

## Handout – Yogaübungen zur Stärkung des Herzens

### 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. Berg im Sitzen

#### Parvatasana



Im Schneidersitz (Sukhasana) einatmend die Arme seitlich heben und die Handinnenflächen zueinander bringen, 10 AZ halten, ausatmend die Arme seitlich senken und die Handinnenflächen auf den Oberschenkeln ablegen mit den Handinnenflächen nach oben. 10 AZ pausieren. Insgesamt 4 x üben.

*Wirkung: hilft Stress abzubauen, vertieft den Atem, bringt inneren Frieden, entspannt den ganzen Körper, obere Rückenmuskeln und Nacken werden entlastet, Schultern werden beweglicher, Herzchakra wird stimuliert*

Gegenanzeichen: vorsichtig sein bei Schulter- und Nackenproblemen

### 3. Rudern

#### Nauka Sanchalanasana



Im Langsitz (Beine geschlossen, Zehen angezogen) mit geradem Rücken einatmend die Arme zurückziehen, Fäuste bilden und den Oberkörper weit zurück lehnen. Ausatmend den Oberkörper aus der Hüfte mit gestreckten Armen weit nach vorn beugen. 10 x. Entspannen in der Kutscherrhaltung. Insgesamt 3 x üben.

*Wirkung: regt den Kreislauf, den Stoffwechsel und das Verdauungssystem an, kräftigt Rücken-, Bauch-, und Armmuskulatur, vertieft die Atmung, Wirbelsäule und Hüftgelenke werden beweglicher, vertieft die Atmung*

Gegenanzeichen: akute Erkrankungen der Wirbelsäule, Entzündungen im Bauchraum, Schwangerschaft

### 4. Querbalken

#### Parighasana



Im Kniestand (Füße geschlossen) rechtes Bein zur rechten Seite abstellen, Knie und Fußspitzen gestreckt. Linken Arm am Ohr entlang nach oben strecken, den rechten Arm auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken, mit Handflächen nach oben. Ausatmen. Tief einatmen und mit der Ausatmung aus der Taille heraus nach rechts beugen. Mit dem Handrücken am rechten Bein hinuntergleiten, das rechte Ohr ruht auf dem rechten Arm. Den linken Arm dehnend über dem Kopf zur rechten Seite führen und versuchen, die Handflächen möglichst nahe zusammen zu bringen. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen, der Blick richtet sich zur Decke. 5 – 10 AZ verharren. Einatmend aufrichten. Seitenwechsel. 2 x pro Seite üben. Entspannen im Fersensitz mit aufgerichtetem Oberkörper. Hände ruhen auf den Oberschenkeln mit den Innenhänden nach oben weisend. Rumpfseiten spüren.

*Wirkung: aktiviert die Körperseiten, lockert steife Rücken, Schultern, Kniesehnen und Knöchel, formt die Taille, strafft die Bauchgegend, regt die Unterleibsorgane an, dehnt Beckenregion und Hüften*

Gegenanzeichen: Gleichgewichtsstörungen, Leistenbruch

### 5. Kamel

#### Ustrasana



Im Kniestand (Knie hüftbreit voneinander entfernt) die Muskeln in den Oberschenkeln und im Beckenbereich anspannen. Den Oberkörper nach hinten beugen, bis die Hände die Fersen berühren oder umfassen. Falls es nicht möglich ist, zu den Fersen zu gelangen, können die Zehen aufgestellt werden. Der Kopf ist in einer Linie mit der Wirbelsäule. Tief atmen und einige AZ in der Position bleiben. Mit jedem Ausatmen versuchen, das Brustbein noch weiter anzuheben. Wer einen starken Nacken hat, kann den Kopf in den Nacken legen (nicht bei Schilddrüsenüberfunktion). Ausatmend langsam zurück in den Kniestand kommen. Entspannen in der Kindshaltung (Balasana).

*Wirkung: Brustkorb wird gedehnt, Kreislauf wird angeregt, Brustatmung wird angeregt, Bauchmuskeln werden gestrafft, Rückenmuskeln werden gekräftigt, Brustkorb wird gedehnt*

Gegenanzeichen: Brust-OPs, Asthma, Lungenemphysem

## 6. Palme

Talasana



Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander. Die Arme sind neben dem Körper, die Handrücken zeigen nach vorn. Einatmend die Arme zur Zimmerdecke anheben und in den Zehenstand kommen. Die Handflächen zeigen nach vorn. Auf den Zehenspitzen die Balance halten und den Blick auf Augenhöhe auf einen Punkt richten. Tief atmen und den Körper spüren. 10 AZ. Ausatmend die Arme und Fersen senken. Nachspüren. Insgesamt 4 x üben.

*Wirkung: Lungen weiten sich und werden elastisch gehalten, Wirbelsäule wird gestreckt und gelockert, kräftigt Fuß- und Beinmuskulatur, trainiert das Gleichgewicht und fördert die Konzentration*

Gegenanzeigen: Fußbeschwerden, Gleichgewichtsstörung

## 7. Halbes Rad

Ardha Chakrasana



Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander. Die Hände auf dem unteren Rücken über dem Gesäß ablegen und einatmend mit angespanntem Gesäß nach hinten beugen, soweit der Körper es erlaubt. 5 – 10 AZ verharren. Ausatmend aufrichten. Die Ellbogen umfassen und ausatmend den Oberkörper nach vorn beugen (Uttanasana) für 5 – 10 AZ. Insgesamt 3 x üben.

*Wirkung: reguliert den Blutdruck, verbessert die Funktion der inneren Organe, macht Wirbelsäule und Hüften beweglich, Atmung wird angeregt*

Gegenanzeigen: akute Beschwerden im unteren Rücken

## 8. Windlösende Stellung

Pawanmuktasana



In der Rückenlage (beide Beine sind ausgestreckt) das rechte Bein zum Bauch ziehen und unter dem Knie umfassen. Mit der Ausatmung das Bein zur Brust ziehen und den Kopf anheben (das Knie berührt die Nase). Einatmend den Kopf und das Bein zum Boden in die Ausgangsposition bringen. Entspannen und danach die Übung mit dem linken Bein wiederholen. 8 – 10 Mal wiederholen.

*Wirkung: stimuliert die Verdauung, beugt Verstopfung vor, hilft dem Herzen Blut durch den Körper zu pumpen, Bauchmuskeln werden gestärkt*

Gegenanzeigen: Entzündungen im Bauchraum, Schwangerschaft

## 9. Boot in der Bauchlage

Navasana



In der Bauchlage die Beine schließen, die Fußrücken berühren den Boden. Die Stirn liegt auf, die Arme sind nach vorn ausgestreckt und die Handflächen liegen aneinander, die Daumen sind verhakt. Einatmend die Beine, Arme und den Kopf anheben, 20 – 30 Sekunden die Position halten, während der Atem fließt. Der Kopf befindet sich zwischen den Oberarmen und der ganze Körper ist gestreckt. Ausatmend Beine, Arme und den Kopf zum Boden senken. Die Arme neben die Körperseiten legen mit den Handflächen nach oben, die rechte Wange zum Boden legen und etwas Abstand zwischen den Beinen lassen, die Fersenkippen zu den Seiten. Das Becken zum Boden schieben, um den unteren Rücken wieder auszugleichen (10 AZ). Die Übung 2 x wiederholen.

*Wirkung: Nerven der Wirbelsäule, Hüften und Beine werden gestärkt, Rückmuskulatur wird belebt, Unterleibsorgane werden massiert, Schulter- und Nackenmuskeln werden gekräftigt*

Gegenanzeigen: Beschwerden in der Wirbelsäule, Bandscheibenvorfall, Hexenschuss

## 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.

## **Das Herz (Satya Singh/Heilakad.de)**

Durch das Herz werden zwei verschiedene Kreisläufe betrieben. Der eine über die rechte Herzkammer zu den Lungen, um Sauerstoff und Kohlendioxid auszutauschen. Der andere über die linke Herzkammer, um den ganzen Körper zu erwärmen, zu reinigen und zu ernähren. Damit befinden sich Herz und Kreislauf im Körper in einer sehr zentralen Stellung.

Die schwierigste Aufgabe für das Herz ist es, das Blut aus den unteren Körperregionen wieder hochzupumpen, zurück zum Herzen. Für den Rücktransport in Richtung Herz ist der venöse Kreislauf neben dem Druck vom Herzen auch abhängig von der Bewegung der Bein- und Bauch-Muskulatur und des Zwerchfells. Deshalb fördern die Yoga-Übungen mit ihrem vielseitigen Muskelgebrauch und ihrem Nachdruck auf die Zwerchfellbewegung im Allgemeinen stark den Blutkreislauf.

Besonders die Yoga-Übungen (und vor allem mit den Beinen höher als der Kopf) helfen durch die Schwerkraft, das Blut zurück zum Herzen zu bringen.

Eine gute Körperhaltung ist wichtig, damit das Herz richtig funktionieren kann, denn es benötigt genügend Raum, um das Blut zu pumpen. Eine Haltungsverbesserung durch Yoga wirkt sich deshalb direkt positiv auf Herz und Kreislauf aus.

Das Herz besitzt drei Erfahrungsebenen: *das physische Herz*, *das emotionale Herz* und *das innerste Herz*. *Das physische Herz* ist das Herz-Organ mit seinen physiologischen Gegebenheiten. *Das emotionale Herz* ist der Aspekt aus dem die Gefühle entstehen. Starke Gefühle können *das physische Herz* veranlassen, den Herzschlag oder den Herzrhythmus zu verändern.

*Das emotionale Herz* ist mit dem Denkapparat eng verbunden. Gedanken rufen Gefühle hervor und Gefühle sind die Ursache für Gedanken. Diese Verbindung macht aus den eher flüchtigen Gedanken und den sich wandelnden Gefühlen ein festes Gefüge. Je nachdem wie ausgeprägt das Spiel zwischen Gefühlen und Gedanken ist, dementsprechend verhärtet ist das daraus resultierende Konzept. Ein solches Konzept könnte sich z.B. in Form einer Meinung, einer Bewertung, eines Urteils oder einer Lebenshaltung ausdrücken.

*Das innerste Herz* versteht alles, ist unendlich zugewandt, voller Geduld und Nachsicht. Es ist so zart und doch so stark. Es führt dich durch das Leben, wenn du es nur erlaubst. Es ist die reine Liebe.

In einem indischen Text wird *das innerste Herz* so beschrieben:

*Im Herzen von allen wohnend, ist der Herr von allem, der Seher von allem, die Quelle und das Ziel von allem.*

*Mandukya Upanishad*

Ein anderer Text beschreibt *das innerste Herz* folgendermaßen:

*Im Inneren der Stadt Brahmans – nämlich des Leibes –  
ist das Herz*

*Und hier in diesem Herzen ist ein kleines Haus.*

*Dieses kleine Haus hat die Gestalt einer Lotosblüte,  
und in ihr weilt das, was wir suchen,  
was wir erforschen, was wir erkennen sollen.*

*„Aber was ist es, das in dem kleinen Haus, im Herzlotos wohnt? ...*

*Weit wie das Weltall draußen, ist das Weltall innen im Herzlotos.*

*In ihm sind Himmel und Erde, Sonne und Mond, Blitz und Sterne.*

*Was im Makrokosmos ist, das ist auch in diesem Mikrokosmos.*

*Katha Upanishad*

