



Weiskirchen lebt gesund!



Gesundheitstipp

Gelassen durch die Weihnachtszeit

Für einige von uns ist vor allem die Vorweihnachtszeit mit viel Stress verbunden. Es werden Plätzchen gebacken, Weihnachtsgeschenke für die Liebsten organisiert und das Weihnachtsmenü muss auch noch geplant werden. Damit die Vorweihnachtszeit nicht zu einer „Stresszeit“ wird, verraten wir Ihnen, wie Sie gelassen durch die Weihnachtszeit kommen und stellen Ihnen die Wirksamkeit von Yoga sowie ein paar einfache, aber effektive Übungen als weihnachtliches Stressbewältigungsmittel vor.



Yoga ist nicht nur ein Übungssystem, sondern auch eines der ältesten Philosophiesysteme der Welt. An dieser Stelle ist anzumerken: Yoga ist ein spiritueller Übungsweg, welcher losgelöst von Religionen und Weltanschauungen ist. Demnach ist Yoga keine Religion, sondern steht laut der Wortherkunft für Einheit und Harmonie. Yoga kann mit „zusammenbinden oder anjochen“ übersetzt werden. Im übertragenen Sinne ist es als eine Verbindung von Körper, Geist und Seele zu interpretieren.

Die bekannteste Yoga-Form in der westlichen Welt ist das Hatha Yoga. Die Silbe „Ha“ steht für Sonne (hitzig, männlich, dynamisch) und die Silbe „Tha“ für Mond (kühl, weiblich, ruhig). Beide Grundenergien sollen sich in einem Gleichgewicht befinden. Da es um die Ganzheitlichkeit geht, wird bei Hatha Yoga der physische Körper, der Energiekörper (die Aura), aber auch der Geist miteinbezogen.

Die Hatha Yoga Praxis umfasst Atemübungen (Pranayama), Körperstellungen (Asanas), Meditation, Tiefenentspannung (Shavasana) sowie eine bewusste Lebensführung (z. B. durch eine vegetarische Ernährung). Das Ziel des körperbezogenen Hatha Yoga ist die wesentliche Einheit von Körper, Geist und Seele.

Mit Yoga lässt sich nicht nur der wahrgenommene Stress reduzieren, es lassen sich noch weitere gesundheitsförderliche Aspekte nachweisen:

- Prävention und Rehabilitation psychischer Anspannung
- Prävention und Rehabilitation chronischer Rückenschmerzen
- Kräftigung des Muskel- und Skelettsystems
- Schmerzlinderung
- Verbesserung des Schlafes
- Steigerung der seelischen Ausgeglichenheit
- Stärkung der Immunabwehr

Das Wohlbefinden, welches durch Stress beeinträchtigt ist, wird durch das regelmäßige Praktizieren von Hatha Yoga positiv beeinflusst. So können Muskelverspannungen und andere körperlichen Beschwerden abnehmen. Ziel ist es, Körper und Geist in Harmonie zu bringen und für künftige stressige Situationen mental besser gerüstet zu sein. Am Ende des

Gesundheitstipps finden Sie drei Übungen, welche Sie ganz einfach von zu Hause aus regelmäßig nachmachen können.

Neben Hatha Yoga gibt es auch weitere Möglichkeiten der Stressreduktion. Probieren Sie doch mal Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Tai-Chi oder Qigong aus. Alle diese Möglichkeiten können Ihnen dabei helfen, dem Alltag nicht nur in der Weihnachtszeit für einen Moment zu entfliehen, stressige Situationen schneller zu bewältigen und künftig entspannter mit Stress-Situationen umzugehen.

Machen Sie den ersten Schritt auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und finden Sie Ihre persönliche Balance von Anspannung und Entspannung. Ihr Körper und Ihr Geist werden es Ihnen danken.

Yoga-Übungen zum Nachmachen (als Unterlage empfiehlt sich eine Yoga- oder eine rutschfeste Gymnastik-Matte):

Der Baum:

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Arme locker hängen lassen.
2. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein und lösen Sie dabei das linke Bein langsam vom Boden. Schauen Sie dabei geradeaus nach vorne, das unterstützt die Balance.
3. Bringen Sie das linke Bein mit der Ferse an die Innenseite Ihres rechten Unterschenkels (für Fortgeschrittene: Ferse an die Innenseite des rechten Oberschenkels, oberhalb des Knies).
4. Strecken Sie Ihre Arme über die Seite weit nach oben und führen Sie beide Handflächen über Ihren Kopf zueinander.
5. Bleiben Sie für mindestens fünf tiefe Atemzüge in dieser Position stehen, bevor Sie den Fuß langsam wieder absetzen.
6. Wiederholen die Übung anschließend mit dem linken Bein.



Der herabschauende Hund:

1. Kommen Sie mit Ihren Knien zu Boden, der Po liegt auf den Fersen auf.
2. Stellen Sie Ihre Zehenspitzen auf und öffnen Sie die Knie hüftbreit.
3. Legen Sie Ihre Hände schulterweit geöffnet mit etwas Abstand vor sich auf dem Boden ab und richten Sie dabei Ihren Blick nach unten.
4. Gehen Sie nun in den Vierfüßlerstand. Heben Sie dafür Ihren Po an und halten Sie Ihren Rücken gerade. Die Finger liegen weit aufgespreizt fest auf dem Boden ab.
5. Bringen Sie sich in die Schlussposition: Heben Sie die Knie an, drücken Sie den Po nach oben und strecken Sie Ihre Beine durch. Versuchen Sie, mit den Fersen den Boden zu berühren. Bei sehr starkem Dehnungsempfinden in den Waden oder Knie-Problemen können Sie die Knie auch leicht gebeugt halten.
6. Halten Sie Ihren Kopf unten und bringen Sie ihn in eine Linie mit der Wirbelsäule.

7. Atmen Sie tief Ein und Aus und bleiben Sie 3 Atemzüge in dieser Position (für Fortgeschrittene: bis zu 10 tiefe Atemzüge). Wiederholen Sie die Übung noch zweimal.

Die Kobra:

1. Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden, die Stirn liegt auf dem Boden ab.
2. Führen Sie Ihre Beine so zusammen, dass sich Ihre Fersen und Zehenspitzen berühren.
3. Legen Sie Ihre Hände mit aufgespreizten Fingern auf Höhe Ihres Brustkorbes seitlich neben sich ab. Richten Sie Einatmend Ihren Oberkörper langsam nach oben und heben Sie dabei Ihren Kopf und Ihren Oberkörper an.
4. Achten Sie darauf, dass Ihre Ellenbogen am Körper anliegen und Ihre Schultern nicht zu den Ohren hochziehen. Die Arme bleiben passiv, die Hebebewegung wird nur von der Rückenmuskulatur bewirkt. Sie sollten die Hände vom Boden lösen können, ohne dabei die Körperhaltung zu verändern.
5. Der Hals bleibt lang und gestreckt, er befindet sich in einer natürlichen Verlängerung der Brustwirbelsäule. Für Fortgeschrittene: Legen Sie den Kopf leicht in den Nacken und richten Sie Ihren Blick nach oben. Der Kopf wird aber nur soweit zurückgelegt, wie es sich gut und natürlich anfühlt.
6. Atmen Sie tief Ein und Aus. Halten Sie die Position 5 Atemzüge (für Fortgeschrittene: bis zu 10 Atemzüge) und machen Sie anschließend noch zwei Wiederholungen.



Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



Quellen:

AOK (2021). *Yoga: Mehr als nur gewöhnlicher Sport*. Zugriff am 23.11.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/3l167o8>

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV). (2010). *Yogalehrer/innen Handbuch* (10. Aufl.). Horn-Bad Meinberg: Yoga Vidya.

Trökes, A. (2000). *Das große Yoga Buch*. München: Gräfe und Unzer.

Trökes, A. (2021). *Die kleine Yoga-Philosophie*. München: Knauer.

Bilder:

<https://pixabay.com/de/photos/yoga-aus%c3%bcbung-fitness-frau-3053488/>

<https://pixabay.com/de/photos/fu%c3%9f-socken-wohnzimmer-person-932346/>

<https://pixabay.com/de/photos/weihnachten-weihnachtskugel-sterne-2939314/>