

Die positive Kraft des Yoga



Yoga fängt grundsätzlich bei dir selbst an; dieses ist heilsam und wirkt sich auf dein gesamtes Leben aus.

Durch die Optimierung der Lebensenergie (im Yoga Prana genannt) kann vollkommene Gesundheit erreicht bzw. die Heilwerdung angeregt werden.

Jede Yoga-Übung wirkt auf verschiedene Organe und Körperteile, sowie auf die geistigen und mentalen Dimensionen.

Ein wenig bewegter und geforderter Muskel verliert an Kraft, baut Muskelsubstanz ab und wird schwächer.

Gelenke können ihre Beweglichkeit verlieren, wenn sie nicht oder nicht ausreichend bewegt werden.

Jeder kann Yoga üben und es ist nie zu spät anzufangen.

Eine regelmässige Yogaübungspraxis kann die Flexibilität des Körpers wiederherstellen bzw. diese erhalten.

Muskeln -die Energieträger

Durch Yoga werden die Muskeln (wieder) gestärkt und arbeiten besser zusammen.

Die Muskeln erzeugen durch ihre ständigen Bewegungen einen Energiefluss, der auf der einen Seite sie selbst stärkt, aber auch die tiefer liegenden Organe mit (neuer) Energie nährt.

Yoga fördert diesen Energiefluss und stärkt allgemein die Organfunktionen.

Kreislauf und Gewebe

Bei den Yoga-Haltungen (im Yoga Asanas genannt) entstehen durch die Bewegungen der Muskeln und die dadurch veränderte Position der Knochen zueinander ein erhöhter Druck auf bestimmte Organe, die eine innere intensive Massage bewirkt.

Muskeln und Gelenke werden von Ablagerungen gereinigt und die Arbeit aller Verdauungsorgane wird gefördert.

Das Lymph- und Venensystem profitiert in besonderer Weise von der inneren Massage, da beide vom Druck und der Bewegung von außen abhängig sind, um ihre Flüssigkeiten zu transportieren. Deshalb ist es sehr wichtig Ruhepausen nach den Yoga-Praktizieren einzuhalten, damit die Abfallstoffe von Niere, Lunge, Haut und Darm in Ruhe verarbeitet werden können.

Tipps für die Yoga-Praxis

Bei jeder Yoga-Haltung sollten Sie sich dieser vier Schritte bewusst werden:

- 1. Im ersten Schritt nehmen Sie die Ausgangshaltung ein.**
- 2. Im zweiten Schritt führen Sie den Körper in die Yoga-Haltung/Asana ein.**
- 3. Im dritten Schritt bleiben Sie einige Zeit (mind. 5 Atemzüge/Sekunden) in der Yoga-Haltung/Asana.**
- 4. Kehren Sie allmählich in die Ausgangshaltung der Yoga-Stellung/Asana zurück.**

Der Atemrhythmus spielt eine wichtige Rolle und bei manchen Asanas ist auch genau angegeben/vorgegeben wann eingeatmet oder wann ausgeatmet werden soll.

Im Yoga ist vor allem der Weg das Ziel, es geht ganz sicher nicht um „sportlichen“ Ehrgeiz.

Falsch ausgeführt kann Yoga Muskeln, Gelenken bzw. den gesamten Körper eher schaden.

Es dauert einfach seine Zeit bis man die „Choreographie“ der Yoga-Übungen fest im Griff hat.

Später erreicht man die erhoffte Leichtigkeit, Flexibilität und Geschmeidigkeit und führt dann die Yoga-Haltungen/Asanas in fließenden und harmonischen Bewegungen aus.

Yoga-Asanas-Empfehlungen bei bestimmten Beschwerden

Yoga-Haltungen können bei individuellen Beschwerden als hilfreiche Unterstützung wirken und ein Ungleichgewicht in unserem Energiekörper ausgleichen.

Yoga ist nicht als Ersatz für nötige konventionelle Therapien anzusehen, kann aber umfassend ergänzend einwirken und Heilwerdung fördern bzw. die Gesundheit stärken.

Vorschläge zu besonders passenden Yoga-Asanas bzw. welche Sie besonders aufmerksam und bewusst ausüben sollten und welche Asanas, Atemübungen Sie bei bestimmten Beschwerden oder in der Schwangerschaft vermeiden sollten, habe ich hier kurz und kompakt zusammengestellt.

Angezeigt wird auch, ob Meditation ausgelassen werden sollte bzw. je nach Empfinden/Wunsch praktiziert werden kann.

Für eine "bessere Lesbarkeit" wurde an dieser Stelle teilweise auf Sanskritbegriffe verzichtet.

Rückenschmerzen

Asana(s): Vorbeuge, Fisch, Kobra, Heuschrecke, Katze, Drehsitz

Atemübung(en): Anuloma Viloma/Nadi Sodhana (Wechselatmung)

Meditation: hilfreich

Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerz)

Asana(s): Shavasana (Entspannungshaltung)

Diese vermeiden: Schulterstand, Fisch, Mond

Atemübung(en): Anuloma Viloma/Nadi Sodhana, Shitali/Shitakari (beides körperkühlende Atemtechniken)

Meditation: hilfreich

Schlaflosigkeit

Asana(s): Nacken- und Schulterdehnungen

Atemübung(en): Anuloma Viloma/Nadi Sodhana Ujjayi

Meditation: hilfreich

Verdauungsstörungen

Asana(s): Vorbeuge, Schulterstand, Fisch, Brücke, Shavasana

Atemübung(en): Ujjayi, Anuloma Viloma/Nadi Sodhana

Meditation: hilfreich

Hypertonie

Asana(s): Nacken- und Schulterdehnungen, Stellung des Kindes, Mond, Shavasana

Diese vermeiden: Halber Kopfstand, Kopfstand, Sonnengruß

Atemübung(en): Ujjayi, Anuloma Viloma/Nadi Sodhana

Diese vermeiden: Kapalabhati, Agnisara (Herein- und Herausstossen der Bauchdecke)

Meditation: hilfreich

Herzerkrankungen

Asana(s): Shavasana

Diese vermeiden: Heuschrecke, Bogen

Atemübung(en): Ujjayi, Anuloma Viloma/Nadi Sodhana

Meditation: hilfreich

Diabetes

Asana(s): Bogen, Drehsitz

Atemübung(en):): Ujjayi, Anuloma Viloma/Nadi Sodhana

Meditation: hilfreich

Asthma

Asana(s): Shavasana, Vorbeuge, Schulterstand, Kobra, Bogen

Atemübung(en): Ujjayi, Anuloma Viloma/Nadi Sodhana

Meditation: nach Empfinden/wenn gewünscht

Heuschnupfen

Asana(s): keine besondere Empfehlung bzw. Einschränkung

Atemübung(en): Kapalabhati

Meditation: nach Empfinden/wenn gewünscht

Erkältung

Asana(s): keine besondere Empfehlung bzw. Einschränkung bei leichten Erkältungen (Vorsicht bei fieberhaften Infekten, dann mit Yoga aussetzen)

Atemübung(en): Ujjayi, Anuloma Viloma/Nadi Sodhana, Kapalabhati (nur bei leichten Erkältungen bzw. nicht ausführen bei fieberhaften Infekten)

Meditation: nach Empfinden/wenn gewünscht

Angst

Asana(s): Shavasana, Schulterstand

Atemübung(en): Ujjayi, Anuloma Viloma/Nadi Sodhana

Meditation: nach Empfinden/wenn gewünscht

Depression

Asana(s): Brücke, Halber Kopfstand/Kopfstand, Hundshaltung

Atemübung(en): Anuloma Viloma/Nadi Sodhana, Kapalabhati

Meditation: nicht empfehlenswert (in akuter Situation bzw. je nach Krankheitsbild), eingeschränkt empfehlenswert nur nach Absprache mit Arzt/Therapeut/Heilpraktiker

Sucht

Asana(s):) : Nacken- und Schulterdehnungen

Atemübung(en): Kapalabhati

Meditation: hilfreich

Panikattacken

Asana(s): Shavasana, Schulterstand, Drehsitz

Atemübung(en): Ujjayi, Anuloma Viloma/Nadi Sodhana

Meditation: nach Empfinden/wenn gewünscht

Menstruationsbeschwerden

Asana(s): Vorbeuge, Kobra, Mond,

Atemübung(en): Ujjayi, Anuloma Viloma/Nadi Sodhana, Kapalabhati

Meditation: hilfreich

Prämenstruelles Syndrom

Asana(s): Kobra, Bogen, Drehsitz

Atemübung(en): Shitali/Shitakari, Kapalabhati

Meditation: hilfreich

Übersäuerung

Asana(s): Sonnengruß

Atemübung(en): Ujjayi, Anuloma Viloma/Nadi Sodhana

Meditation: nach Empfinden/wenn gewünscht

Augenkrankheiten

Asana(s): Rückbeuge, Kobra, Mond

Atemübung(en): Anuloma Viloma/Nadi Sodhana), Shitali/Shitakari

Meditation: hilfreich

Yoga in der Schwangerschaft

Asana(s): Nacken- und Schulterdehnungen

Diese Atemübung vermeiden: Kapalabhati

Meditation: hilfreich

Das Ausatmen ist im Yoga besonders wichtig

Im Yoga wird viel Wert auf das Ausatmen gelegt.

Wenn ungenügend ausgeatmet wird verbleibt das Kohlendioxid in den Lungen, der Körper verschlackt und die Krankheitsanfälligkeit kann steigen.

Aus diesem Grund wird im Yoga besonders gründlich ausgeatmet.

Auch im Alltag hilft ein tiefes Ausatmen zu mehr Energie und Gelassenheit.

Der Atemrhythmus ist besonders wichtig, denn er hilft leichter in die Yoga-Haltung hinein und wieder aus der Asana hinaus in die Ausgangsstellung.

Durch die Verbindung von Atmung, Bewegung, Konzentration, und Entspannung ist Yoga vor allem auch ein Meditationsweg, da Körper und Kopf (Geist) zu gleichen Teilen beteiligt sind.

Die Konzentration auf Atem und Bewegung ist eine Form der Meditation und sensibilisiert den Menschen in ganzheitlicher Sicht.

Yoga lehrt somit sich selbst und das eigene Körperempfinden besser wahrzunehmen und kann als „ältestes Anti-Stressprogramm“ bezeichnet werden.

Die Atemübungen können auch im Alltag durchgeführt werden und helfen, mit Stresssituationen besser umzugehen und Probleme mit einer größeren Gelassenheit anzugehen.

Atemübungen für den Alltag

Es gibt Atemübungen, die zwischendurch mitten im Alltag helfen, die Sauerstoff- und Energieaufnahme zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Diese Atemübungen empfehlen sich immer dann, wenn Sie sich ausgepowert oder nervös fühlen.

Den Atem spüren

Wirkung dieser Atemübung:

**Sie lernen den Atem zu beobachten, ohne ihn zu beeinflussen.
Die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu.**

Zunächst gründlich ausatmen.

Beim Einatmen nur auf den Luftstrom in Nase, Rachen (Kehle) und Bronchien achten.

Die Dehnung in den Lungen spüren und bei dem Ausatmen vor allem auf Lungen und Bronchien achten und bewusst spüren, wie sie sich langsam leeren.

10-mal wiederholen.

Hände-/Fingerdehnung

Wirkung dieser Übung:

Die Atmung wird vertieft und der Brustraum gedehnt.

Mit geradem Rücken wird eine bequeme Sitzhaltung eingenommen und zuerst gründlich ausgeatmet.

Dann mit der Einatmung die Finger beider Hände spreizen und dehnen.

Beim Ausatmen die Finger/Hände langsam wieder lockern.

5- bis 6-mal wiederholen.

Weitere Informationen:

Melanie Reimering

Yoga-Lehrerin

Mitglied im Bund der Yoga Vidya Lehrer, BYV

Klang- und Musiktherapeutin

Im Web: www.melanie-reimering.de

Copyright© by Melanie Reimering