

Handout – Yogaübungen zur Stärkung des Nervensystems

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. Vorbeuge im Fersensitz

Yoga-Mudra



Im Fersensitz (Vajrasana) aufrecht sitzen, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Der Körper ist entspannt. Einatmend die Arme über den Kopf strecken und sie dann hinter den Rücken führen. Mit der rechten Hand das linke Handgelenk umfassen und ausatmend den Oberkörper mit geradem Rücken von der Hüfte aus nach vorn beugen, bis die Stirn den Boden berührt. Das Gesäß bleibt auf den Fersen. Normal atmend sich auf den ganzen Körper konzentrieren und entspannen. 10 – 15 AZ in der Position bleiben. Einatmend den Oberkörper langsam aufrichten. Die Arme über den Kopf strecken und ausatmend wieder in die Ausgangsposition kommen. Noch 2 x wiederholen. Im Fersensitz oder Schneidersitz der Übung nachspüren und auf den Bauchraum konzentrieren.

Wirkung: beruhigt den Geist und die Nerven, vermehrte Durchblutung des Kopfes, stärkt die Konzentrationsfähigkeit, regt die Verdauung an

Gegenanzeigen: hoher Blutdruck, Schwindelgefühl

3. Hase

Shashankasana



Im Fersensitz (Vajrasana) aufrecht sitzen und einatmend beide Arme über den Kopf heben. Ausatmend Oberkörper und Arme von der Hüfte aus mit geradem Rücken nach vorn beugen, bis Arme und Stirn den Boden berühren. Das Gesäß bleibt auf den Fersen. Normal atmend 10 - 15 AZ in der Position bleiben. Den ganzen Körper entspannen, besonders die Schultern, den Nacken und den Rücken. Einatmend von der Hüfte aus den geraden Rücken und die gestreckten Arme hoch heben. Ausatmend in die Ausgangsposition zurückkommen. Noch 2 x wiederholen. Während der Übung bewusst die Wirkung der Atembewegungen auf die Wirbelsäule spüren. Im Fersensitz oder Schneidersitz nachspüren und auf den Kopf konzentrieren.

Wirkung: verbesserte Durchblutung des Kopfes, wirkt beruhigend und fördert die Konzentration, der ganze Rücken entspannt sich, Atmung in den Rücken vertieft sich, Verdauungsorgane werden sanft massiert durch die Bauchatmung

Gegenanzeigen: Bluthochdruck, erhöhter Augendruck, Schwindel

4. Arme über dem Kopf kreuzen

Hasta Uttanasana



Im hüftbreiten Stand mit geradem Rücken einatmend die gestreckten Arme bis in Schulterhöhe anheben (Innenhände zeigen zum Boden). Ausatmend die Arme über dem Kopf kreuzen (Innenhände zeigen nach vorn). Einatmend die Arme bis in Schulterhöhe senken. Ausatmend die Arme senken. 10 – 15 x. Beim Nachspüren auf den Brustkorb konzentrieren.

Wirkung: beruhigt und harmonisiert den Geist, entspannt die Schultern, Muskeln des Brustkorbs werden gedehnt, Rücken wird gekräftigt, fördert die tiefe Atmung besonders in den Seiten des Brustkorbs

5. Standwaage

Utthita Satyeshikasana



Im aufrechten Stand das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Das rechte Bein gestreckt nach hinten bringen und leicht auf der großen Zehe abstützen. Der rechte Arm ruht gestreckt an der Außenseite des Oberschenkels. Den linken Arm nach oben strecken. Ausatmen, dabei den Rumpf aus der Hüfte heraus nach vorn beugen, rechtes Bein heben, bis Oberkörper und Bein waagerecht stehen. Einige Atemzüge verweilen, einatmen, in den Stand zurückkehren. Mit dem anderen Bein wiederholen. Bei Gleichgewichtsproblemen an einer Wand abstützen. Beim Nachspüren auf die Füße und Beine konzentrieren.

Wirkung: Geist beruhigt sich, Rücken wird gestärkt, besonders der untere Rücken, Atmung wird angeregt, Gleichgewichtssinn wird verbessert, Kreislauf wird angeregt

Gegenanzeigen: erhöhter Blutdruck, Schwindel

6. Reh

Mrigasana



In der Bauchlage auf die Ellbogen stützen und das Kinn in die Hände legen. Auf einen entfernt liegenden Punkt blicken und langsam und entspannt abwechselnd den rechten und den linken Unterschenkel auf und ab bewegen. Auf den ganzen Körper konzentrieren. 10 – 15 AZ. Entspannen in der rechten Seitenlange mit angewinkelten Beinen. 2 x wiederholen. Beim Nachspüren auf die Kniegelenke konzentrieren.

Wirkung: entspannt und harmonisiert Körper und Geist, entspannt die Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke, beruhigt Magen und Darm, vertieft die Atmung, fördert die Konzentration

Gegenanzeigen: Beschwerden im unteren Rücken und in den Kniegelenken

7. Halber Drehsitz

Ardha Matsyendrasana



Im Langsitz (ausgestreckte Beine) das rechte Bein über das linke stellen. Den Rumpf aufrichten. Einatmend die Arme ausbreiten und ausatmend den Rumpf nach rechts drehen. Die Fingerspitzen der rechten Hand hinter dem Gesäß aufstellen. Den linken Ellbogen an der Außenseite des rechten Knies absetzen, der Unterarm zeigt zur Zimmerdecke. Mit jedem Einatmen die Wirbelsäule aufrichten und ausatmend mit dem Rumpf in die Drehung hineinwachsen. 10 – 15 AZ. Den Rumpf einatmend zur Mitte drehen und die Übung zur anderen Seite wiederholen. Beim Nachspüren auf die Wirbelsäule konzentrieren.

Wirkung: Wirbelsäule und Rückenmuskeln werden gedehnt und beweglicher, Bauchorgane werden besser durchblutet, Fettgewebe wird abgebaut, Atmung vertieft sich

Gegenanzeigen: Erkrankungen der Wirbelsäule, Entzündungen im Bauchraum, Schwangerschaft

8. Schildkröte (leichte Variante)

Kurmasana



Aufrecht sitzend die Beine anwinkeln, die Fußsohlen liegen aneinander. Die Arme nach oben strecken, um die Wirbelsäule lang zu ziehen. Die Hände unter den Unterschenkeln hindurchschieben und die Fußgewölbe berühren. Ausatmen und dabei den Oberkörper mit gestrecktem Rücken nach vorn beugen. Mit jedem Ausatmen weiter nach vorn sinken. 10 – 15 AZ. Im aufrechten Sitz entspannen. 2 x wiederholen. Beim Nachspüren auf die Hüften und den Bauchraum konzentrieren.

Wirkung: beruhigt das zentrale Nervensystem, dehnt die Wirbelsäule, den unteren Rücken, Oberschenkel-, Schulter- und Hüftmuskulatur, verbesserte Durchblutung der Beckenorgane

Gegenanzeigen: akute Beschwerden im unteren Rücken, in den Hüftgelenken, Leistenbruch

9. Krokodil

Nakrasana



In der Rückenlage die Füße dicht hinter dem Gesäß geschlossen auf dem Boden aufstellen, Arme seitlich in Schulterhöhe ausbreiten (Innenhände nach oben), Nacken ist lang, AA Beine nach links sinken lassen, Kopf nach rechts drehen, EA Beine und Kopf zur Mitte drehen, AA Beine nach rechts senken und Kopf nach links drehen, 20 x zu jeder Seite, dann statisch für 10 -15 AZ pro Seite. Zum Schluss beide Beine zum Bauch ziehen und umfassen als Ausgleichshaltung für den Rücken.

Wirkung: Wirbelsäule wird gedreht und elastisch erhalten, Blutzirkulation und Nierentätigkeit werden angeregt, Hüftgelenke werden gelockert, Hals- und seitliche Rumpfmuskulatur werden gedehnt

Gegenanzeigen: akute Beschwerden im unteren Rücken, Ischias Beschwerden, Entzündungen im Bauchraum

10. Tiefenentspannung in der Rückenlage

Totenstellung

Savasana



Das Nervensystem (Jaisiyaram/Yoga Vidya)

Das Nervensystem besteht aus dem zentralen (Gehirn und Rückenmark) und dem peripheren Nervensystem und ist einer der wichtigsten Teile des Körpers. Es kontrolliert, welche Empfindungen von jedem Teil des Körpers in das Bewusstsein gebracht werden. Es ist mit jedem kleinsten Teil des Körpers verbunden und für jede Information verantwortlich, die in das Gehirn gelangt.

Yoga für das Nervensystem hilft, ein gesundes Nervensystem zu behalten und sorgt dafür, dass der Fluss an Informationen von und zu den verschiedenen Körperteilen aktiv bleibt und dass ein Körperbewusstsein entwickelt wird.

Durch die Yogaübungen werden die Nerven stimuliert und die Muskeln auf eine Art bewegt, wie sie im normalen Alltag selten bewegt werden, so dass jeder Teil des Nervensystems aktiv ist und gut funktioniert. Unnötiger Ballast im Körper wird abgebaut und das Nervensystem kann ordentlicher und viel schneller arbeiten.

Mit einem gesunden Nervensystem kann man jedem Lebensereignis mit Ruhe und Spannkraft entgegentreten. Alle Muskeln, Organe und Körpergewebe arbeiten dann reibungslos und leistungsstark. Die Sinneswahrnehmungen sind deutlicher, und ein Gefühl von Vitalität und Lebensenergie durchströmt einen.

Das Nervensystem besteht aus einer Reihe einzelner Zellen (Neuronen), die sich aus einem Zellkörper und langen, faserigen Enden zusammensetzen, die Nervenimpulse und Signale schnellstens weiterleiten. Die Faserbündel zusammen bilden größere Nerven, die durch Asanas (Yogastellungen) gedehnt und gereinigt werden.

Durch Ausschwemmung von Giften aus dem Gewebe unterstützen die Asanas, die Neurotransmission an den feinen Nervenenden und an Schaltstellen zwischen den Nerven. Yoga stabilisiert die Reaktion des Nervensystems auf Belastung, indem es die ständige Muskelanspannung infolge einer dauernden Alarmbereitschaft des Zentralnervensystems auflöst und unwillkürlich auftretende Symptome der Bedrohung – rasender Herzschlag, Herzflattern, Schwitzen, Angst – beruhigt.

Das Zentralnervensystem ist das Kraftwerk und Kommunikationszentrum des Körpers. Von seinen tiefen Wurzeln im Rückenmark erstrecken sich die Nerven weit nach außen, um jeden Bereich des Systems zu versorgen. Im Rückenmark findet eine ununterbrochene Kommunikation statt: Impulse bewegen sich schnell an motorischen und sensorischen Fasern auf und ab, vom und zum Gehirn.

Asanas wirken stark auf jedes Glied der Wirbelsäule, dadurch indirekt auf das Rückenmark, beleben die Nervenenden und befreien die Nerven vom Druck, der aus der Wirbelsäule auf sie wirken kann.

Die Rückennerven treten paarweise aus dem Rückenmark nach jeder Seite des Wirbelsegments aus und verzweigen sich immer feiner. Die motorischen (wegführenden) Nerven übermitteln Befehle an die Muskeln; die sensorischen (hinführenden) Nerven überbringen die Information von den Empfängern. Das autonome System (Sympathikus/Parasympathikus), das zwischen unwillkürlichen Funktionen vermittelt, hat auch Verbindung mit der Wirbelsäule; der sympathische Nervenstrang, der an der Wirbelsäule liegt, wird durch Strecken der Wirbelsäule angeregt. Yogis können das sympathische Nervensystem willentlich beeinflussen.

Yoga wirkt sich sehr positiv auf das Nervensystem aus.