlungsorientierte, analytische, linke Gehirnhälfte, während die Meditation die rechte Gehirnhälfte stärker aktiviert, die Entspannung, Glücksgefühle und Optimismus steuert. Meditieren öffnet die Sinne und den Geist und bietet die Möglichkeit zum Bewusstseinstaining und zur Psychohygiene: Der Geist wird gereinigt. Die sich einstellende Meditationspraxis schult das Bewusstsein für Ihr Körperempfinden, verfeinert



Das Gyan Mudra ist das bekannteste Mudra im Yoga und hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit.

die Sinne, beruhigt die Nerven und lässt die Lebensenergie harmonischer fließen.

Es gibt vielerlei Möglichkeiten, in einen meditativen Zustand zu gelangen, wobei verschiedene Meditationen auch unterschiedlich wirken. Sie können sich zum Beispiel auf einen Gegenstand fokussieren, eine Bewegung begleitend einsetzen, ein Mantra sprechen oder singen.

So wirkt Meditation auf Ihre Gesundheit

- ermöglicht positive Veränderungen im Gehirn
- regelt die Hirnregionen herunter, die für Angst, Depression und Schmerz verantwortlich sind
- setzt messbar Glückshormone frei
- stärkt das Immunsystem
- vermehrt die graue Hirnsubstanz
- verbessert den Umgang mit Schmerzen

Meditationslängen

11 Minuten - beeinflussen das Nervensystem positiv

31 Minuten - harmonisieren Geist und Chakren

62 Minuten - verändern das Unterbewusste positiv

Yogische Zeiträume für tägliche Meditationen

40 Tage - Umwandlung einer alten Gewohnheit

90 Tage - Bestätigung einer neuen Gewohnheit

120 Tage - Verinnerlichung einer neuen Gewohnheit

1000 Tage - Manifestation einer Gewohnheit



Oellerich / Wessels

Soforthilfe-Yoga

Beschwerden lindern durch gezielte
Übungen

128 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de