

In Balance mit Yoga

BERICHT HEIKE EICHENSEHER, YOGA INSTRUKTEUR
ABBILDUNGEN HEIKE EICHENSEHER | 4T WERBEAGENTUR

Die wohl bekannteste und weitverbreitetste Form des Yoga ist das so genannte Hatha-Yoga (ha = Sonnenenergie und tha = Mondenergie). Durch das Üben unterschiedlicher Körperhaltungen sowie das Beherrschen des Atmens werden gegensätzliche Energien des Körpers ausgeglichen und harmonisiert.

Entspannung durch Atmung

Mit Hilfe der speziellen Atemtechnik (Pranayama) wird die Sauerstoffzufuhr im Blut und in den Organen erhöht, das Gehirn stärker durchblutet und die Körpertemperatur reguliert. Zusätzlich beruhigt die bewusste Atemkontrolle das Nervensystem, was zu einem Stressabbau führt. Durch gezielte Atemtechniken können die rechte und linke Gehirnhälfte ausgeglichen werden, dadurch entsteht innere Ruhe und Ausgeglichenheit insbesondere auf der Gefühlsebene.

Muskeln und Organe

Die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) sind systematisch aufeinander aufgebaut und ermöglichen eine Kräftigung der Stütz- und Haltemuskulatur im gesamten Körper. Die Balancepositionen durchbluten und stärken die Knochen. Gleichzeitig werden Koordinationsfähigkeit und innere Balance gefestigt sowie durch Kontraktion (Muskelanspannung) die inneren Organe vitalisiert.

Stoffwechsel und Hormonhaushalt

Das regelmäßige Praktizieren der Asanas stimuliert gleichmäßig sämtliche Drüsen entlang der Wirbelsäule und führt dadurch zu einer Harmonisierung des Hormonhaushaltes. Es wirkt so positiv auf den Gefühls- und Mentalzustand des Menschen ein.

Verdauungssystem

Spezielle Sequenzen im Yoga helfen, die Verdauung im Uhrzeigersinn anzure-

gen und damit Blockaden im Magen und Bauchspeicheldrüsenbereich aufzulösen. Dies befreit den Körper von Störfaktoren im Stoffwechsel und führt zu mehr innerer Ausgewogenheit und Wohlbefinden.

Konzentration und Meditation

In der Konzentration wird die ganze Aufmerksamkeit auf einen Punkt gerichtet und steigert somit die Zielgerichtetheit. Die Störfaktoren der emotionalen, physischen und mentalen Welt werden ausgeschaltet. Dadurch kann sich das Geistig-Seelische auf tiefer Ebene mit dem Wesentlichen (Essenz) verbinden.

Entspannung

Entspannung ist die Integration der Übungspraxis. Die Entspannung (Shavasana) ist gezielt und befreit die Muskulatur von der restlichen unbewusst gespeicherten Spannung (mental, physisch, emotional) des Körpers. Dort sinkt der Körper durch die verschiedenen Entspannungsphasen hindurch, um im absoluten Ruhepol des Selbst anzukommen. ■

Wichtige Hinweise zu den Übungen

- › Üben Sie immer mit leerem Magen.
- › Praktizieren Sie mit Achtsamkeit – das heißt, praktizieren Sie die Asanas nur so weit sie keine Schmerzen oder Unwohlsein bewirken.
- › Atmen Sie ruhig und gleichmäßig nur durch die Nasenöffnungen, dabei wird die Atmung vertieft und das Nervensystem beruhigt.
- › Für eine regelmäßige und intensive Übungspraxis ist es ratsam, sich von einem professionellen Yogalehrer einweisen zu lassen, um in den Details ein tieferes Verständnis zu erlangen.

KONTAKT › HEIKE EICHENSEHER |
YOGA INSTRUKTEUR | SUNSALUTE@FASTMAIL.FM |
HEIKE@SUNSALUTE.DE | WWW.SUNSALUTE.DE

Entspannung und Entlastung des Rückens

Diese Asanas (Körperhaltungen) können zu jeder Tageszeit geübt werden. Bitte beachten Sie die Hinweise!

[1] Pavanamuktasana › Wind vertreibende Position. Rechtes Knie an den Brustkorb ziehen. Danach Seite wechseln. Wirkung: Regt die Darmbewegung an, reduziert Rückenschmerzen, hilft gegen Verspannung im unteren Rücken.

[2] Pavanamuktasana › Wind vertreibende Position. Beide Knie umfassen und an den Brustkorb ziehen. Gleichmäßig atmen.

[3] Bhujangasana-Kobra › Unterarme schulterbreit aufstellen und in den Boden drücken. Steißbein ebenso in den Boden drücken. Der Brustkorb hebt und öffnet sich, dabei gleichmäßig atmen. Wirkung: Kräftigt die Wirbelsäule und regt die Nierenfunktion an. Massiert die Bauchorgane und hält die Wirbelsäule flexibel.

[4] Poorna Salabhasana – Heuschrecke › Steißbein in den Boden drücken. Beine, Arme, Brustkorb heben sich vom Boden ab. Ruhig atmen und halten! Wirkung: Stärkt und kräftigt die Rückenmuskulatur. Gegen Verspannungen und Haltungsschäden. Strafft die gesamte Muskulatur auf der Rückseite des Körpers.

[5] Ardha Kurmasana – Halbe Schildkröte › Arme ausgestreckt auf dem Boden. Gesäß ruht auf den Fersen. Tiefes, ruhiges atmen in den Brustkorb. Wirkung: Bringt frischen Sauerstoff in das Gehirn. Beruhigt das Nervensystem. Hilft zur Entspannung und gegen Stressabbau.

[6] Paschimottasana – Vorwärtsbeuge › Die Vorderseite des Körpers über die Beine legen. Ruhig und gleichmäßig atmen. Mit den Händen behutsam Stück für Stück in Richtung Füße laufen. Bei starken Beschwerden im unteren Rücken zur Entlastung des Rückens ein kleines Kissen/Decke unterlegen. Wirkung: Dehnt die gesamte Rückseite des Körpers. Regt Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse an. Beruhigt das Zentralnervensystem.

[7] Shavasana – Entspannungshaltung › Der Körper ruht für fünf bis zehn Minuten auf dem Rücken. Beine sind hüftbreit geöffnet. Die Arme liegen neben dem Körper mit den Handflächen nach oben gerichtet.

