

Stressabbau und innere Balance

Übe diese Haltungen in ruhiger und warmer Umgebung zwischen 3 und 10 min pro Haltung, Der Aufbau der Haltungen ist variabel.



1. Supta Baddha Konasana



2. Adho Mukha Virasana (auf Kissen)



3. Adho Mukha Svanasana



4. Uttanasana (Kopf gestützt)



5. Prasarita Padottanasana



6. Sirsasana



7. Viparita Dandasana



8. Sarvangasana (mit Stuhl)



9. Ardha Halasana



10. Setu Bandha Sarvangasana



11. Viparita karani



12. Paschimottasana (gestützt)



13. Upavistha konasana



14. Baddha konsana



15. Supta Virasana)



16. Pranayama



17. Shavasana

Energie-Anspannungs-Matrix

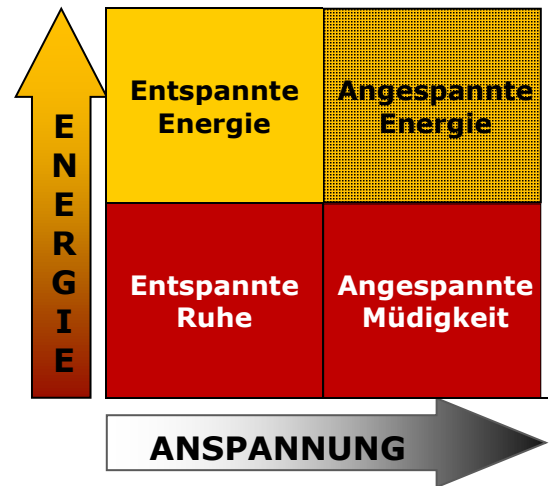
nach Robert E. Thayer

1. Entspannte Ruhe: Keine Anspannung, wenig Energie, wie nach einem Saunagang etc., Ruhe vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen. Zufriedenheit, Wohlbefinden

2. Entspannte Energie: Viel Energie, ohne Anspannung; zu Beginn der Primetime, leistungsfähig, kreativ, tatkräftig, entscheidungsfreudig, willensstark, freudig, begeistert.

3. Angespannte Energie: Hohe Energie und Anspannung; wenn wir zuviel tun, noch leistungsfähig sind, aber zunehmend ungeduldig, irritierbar, geistig unflexibler, ernst, reizbar

4. Angespannte Müdigkeit: Angespannt, ohne Energie; müde, verspannt, aufgedreht, Gedanken rasen, ruhelos, reaktiv, mutlos, antriebslos, depressiv, negativ, schlaflos, Opferhaltung



- ➔ erkenne frühzeitig wenn du in den Zustand von „Angespannter Müdigkeit“ kommst.
- ➔ Wer über längeren Zeitraum im Zustand von „Angespannter Müdigkeit“ bleibt, ist gefährdet, in einen Burnout zu kommen.
- ➔ Regenerative Yoga-Praxis kann helfen wieder von „Angespannter Müdigkeit“ in „Entspannte Ruhe“ zu kommen.
- ➔ Im Zustand von „Entspannter Ruhe“ (z.B. am Morgen) hilft eine aktivierende Praxis (z.B. Sonnengruß) in den Zustand der „Entspannten Energie“ zu kommen
- ➔ Im Zustand von „Entspannter Energie“ lassen sich neue Herausforderungen (z.B. schwierigere Asanas) meistern.
- ➔ Im Zustand von „Angespannter Energie“ hilft eine ausgewogene Yogapraxis wieder neue Energie und Entspannung zu finden

„Das Üben von Asanas und Pranayama ist nicht nur die wirkungsvollste, sondern auch die natürlichste Therapie gegen Stress. Die Verbindung dieser beiden Übungsformen setzt im Körper sofort Energie frei, regt die Zellen an und lockert verspannte Muskeln.“

B.K.S. Iyengar