Muttertag Spezial

DIE KRIEGERIN

ZWEITE POSITION

Arme strecken: Strecken Sie die Arme nach oben. Legen Sie die Handflächen aneinander und lassen Sie die Schultern von den Ohren wegsinken. Blicken Sie hoch zwischen die gefalteten Hände. Halten Sie die Position für drei bis fünf Atemzüge. Lösen Sie sie nach der letzten Ausatmung auf und wechseln Sie die Seite.

ÜBUNG: DIE KRIEGERIN

So geht´s: Beugen Sie das vordere (linke) Bein um 90 Grad. Achten Sie unbedingt darauf, das Knie nicht über den Fuß sinken zu lassen, da dies das Kniegelenk überstrapaziert. Wenn Ihr Oberschenkel zu Beginn nicht ganz parallel zum Boden ist, sinken Sie mit jeder Ausatmung vorsichtig etwas weiter nach unten, bis der Oberschenkel irgendwann parallel zu Ihrer Matte ist.

Herpfeiler

WENIGER Stress DANK Yoga

PRÄVENTIV Bei Stress produziert unser Körper das Hormon Cortisol. Yoga hilft dieses wieder abzubauen. Lesen Sie hier, die besten Übungen gleich für´s Büro.

Unser Körper hat seine eigene Art, mit Stress umzugehen. Die übliche Reaktion auf Angst und Stress ist das sogenannte „Fight or Flight"-System, also kämpfen oder fliehen. Diese Art und Weise steckt bis heute noch tief in unseren Zellen. Früher also mussten unsere Vorfahren vor Säbelzahntiger flüchten und dieser schlaue Mechanismus, in Sekundenschnelle zu entscheiden, ob wir uns dem wilden Tier stellen, oder lieber vor ihm flüchten, ist bis heute in unseren Genen. Der Unterschied ist nur, dass wir heute keinem Tiger mehr begegnen und unsere Nahrung bequem aus dem Supermarkt beziehen können. Dennoch finden in unserem System körperliche Veränderungen statt, wenn wir stressigen Situationen ausgesetzt sind.

Stresshormon Cortisol

Wenn wir also gestresst sind, beschleunigt sich unser Atem und unsere Hände und Füße werden feuchtkalt. Falls wir uns nicht sofort wieder entspannen, verlangsamt sich nun unsere Verdauung, unsere Muskeln spannen sich an. Zu Zeiten der Säbelzahntiger wäre das bei der Flucht hilfreich gewesen. Am Schreibtisch führt das eher zu Unwohlsein und macht uns reizbar. Wenn die stressige Situation anhält, wird dann auch das Nervensystem beeinträchtigt. Die Hirnanhangdrüse, die Hypophyse, empfängt Warnsignale vom Hypothalamus, der die vegetativen Körperfunktionen steuert und produziert ein Hormon, welches die Nebennierenrinde stimuliert, mehr →

BUCH-TIPP
„BusinessYoga" von Kerstin Linnartz, erschienen im Becker Joest Volk Verlag, um 30,80 Euro im Buchhandel.

BUCHTIPP: Yoga gegen Burnout von Tanja Seehofer. Erschienen mit Wildpferdverlag um 16,69 Euro.

ÜBUNG GEGEN BURNOUT: SO GEHT'S!

DAS „HERZ ÖFFNEN":
Sie sitzen auf dem Boden. Stellen Sie die Füße auf. Beugen Sie die Knie nach außen und bringen beide Fußsohlen zusammen, sodass sich eine Raute bildet. Überkreuzen Sie Ihre Oberarme und legen Sie die Hände auf den Knien ab. Ziehen Sie sich mit der Einatmung nochmals in die Länge und beugen Sie sich mit der nächsten Ausatmung aus dem Bcken so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung im unteren Rücken, in den Leisten spüren.

ENTSPANNEN SIE SICH
Entspannen Sie nun sanft in diese Bewegung hinein. Halten Sie diese Stellung ein bis zwei Minuten lang. Schließen Sie Ihre Augen.

DIE ATMUNG
Atmen Sie bewusst tief ein und aus. Stellen Sie sich dabei vor, wie sich Ihr Herz mit der Einatmung dehnt und weitet. Mit der Ausatmung komme es in seine ursprüngliche Größe zurück.

DIE WIRKUNG
Diese Übung öffnet die Hüften und entlastet den unteren Rücken. Dehnt die Muskulatur an der Oberschenkel-Innenseite, dehnt die Schultern, stimuliert das Herz, die Eierstöcke und inneren Organe. Hilft bei Erschöpfung, leichten Depressionen und Schlafstörungen.
Affirmation- Gedanken während der Übung: „Ich bin schützend von Liebe und Weisheit umgeben."