



# YOGA

TEXT ■ SYLVIA HERWIG

## im Stress abbauen und neue Kräfte mobilisieren

# Büro

Die Yogalehrerin Sylvia Herwig ist seit 10 Jahren bei einer Großbank tätig und **sie weiß was Stress bedeutet**. Für Ihre Kollegen und sich selbst hat sie ein wirkungsvolles Yoga-Set zusammengestellt, das zwischendurch am Arbeitsplatz entspannt, die Ausgeglichenheit fördert und neue Kräfte mobilisiert.

**S**ind wir nicht alle manchmal im „Stress“? Wer hat nicht schon darüber geklagt. Kaum ein anderes Wort verbreitet sich so schnell wie dieser Modeausdruck. Viele Menschen fühlen sich im Stress und manche erkranken gar durch die permanente Überforderung. Doch wer setzt uns „unter Stress“? Meistens wir uns selbst und unsere Antreiber – sei es Perfektion, Schnelligkeit, Vollständigkeit oder auch - ja wirklich - helfen wollen. Stress ist also die Hauptbelastung für unsere Nerven. Was hilft uns? Wie bekomme ich „Nerven wie Drahtseile“, um stressresistent zu werden?

Jeder Mensch besitzt etwa 30-40 Milliarden Nervenzellen. Zwei Drittel davon befinden sich in unserem Gehirn. Jede Nervenzelle ist über Schaltstellen mit ca. 25.000 anderen verbunden. Alle zusammen verarbeiten sie zehn Milliarden Signale pro Sekunde. Würde man die Nerven eines Körpers aneinander reihen, ergäbe dies eine Strecke von einer Million Kilometer. Das Nervensystem besteht aus dem Gehirn, dem Rückenmark und den Nervenbahnen, die überall im Körper verteilt sind.

Kundalini-Yoga beeinflusst vor allem das vegetative Nervensystem, das aus den Nervensträngen des Sympathikus und Parasympathikus besteht. Der Sympathikus hat eine hauptsächlich anregende Wirkung, z.B. auf den Herzschlag. Der Parasympathikus wirkt dagegen eher beruhigend.

Unser tägliches Leben ist geprägt durch ständigen Zeitdruck und Reizüberflutung und dies zerrt an unseren Nerven. Ungefähr 80% aller Krankheiten sind stressbedingt. Doch nicht jeder Stress ist schädlich: wir brauchen sogar Herausforderun-

gen, um geistig und körperlich fit zu bleiben. Wichtig ist, dass nach einer Anspannung eine Entspannung folgt.

Deswegen sind Yoga und Meditation so wichtig, um unsere innere Balance im Gleichgewicht zu halten. Werden wir innerlich stabil und gelassen, sind wir stressresistenter. Und Yoga macht von innen stark, stärkt unseren gesamten Organismus, gibt uns Kraft und Energie und schenkt uns starke Nerven.

### Yoga und Meditation stärken das Nervensystem - Beispiele

- Übungen für die Wirbelsäule (das Nervensystem wird mas-

siert und die Energie kann frei fließen).

- Nabelübungen (am Nabelpunkt treffen 72.000 Nerven zusammen)
- Spezielle Übungen für das Nervensystem.

### Yoga-Übungen versetzen den Körper in positiven Stress

Lange tiefe Atmung bewirkt, dass wir innerlich ruhig bleiben, obwohl der Körper angespannt ist. Nach einer Anspannung folgt dann beim Yoga eine Entspannung, bei der auch der Körper regenerieren kann. Yoga-Schüler erleben schon nach kurzer Zeit des Übens, wie Sie in sogar belastenden Situationen, ruhig und gelassen reagieren.

Sie haben gelernt, unter Stress zu entspannen.

### Balance der 2 Gehirnhemisphären

Unser Gehirn besteht aus zwei Gehirnhälften. Die linke Gehirnhälfte beeinflusst die rechte Körperseite, sie ist zuständig für logisches und analytisches Denken. Die rechte Gehirnhälfte wirkt auf die linke Körperseite und ist verantwortlich für intuitives und ganzheitliches Verständnis, für unsere Kreativität und für räumliches Denken.

Man kann sich vorstellen, dass unsere linke Gehirnhälfte oft sehr überlastet ist, da unser westliches Denken vorwiegend analytisch und

logisch ist. Daher benötigen wir den Ausgleich. Kundalini Yoga arbeitet besonders stark und intensiv an der Verbindung und dem Ausgleich dieser beiden Seiten.

Bei Drehübungen wird z.B. links eingeatmet. Dies ist, um die rechte Gehirnhälfte zu aktivieren. Alle Meditationen wirken auf die rechte Gehirnhälfte. Yoga und Meditation verbessern die Koordination beider Gehirnhälften und schenken uns auf diese Weise mehr Nervenstärke und Konzentration.

# OfficeWork

Einfaches Yoga-Set für zwischendurch am Arbeitsplatz



### 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 Nasenloch-Atmung ist auch eine wunderbare Hilfe zum Einschlafen oder zur Beruhigung vor einer wichtigen Konferenz oder einem Vortrag.

## So entspannen Sie Ihre Nerven

- Aroma-Duftöle mit Lavendel-Öl oder Orangen-/Mandarinenöl beeinflussen uns positiv.
- Nach einer Tasse Tee sieht die Welt schon weniger stressig aus, zum Beispiel Yogi-Tee, Ingwertee, Tees mit Baldrian oder Hopfen, Johanniskrauttee und Melissentee tun gut.
- Fußmassagen mit Knoblauch oder Lavendel aktivieren ein schwaches Nervensystem.
- Eine gesunde Ernährung ist eine wichtige Basis: fettarme, ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse und Vollkornprodukten
- Vermeidung von raffinierten Kohlehydraten wie z.B. weißer Zucker und weißes Mehl
- Hülsenfrüchte halten die Nerven fit: Linsen, Bohnen, Erbsen (durch Zink, Eisen und Kalium)
- Nervennahrung Magnesium: z.B. Bananen, Avocados, Getreideprodukte, Brokkoli, Feldsalat, Kopfsalat, Kartoffeln.
- Nervennahrung Kalzium und Eiweiß: Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Quark
- Nervennahrung Lecithin: in Sojaprodukten (Tofu, Sojamilch), Nüssen, Distelöl, Buttermilch
- Nervennahrung B-Vitamine: z.B. in Hülsenfrüchten, Samen, Vollkornprodukten, Fisch, Blumenkohl
- Nervennahrung Omega-3-Fettsäuren: in Seefischen
- Nervenkostüm aufbauen durch Ginseng
- Vermeiden von Kaffee, Cola und Alkohol
- Für Ausreichend Schlaf, Bewegung und Entspannung sorgen.



### Seitenstreckung für die Beweglichkeit der Wirbelsäule

Lege die Hände auf die Schultern mit den Fingern nach vorne und den Daumen nach hinten, die Ellenbögen 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 das selbe 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.





# OfficeWork

Stress abbauen und  
neue Kräfte mobilisieren



## Der Bogenschütze – für zielgerichtetes Arbeiten

Mache mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach vorn. Stelle Deinen rechten Daumen auf, die anderen Finger sind angewinkelt. Fixiere Deinen Daumnagel. Spanne Deinen imaginären Bogen und winkele Deinen linken Arm auf Schulterhöhe an. Atme für 1-3 Minuten lang und tief in dieser Position. Wechsle die Seite, Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorne usw.

## Der Frosch – zur Aktivierung des Kreislaufs

Komme in die Hocke, Gewicht auf den Fußspitzen, Fersen berühren sich. Fingerspitzen sind auf dem Boden aufgestellt. Beim Einatmen strecke die Beine, Fersen bleiben in der Luft, beuge den Kopf nach unten und der Rücken hängt nach unten. Beim Ausatmen komme wieder in die Hocke.

Mache mind. 26 Frösche.



## Meditation für starke Nerven

Praktiziere diese Meditation, um einen ruhigen Geist und starke Nerven zu erlangen. Sitze mit gerader Wirbelsäule, halte die linke Hand auf Höhe der Ohren, Daumen und Spitze des Ringfingers berühren sich (jedoch nicht die Fingernägel). Die rechte Hand liegt im Schoß, die Spitzen von Daumen und kleinem Finger berühren sich. Für Männer ist die Haltung umgekehrt, also rechts berühren sich Daumen und Ringfinger auf Ohrenhöhe, die linke Hand ruht im Schoß, wobei sich Daumen und kleiner Finger berühren. Die Augen sind 1/10 geöffnet. Atme lange und tief. Beginne mit 11 Minuten, Du kannst sie auf 31 Minuten ausdehnen. ■

ANZEIGE



**Business Yoga** Lifeforce Trainingsprogramm für Yogalehrer mit Göran Boll aus Stockholm.

**Termine 2003:** Stufe I vom 3. bis 5. Oktober in Frankfurt oder vom 31. Oktober bis 2. November in Hamburg, Stufe II vom 28. bis 30. November in Berlin.

Das ausführliche **Seminarprogramm** gibt es auf Anfrage bei Katja Thomsen, Tel. 040 42 91 09 53 oder [thomsen@lifeforce-imy.de](mailto:thomsen@lifeforce-imy.de)  
Homepage: [www.lifeforce-imy.de](http://www.lifeforce-imy.de)

### Mehr Infos

Sylvia Herwig ist seit 10 Jahren bei einer Großbank tätig und praktiziert seit 9 Jahren Kundalini-Yoga. Seit 2 Jahren unterrichtet sie nebenberuflich Yogaklassen und „Anti-Stress-Programme“.

**Nächster Kurs:** 17. Juni 2003 – Beginn eines 6-Wochen-Sommerskurses mit dem Thema „Anti-Stress“. Info Tel. 069/516653  
[www.KundaliniYogaFrankfurt.de](http://www.KundaliniYogaFrankfurt.de)