

Yoga zur Stressbewältigung

Lust auf
Yoga-Coaching?

Sylvia Herwig
www.Seva-
Consulting.de

Praktische Kundalini Yoga-Tipps für den Büroalltag
Stress abbauen und neue Kräfte mobilisieren



Sitzender Held – für Konzentration und Ausdauer

Falte die Hände in Venus-Griff und strecke die Arme nach vorne aus auf Schulterhöhe, Handinnenflächen zeigen nach außen. Atme tief ein und führe beim Ausatmen die Arme nach oben über den Kopf. Strecke die Arme durch, bringe Energie in die Arme und spüre wie die Energie vom unteren Rücken bis zu den Fingerspitzen fließt. Verweile für 1-3 Minuten in dieser Position während Du lang und tief atmest und spüre wie sich Dein Nervensystem auflädt.

Nasenlochatmung – links zur Beruhigung, rechts zur Anregung

Sitze mit aufgerichteter Wirbelsäule. Schließe die Augen, atme lang und tief durch die Nase ein und aus. Halte die Schultern und Arme möglichst entspannt und schließe ein Nasenloch mit dem Daumen. Strecke die Finger hoch wie Antennen. Atme 3 bis 5 Minuten durch die offene Nasenseite lang und tief in den Bauch hinein. Zur Aktivierung/Anregung das linke Nasenloch verschließen und durch das rechte Nasenloch atmen, die Sonnenenergie wird stimuliert. Zur Beruhigung bei Stress, Aufregung, Unruhe: rechtes Nasenloch verschließen und durch das linke Nasenloch atmen, hier wird die Mondenergie stimuliert. Die linke Nasenlochatmung ist auch eine wunderbare Hilfe zum Einschlafen oder zur Beruhigung vor einer wichtigen Konferenz oder einem Vortrag.



Seitenstreckung für die Beweglichkeit der Wirbelsäule

Lege die Hände auf die Schultern mit den Fingern nach vorne und den Daumen nach hinten, die Ellenbogen sind auf Schulterhöhe. Beuge mit dem Einatmen den Oberkörper und den linken Ellbogen nach unten zum Fußboden hin, der rechte Ellbogen zeigt zur Decke. Atme aus und dabei zeigt der linke Ellbogen Richtung Decke und der rechte Ellbogen zeigt zum Boden. Für 1-3 Minuten.

Seitendrehung für die Beweglichkeit der Wirbelsäule

Lege die Hände wieder in gleicher Weise auf die Schultern. Atme ein und ziehe dabei den linken Ellbogen nach hinten, der rechte kommt dabei nach vorne. Drehe den Oberkörper nach links. Im Ausatmen mache dasselbe nach rechts. Für 1-3 Minuten.



Schulterkreise zur Entspannung des Schulter- und Nackenbereichs

Atme tief ein und bringe die Schultern nach oben und rolle sie nach hinten, beim Ausatmen lasse die Schultern fallen und stelle Dir vor, dass Du alle Belastungen und Anspannungen herausatmest. Für 1-3 Minuten.