

Handout – Yogaübungen zur Stärkung des Immunsystems

1. Tiefenentspannung in der Rückenlage

Totenstellung

Savasana



Wirkung: Skelettmuskeln entspannen sich, Nerven und Atem beruhigen sich, Bandscheiben werden entlastet, venöses Blut und die Lymphe aus den Beinen fließen vermehrt zurück

2. Kühlender Atem

Sitali



Im aufrechten Sitz mit langem Nacken, bilden die Hände Jnana Mudra (Zeigefinger und Daumen bilden einen Kreis, die restlichen Finger sind gestreckt). Der Mund ist geöffnet, die Lippen formen ein „O“. Die Zunge wird anstrengungslos aus dem Mund gestreckt, die Seiten der Zunge werden angehoben, so dass eine Röhre entsteht.

Der Atem wird durch diese Röhre mit einem Zischlaut (ssss) eingeatmet. Am Ende der Einatmung die Zunge in den Mund ziehen, den Mund schließen und durch die Nase ausatmen. Falls es nicht möglich ist, die Zunge zu einem Röhrchen zu formen, kann der Atem einfach über die gerade Zunge streichen.

10 – 15 x üben, bei Schwindelgefühl beenden. Insgesamt 2 x praktizieren. Zwischendurch normal weiteratmen ca. 10 AZ.

Wirkung: kühlt den Organismus, beruhigt Augen und Ohren, aktiviert Leber und Milz, fördert die Verdauung

Gegenanzeigen: Erkrankungen der Atemwege, Herzinsuffizienz

3. Großes Siegel

Maha Mudra



Auf der linken Ferse sitzend das rechte Bein ausstrecken (alternativ den linken Fuß an der Innenseite des rechten Oberschenkels ablegen), mit den Händen den großen Zeh fassen.

Tief ausatmen, danach einatmen und den Atem anhalten. Das Kinn fest gegen die Brust drücken (Jalandhara Bandha). Die Augen auf den Punkt zwischen den Augenbrauen richten. Den Atem so lange wie möglich halten, dann ausatmen. 3 normale Atemzüge tätigen. Insgesamt 8 x. Dann die Übung auf der anderen Seite praktizieren. Im Schneidersitz (Sukhasana) entspannen.

Wirkung: kräftigt die Bauchorgane, die Nieren und die Nebennieren, überwindet Milzvergrößerung und Verdauungsstörungen

Gegenanzeigen: akute Erkrankungen der Wirbelsäule, Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischias

4. Held

Virabhadrasana



Im Stand sind die Füße ca. 1,30 m voneinander entfernt, parallel zueinander mit den großen Zehen auf einer Höhe. Der rechte Fuß wird um 90° nach rechts gedreht und der linke um 45° nach rechts. Die Arme seitlich heben und die Hände über dem Kopf schließen, einen Daumen über den anderen legen. Das rechte Bein beugen, das Becken senken bis es auf Höhe des rechten Knies ist. Das rechte Knie ist senkrecht über dem rechten Fußgelenk. Die Arme sanft nach hinten ziehen. Der Nacken ist lang. Die Augen Richtung Zimmerdecke rollen. 15 – 20 Atemzüge verweilen. Augen entspannen, Arme seitlich senken, rechtes Bein strecken, Füße und Rumpf zur Mitte drehen, zur anderen Seite üben. Zum Schluss in Uttansana (Vorbeuge mit den Händen an den Ellbogen) 20 Atemzüge verweilen.

Wirkung: Kräftigung von Lungen, Armen, Brust und Schultern, Stimulation der Verdauungsorgane, Fußknöchel und Knie werden gestärkt

Gegenanzeigen: Beschwerden in den Knien und Hüftgelenken, Herzschwäche

5. Hüftkreise

Kati Sanchalana



Stehend mit gegrätschten Beinen die Unterarme parallel zum Boden anheben, die Hände entspannt hängen lassen. Große Kreise aus den Hüften heraus beschreiben. Einatmen, wenn die Hüften nach vorne kommen und ausatmen, wenn sie nach hinten kommen. Nach 3 Minuten die Richtung wechseln.

Wirkung: Innere Massage der Bauchorgane (Milz und Bauchspeicheldrüse)

Gegenanzeigen: Schmerzen im unteren Rücken, Bandscheibenvorfall

6. Die gestreckten Beine heben und senken

Uttanpadasana



In der Rückenlage die Beine schließen. Einatmend das rechte Bein gestreckt senkrecht zum Oberkörper anheben, ausatmend senken, einatmend das linke Bein gestreckt anheben, ausatmend senken, einatmend beide Beine anheben, für 1 Minute halten (frei atmen), ausatmend die Beine senken. 5 – 10 x wiederholen, Anfänger heben immer nur abwechselnd die Beine, evtl. etwas angewinkelt, um den Rücken zu entlasten

Wirkung: stärkt Bein- und Bauchmuskeln, den unteren Rücken, Hüften und Becken

Gegenanzeigen: Bluthochdruck, Leistenbruch, Schmerzen im unteren Rücken, nach OP an der Wirbelsäule

7. Schulterbrücke

Setu Bandhasana



Auf dem Rücken liegend die Füße hinter dem Gesäß hüftbreit aufstellen. Die Arme liegen dicht neben den Körperseiten mit den Handinnenflächen am Boden. Der Nacken ist lang. Einatmend das Gesäß so weit wie möglich anheben, ausatmend das Gesäß senken. 10 – 15 x wiederholen. Dann in der Schulterbrücke verweilen mit frei fließendem Atem für 10 – 15 Atemzüge. Ausatmend das Gesäß senken, die Beine zum Bauch ziehen und umfassen, um den Rücken auszugleichen.

Wirkung: Lendenwirbelsäule wird entlastet, Verdauung wird angeregt, Rücken wird flexibler, Nackenverspannungen lösen sich

Gegenanzeigen: Nacken- und Schilddrüsenprobleme, Beschwerden im unteren Rücken, Augenkrankheiten, Bluthochdruck, Herzbeschwerden

8. Strecken in Bauchlage



Die Arme nach vorn ausstrecken. Das Kinn oder die Stirn zum Boden legen. Die Zehen aufstellen. Einatmend den Körper dehnen, indem die Hände und die Fersen in entgegengesetzte Richtungen gestreckt werden. Beim Strecken heben die Knie etwas vom Boden ab. Ausatmend wieder entspannen. 10 – 15 x wiederholen.

Wirkung: kräftigt und dehnt die Bein- und Rückenmuskulatur und beseitigt Verspannungen, belebt den ganzen Körper

9. Bogen

Dhanurasana



In der Bauchlage die Stirn zum Boden legen. Beide Knie beugen, die Fußgelenke umfassen. Für zwei Atemzüge verweilen. Nun vollkommen ausatmen, die Beine hochziehen, indem die Knie über den Boden gehoben werden und gleichzeitig die Brust vom Boden abheben. Der Bauch bleibt auf dem Boden und trägt das Körpergewicht. Der Atem beschleunigt sich etwas, da sich der Bauch dehnt. Der Kopf wird so weit angehoben, wie es angenehm ist. Bis zu einer Minute in der Haltung bleiben. Ausatmend die Fußgelenke loslassen, die Beine strecken, Kopf und Beine zum Boden legen und entspannen. 3 x wiederholen. Zum Schluss in Balsana (Kindshaltung) entspannen (auf den Fersen sitzend, die Stirn zum Boden legen, die Arme neben den Beinen ablegen).

Wirkung: stärkt Rücken, Schultern und Wirbelsäule, regt die Verdauung an, dehnt die vorderen Oberschenkel und Arme, trainiert Gesäß- und Bauchmuskeln

Gegenanzeigen: Probleme mit Schultern und Bandscheiben, Schwangerschaft und Stillzeit

10. Tiefenentspannung in der Rückenlage

Totenstellung

Savasana



Nach Übung 2 – 9 jeweils eine Nachspürphase einlegen, um die Asanas wirken zu lassen. Die Konzentration auf die Bereiche lenken, die angeregt wurden.

Die Milz (Michael Gach/Christine Ranzinger)

Die Milz ist zuständig für die Blutspeicherung, für die Bildung von Antikörpern, und für die Produktion weißer Blutzellen, die Bakterien abwehren helfen. Altes Blut wird in der Milz abgebaut.

Für die Beschaffenheit des Bindegewebes und der Muskeln ist die Milz ebenfalls verantwortlich.

Die Milz befördert die Energie, die in der Nahrung war, zur Lunge, so dass sie sich dort mit der Atemenergie verbinden kann. Zusammen bilden Nahrungs- und Atemenergie die „wesentliche Energie“, die den ganzen Körper trägt und am Leben erhält. Die Milz ist also ein wichtiges Bindeglied im Energiehaushalt des Menschen.

Ist die Energie der Milz ausgewogen, fühlen wir uns mit uns und unserer Umgebung in Harmonie. Wir fühlen uns reich, geerdet, sinnlich und in unserer Mitte ruhend. Die Milz steht für unsere Fähigkeit, angemessen auf äußere Reize zu reagieren.

Die Milzenergie hält die Körperflüssigkeiten in ihren Bahnen und die inneren Organe an ihrem Platz. Außerdem steht sie in Zusammenhang mit dem hormonellen Zyklus der Frau und aktiviert darüber hinaus das Immunsystem. Wenn die Milzenergie stagniert, fühlen wir uns nicht mehr im Gleichgewicht, wir beginnen nachzudenken, werden schwach und lethargisch. Dadurch geraten unsere Rhythmen in Bezug auf unseren Schlaf, unseren Atem und unser Denken durcheinander und wir fühlen uns nicht mehr richtig geerdet.

Die Milz wiegt ca. 150 – 200 g und liegt im linken Oberbauch direkt unter dem Zwerchfell. Sie ist ca. 11 cm lang, 7 cm breit und 4 cm dick.

Durch regelmäßiges Üben von Yoga wird die Milz gestärkt, so dass sich mehr Immunzellen bilden, die den Organismus stärken.