

Yoga für Dich – Gute Nerven



Selbstfürsorge ist der Boden, auf dem Dein Wohlbefinden gedeiht und erblüht. Es lohnt sich, sich regelmäßig gut zu tun.

Unser autonomes Nervensystem möchte uns immer in Sicherheit wiegen. Und die Empfindung von Sicherheit stellt sich ein, wenn wir uns in Verbindung fühlen.

Yoga bedeutet Verbindung. Dieses angenehme Gefühl von Verbindung kannst Du Dir über ein sanftes Regulieren Deines Nervensystems mit z. B. folgenden Übungen schenken.

Praxis zur Aktivierung des Vagusnerves, zur Stärkung des parasympathischen Nervensystems. Für eine wache entspannte Ruhe.

WICHTIG: sanfte achtsame Bewegungen, den **Atem** immer ent-spannt fließen lassen und **ohne jede Anstrengung** atmen; keinerlei Atemnot; Haltung, Kiefer und Mundraum ganz entspannt.

- 1.) **Sitzen, Spüren, Wahrnehmen**, wie es mir im Moment geht.
Ohne Wertung, nur wahrnehmen
- 2.) **Vorerst nur Augenbewegungen** – ohne Kopfbewegung – sich umschaun
Sicherheitsempfinden stärken
- 3.) **Atlas-Mobilisierung**: löst Verspannungen im Nacken u. Kiefer, mobilisiert HWS u. schenkt dem Vagus-Nerv mehr Raum. Schenkt Klarheit und Ruhe; Haltung aufrecht, Kiefer entspannt, Gesicht weich: (im Sitzen oder Stehen) einatmend Kopf zur Mitte heben, (Nacken ist lang, Scheitel nach oben) ausatmend Kopf drehen bzw. seitlich neigen, (immer beide Seiten) einatmend Kopf mittig, ausatmend Kopf sanft nach vorn senken, einatmend Kopf heben, ausatmend vorsichtig leicht Blick und Kopf heben(Rückbeuge im Nacken); evtl. mit Augenbewegungen jeweils in die gegenüberliegende Richtung ca. 5 – 8 Zyklen ganz sanfte Bewegungen machen, Wirkung nachspüren
- 4.) Bei Unruhe, Aufgeregtheit, starkem inneren Antrieb:
Locker stehend sich schütteln, abklopfen
Motto: Raus aus dem Kopf, rein in den Körper
- 5.) im Stehen, Sitzen oder Liegen: **sich halten, umarmen und sanft wiegen**;
genüßlich, liebevoll - nachspüren
- 6.) **Massage von Hinterkopf und Ohren**:
Übergang von Nacken zum Hinterkopf massierend auf- und abstreichen, dazu Nick-Bewegungen machen und evtl. auch den Mund sanft öffnen;
Ohren massieren: vor und hinter dem Ohr gleichzeitig auf- und abstreichen;
Dann Ohrmuscheln, besonders die Öffnung zum Gehörgang sanft massieren
Nachspüren
- 7.) **Massage von Gesicht, Hals und Dekollete**
Ein sanftes Ausstreichen von oben nach unten

8.) **Bienensumm-Atemübung**, „Brahmari-Pranayama“

Mundraum, Kiefer entspannt, Hals locker, durch die Nase ein- und ausatmen
Immer bei der Ausatmung sanft summen, Vibration nachspüren
Summen aktiviert den Vagus-Nerv und schenkt eine spürbare (geistige) Ruhe

9.) **Atemübung zur Aktivierung des Vagus-Nervs:** für Ruhe und Klarheit, Stärkung des parasympathischen Nervensystems;

Einatmung auf ca. 2 – 3 Zähler, Ausatmung ca. doppelt so lange, also 4 – 6 Zähler, dann in der Atemleere den Atem auf 4 bis 6 Zähler „stehen lassen“ bzw. „anhalten“.
Also in der Atemleere verweilen, bis die Einatmung ganz natürlich wieder einsetzt.
Bitte beachten: Keinerlei Atemnot. Mit 2 beginnen und sich langsam ohne Anstrengung steigern;

Allgemein gilt:

Die Atmung ist der vitalste Körperprozess und ist direkt an alle Vorgänge der menschlichen Erfahrung gekoppelt. Dein Atem beeinflusst sehr stark Deine Lebensqualität.

Der bewusste Atem fördert die Verbindung von Körper und Geist.

Die **Verlängerung der Ausatmung beruhigt, zentriert, regeneriert und stärkt das parasympathische Nervensystem.**

die **Vertiefung/Verlängerung der Einatmung regt an, aktiviert, regt dem Stoffwechsel an, stärkt das sympathische Nervensystem**

z. B. auch zwischendurch immer mal wieder **Bauchatmung praktizieren**; wirkt beruhigend;
Atem bis in den Bauch lenken und vollständig ausatmen, Bauchdecke sanft einziehen;

Sich regelmäßig bewusst dem eigenen Atem zu widmen wird Dein ganzes Leben positiv beeinflussen. Schenke Deinem Atem bewusst und regelmäßig mehr Raum. Das ist aktive Selbstfürsorge.

oder „**Was ist Yoga? Weniger denken – mehr atmen**“ – just do it ☺

Von Herzen Alles Gute für Dich!

Namastè Martina

Martina Waibel

Dipl. Yogatherapeutin

Martina(at)yoganda.de

Yoga für Dich - yoganda.de

Einzel Sitzungen, Beratungen, Termine Retreats,
Informationen, Newsletter unter

www.YOGANDA.de - Yoga für Dich

Haftungs-Ausschluss: Good Karma

Dies sind kostenlose Vorschläge nach bestem Wissen und Gewissen und großer Erfahrung zusammengestellt. Bei starken psychischen oder physischen Beschwerden wird geraten, sich fachärztlichen Rat vor Anwendung einzuholen. Die Autorin haftet nicht für jegliche Reaktionen. Eine Veröffentlichung ist ohne Genehmigung nicht gestattet. Danke fürs Respektieren