



Anregungen in Zeiten von Covid-19

Praktiziere Yoga und andere Entspannungsmethoden wie Meditation oder Achtsamkeitstraining auch weiterhin zu Hause.

Wenn du mit deinem Geist mehr im Hier und Jetzt verweilst, dann beginne den Moment zu genießen, ohne über die vermeintlich ungünstig verlaufene Vergangenheit oder die unsichere Zukunft zu grübeln. Somit ist der innere Kopfstress schon fast *besiegt*.

Dauerstress erhöht unser Hormon Cortisol, was Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel hat und langfristig unser Immunsystem schwächt.

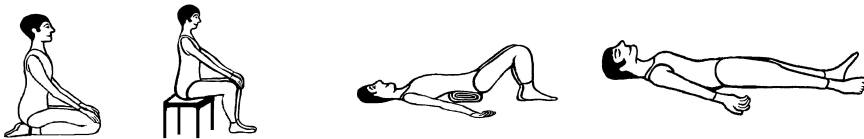
Auch regelmäßige Ölmassagen können hierbei unterstützend sein – in der Covid-19-Zeit auch als Selbstmassage. Vata-Typen nehmen hier für Sesamöl, Kapha-Typen wenn sie kein Übergewicht haben gleichermaßen und Pitta-Typen nehmen Kokosöl, vor allem in den kommenden wärmeren Sommermonaten.

Ein rhythmischer Lebensstil mit festen Zeiten für Schlaf, Mahlzeiten, Bewegung, Entspannung, Arbeit und Lernen ist sehr förderlich für unsere innere mentale Balance.

Wie wir aus dem Yogaunterricht wissen, hat jedes Gefühl ein eigenes Atemmuster. Mit dem Praktizieren von **Yoga** können wir die Atmung mehr unterstützen bzw. herausfordern und lenken. So ist es möglich, gegen eine träge oder traurige Stimmung zu steuern und das eigene Erleben zu beeinflussen.

Aber gerade wenn wir uns unruhig oder zerstreut fühlen, ist der Weg auf die Yogamatte nicht leicht. Auch hier gilt es „gegenzusteuern“ und die Trägheit zu überwinden. Wichtig ist, sich nicht zu viel vorzunehmen.

Beginne im Sitzen oder wenn du dich nicht schwer oder träge fühlst, auch im Liegen.

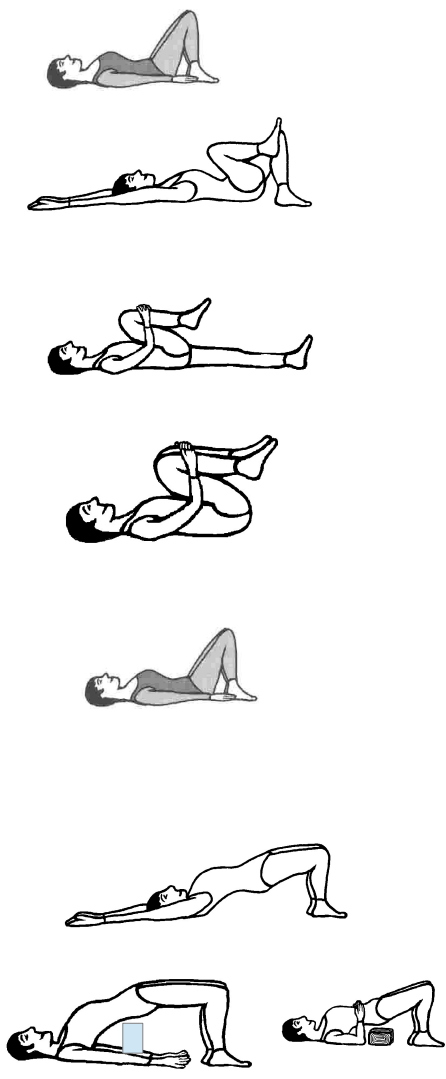
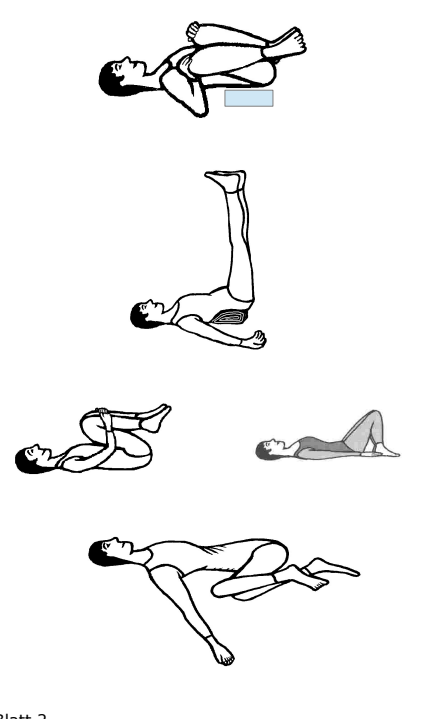


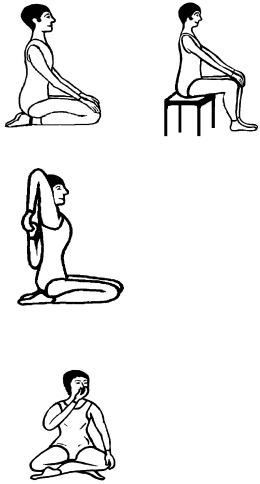
Werde zu einer absichtslosen Beobachterin:

- Körperkontakt zur Unterlage
- Erleben des äußeren Körpers
- Wahrnehmung des Atems, des momentanen Seinszustands

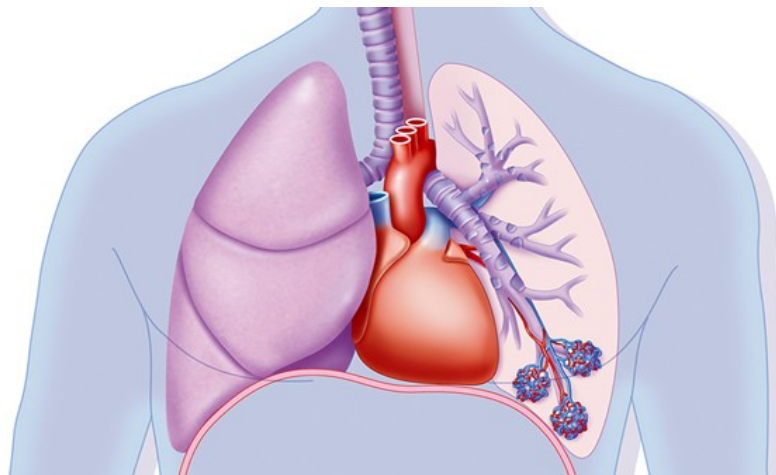
Dann beginne mit kleineren Bewegungseinheit aus der Yogapraxis - bleibe geistig verbunden mit Körper und Atem.

EA = Einatmung - AA = Ausatmung

	<p>Neutrale Rückenlage</p> <p>Pawanmuktasana Varianten</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Ardha Pawanmuktasana rechts – links <p>Pawanmuktasana</p> <p>Neutrale Rückenlage</p> <p>Dvi pada pitham</p> <p>Setu Sarvangasana Brückenhaltung mit Hilfsmittel: Klotz</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Beine angestellt, Füße klar am Boden – Fußpunkte beachten ◦ Übungsreihe wie folgt: EA – führe die Arme neben den Kopf AA = führe das rechte Bein gebeugt zum Bauch, falte die Hände um Knie oder Schienbein. <p>Atme jetzt ein und aus, bleibe mit dem Atem und der Bewegung des Bauches in Verbindung. Mit jeder AA führe das Bein tiefer zum Bauch. Nimm die Enge in der Leiste wahr. Gib trotzdem in der Tiefe der Leiste nach. Strecke das linke Bein am Boden aus und halte es in der Kraft. Bleibe so für 3 – 5 Minuten.</p> <p>EA = löse auf : Arme zur Seite gleiten lassen, rechten Fuß aufstellen. Das linke Bein heranholen. Beide Füße am Boden. Dann beide Beine nach vorn gleiten lassen – einen Moment beide Füße-Beine wahrnehmen.</p> <p>Beide Beine wieder zurückführen in die neutrale Rückenlage.</p> <p>Seitenwechsel</p> <p>Dann mit beiden Beinen gebeugt auf dem Bauch üben.</p> <p>Spürphase</p> <p>EA = Becken, Rücken, Arme heben AA = zurück zur Ausgangshaltung Eine Weile so üben - bleibe mit dem Atemrhythmus und der Bewegung in geistiger Verbindung.</p> <p>Orientiere dich in der Haltung. Den Klotz setze so ein, dass du dich wohl fühlst. Drei Höhen möglich. Lasse das Gefühl der Rückbeuge im Brustkorb deutlich hervor.</p> <p style="text-align: right;">Alternative: rechtes Bild</p>
	<p>Wiegende Bewegung in Zeitlupe</p> <p>Leichte Umkehrhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ dynamisch ◦ statisch <p>Übergang zur Drehhaltung im Liegen</p> <p>Drehhaltung im Liegen – Nakrasana</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ unterschiedliche Haltungen sind möglich 	<p>Hilfsmittel Klotz – flach gesetzt.</p> <p>Hilfsmittel Klotz – flach gesetzt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Jeweils 1 Bein beugen und strecken EA = strecken - AA = beugen ◦ Beine EA wie eine Schere nach außen öffnen AA zur Mitte zurück <p>Beachte: Kopf entspannt, Gesichtszüge gelöst, Schultern tief, beide Schulterblätter am Boden, Hände, Arme, Brustkorb entspannt. Becken, Beine, Füße aktiv.</p> <p>Übe ◦ dynamisch + ◦ statisch</p> <p>In der Haltephase sei ganz in Verbindung mit Körper und Atem. Lasse nicht zu, dass der Geist eigene Wege geht.</p>

 <p>Blatt 3</p>	<p>Dolasana ° kraftvolles hin und her schwingen über den Rücken.</p> <p>Vajrasana – Diamantsitzhaltung oder Sitzen auf dem Stuhl</p> <p>Gomukhasana – Kuhkopfhaltung (Greifhaltung)</p> <p>Muktasana oder Vajrasana Sitzen auf dem Stuhl</p>	<p>Zum Sitzen kommen</p> <p>° dynamisch und ° statisch üben.</p> <p>Länge in der jeweiligen Flanke und Weite im Brustkorb zulassen. Nacken lang, Kopf in Verlängerung. Beide Sitzknochen tief halten. Vertiefe die Haltung im Laufe der Zeit deines Übens.</p> <p>Abschließend übe 5 – 10 Minuten die Nasenwechselatmung – Nadi shodhana</p> <p>Beende und nimm wie zu Beginn der Übungspraxis Körper – Atem (Bewegung der Lunge und des Zwerchfells) und den momentanen Seinszustand wahr.</p> <p>Anschließend Meditation oder beende deine Übungspraxis.</p>
--	--	---

Blick auf unsere Lunge



Die Lunge liegt, zusammen mit dem Herzen und den großen Blutgefäßen, in der Brusthöhle. Im Aufbau ähnelt sie einem Baum, der auf dem Kopf steht. Den Stamm dieses Baumes bildet die Luftröhre (Trachea), die sich in zwei Hauptäste, den linken und rechten Hauptbronchus verzweigt. Die beiden Hauptbronchien leiten die Luft in den linken bzw. den rechten Lungenflügel. Ähnlich wie die Äste und Zweige eines Baumes, die sich immer weiter verdünnen, verzweigen sich die Hauptbronchien in immer feinere Atemgänge und münden in den Lungenbläschen (Alveolen). Hier findet der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid zwischen der Atemluft und dem Blut statt.

In der Regel beträgt die Gesamtoberfläche aller Lungenbläschen 100 Quadratmeter. Diese Fläche ist unerlässlich, um unseren Körper auch bei Anstrengung mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen.

Mit der Atmung wird Sauerstoff zu jeder Zelle im Körper geführt. Regelmäßige Atemübungen und Bewegung an der frischen Luft stärken die Lunge, erhöhen das Atemvolumen und helfen, Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren.

Darum atme bewusst: Praktiziereso oft wie möglich eine entspannte, tiefe Atmung. Auch Singen ist eine wunderbare Atemübung. Stärke deine Atmung spielerisch: Blase beispielsweise einen Luftballon auf, puste Wattebällchen weg oder lasse mit einem Strohhalm Blasen in einem Getränk blubbern.

Lege außerdem Wert auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, denn über das Blut gelangen die Nährstoffe zur Lunge und unterstützen deren Funktion. Ausreichend trinken nicht vergessen!