

INGE SCHÖPS

YOGA

for EveryBody



RUHE UND TIEFENENTSPANNUNG

Die 50 beruhigendsten Asanas

KNAUR

INGE SCHÖPS

**YOGA for EveryBody -
Ruhe und
Tiefenentspannung**

Die 50 beruhigendsten Asanas

Über dieses Buch

Stress ist leider unser stetiger Begleiter. Die Stressfaktoren können sehr unterschiedlich ausfallen und bewirken auch nicht bei allen das gleiche. Dennoch gibt es weit verbreitete Symptome: Migräne, Schlafstörungen, innere Unruhe und Nervosität sind nur einige davon. Die gute Nachricht - Yoga wirkt gegen Stress!

Lerne von der Yoga-Expertin Inge Schöps, deinen Körper und Geist wieder zu regenerieren, indem du mit Yoga vom »Fight & Flight« in den »Rest & Digest« Modus gelangst. Mithilfe verschiedener, leicht auszuführender Übungen aktivierst du das parasympathische Nervensystem und den Vagus-Nerv, die für Ruhe und Entspannung zuständig sind. Ausgewählte Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen lindern deine Stresssymptome. Inge Schöps bietet in ihrem Ratgeber Exkurse unter anderem zu Yin Yoga, Faszien, Faszienketten und Faszien-Yoga an - inklusive farbiger Schritt-für-Schritt-Abbildungen. »Everybody« - Jeder kann ruhig, gelassen und tiefenentspannt sein!

Inhaltsübersicht

Stress lass nach

Was genau stresst uns eigentlich?

»Chill-out-Yoga« ist ein Geschenk

Positiver Stress versus negativer (Dauer-)Stress

Ein paar eindruckliche Zahlen zum Thema Stress

**Dramatische Entwicklung bei psychischen
Erkrankungen**

»Fight-or-Flight« versus »Rest-and-Digest«

Vorsicht: Mammut, Chef oder Kunde droht

Relax: Alles unter Kontrolle

**Die Hauptakteure »Sympathikus« und
»Parasympathikus«**

Der Top Act »Vagusnerv«

Entspannungszeiten nötig zur Regeneration

Typische Stress-Symptome:

Finde deine Stressoren

So funktioniert »YOGA for EveryBody - Ruhe & Tiefenentspannung«

Warum diese 50 Asanas plus Achtsamkeits-, Atem- und Meditationsübungen?

Mehr spüren als wissen

Keine Anstrengung: Höre auf zu kämpfen!

Kein Schmerz: Never ever

Devise: Weniger ist mehr

So nutzt du das Buch

1. Praxisteil: Erst mal in die Ruhe kommen

»Allrounder« - Mixed Slow-Motion-Flow

2. Praxisteil: Tiefer in die Ruhe kommen

Asana-Schwerpunkte je nach Bedürfnis

3. Praxisteil: Tiefenentspannung pur

Nimm dir Zeit zum Lesen

Tipps für die Praxis

Deine »kleinen Helfer« für die Praxis zu Hause

Wann und wie oft solltest du üben?

Wann solltest du nicht üben?

Praxisteil

Komme auf der Matte an

Trau dich hinzusehen: Nimm Kontakt zu dir auf
Prüfe während der Praxis immer wieder, ob ...

Spüre am Ende der Praxis ...

Versuche es mal mit »Journaling«

Stelle Zusammenhänge her

1. Praxisteil: Erst mal in die Ruhe kommen

»Allrounder«: Mixed Slow-Motion-Flow

EXKURS: »Faszinierende Faszien« und »Faszien
Yoga«

2. Praxisteil: Kurze Sessions mit Asana- Schwerpunkten

Deine eigene Erfahrung ist entscheidend

Wie immer gilt: Versuch macht klug!

Kleines »Zückerchen« für die Asana-Praxis

Ein Wort zur Atmung

EXKURS: »Yin Yoga«

Schwerpunkt Hüftöffner - Loslassen

Schwerpunkt Hüftöffner - Loslassen

Schwerpunkt Vorbeugen - Rückzug ins Innere

Schwerpunkt Vorbeugen - Rückzug ins Innere

Schwerpunkt Twist - Reinigung und Klärung

Schwerpunkt Twist - Reinigung und Klärung

Schwerpunkt Rückbeugen: Energie und Öffnung

Schwerpunkt Rückbeugen: Energie und Öffnung

Schwerpunkt Seitdehnung: Ausdehnung und
Expansion

Schwerpunkt Seitdehnung: Ausdehnung und
Expansion

Schwerpunkt Dehnung der Arme & Schultern:
Entlastung und Erleichterung

Schwerpunkt Dehnung der Arme & Schultern:
Entlastung und Erleichterung

3. Praxisteil: Tiefenentspannung pur - Die Königsdiszipli

Regeneriere auch und gerade in turbulentesten
Zeiten

EXKURS: »Regeneratives/Restorative Yoga«

»Relax to the Max«

EXKURS: »Achtsamkeit«

Körperreise - Body Scan - 61-Punkte-Entspannung

Yoga Nidra - die yogische Tiefenentspannung

Meditation - der Weg in die Stille

»SA-TA-NA-MA«-Mantra-Meditation mit passendem
Mudra

Quellen/Tipps zum Weiterlesen

Ich danke von Herzen ...

Bücher der Autorin

Stress lass nach

Herzlichen Glückwunsch! Du hast dich spätestens mit dem Blick in dieses Buch entschieden, dich nicht mehr vom Stress in deinem Leben regieren zu lassen! Das ist großartig, ist es doch ein wichtiger, wenn nicht einer der wichtigsten Schritte hin zu einem gesunden, glücklichen und zufriedenen Leben.

Da du dieses Buch in den Händen hältst, schließe ich daraus, dass du dich gestresst fühlst und dich nach Ruhe und Tiefenentspannung sehnst.

Ich möchte gar nicht so sehr auf unser »heutiges, ach so stressiges Leben« eingehen, warum wir uns so fühlen, wird hinlänglich in allen Medien diskutiert. Halten wir einfach fest: Stress ist unser stetiger Begleiter. Die Stressfaktoren (Stressoren) können sehr unterschiedlich sein und bewirken auch nicht bei uns allen das Gleiche. Dennoch gibt es ein paar »Klassiker«:

- Leistungs-, Konkurrenz- und/oder Zeitdruck bei der Arbeit oder im Studium

- Konfliktsituationen in der Partnerschaft, der Familie oder im Beruf
- Schicksalsschläge
- zu hohe Ansprüche an sich selbst
- Freizeitstress
- zu wenig Erholung
- Bewegungsmangel
- falsche Ernährung ...

... die Liste ließe sich unendlich fortsetzen.

Was genau stresst uns eigentlich?

Wir alle reagieren unterschiedlich in ein und derselben Situation: Was für den einen eher inspirierend und anregend wirkt, ist für den anderen Stress pur. Es geht also auch darum zu erkennen, wie wir ticken. Was genau stresst uns eigentlich? Und vor allem: Was können wir selbst dagegen tun?

Die gute Nachricht: YOGA wirkt gegen Stress.

Dauerstress wirkt sich wirklich dramatisch auf unsere Gesundheit aus. Welche Ursachen auch immer unser Stress hat – wir können lernen, ihn zu vermeiden, zu vermindern oder zumindest anders damit umzugehen. Auf Stressphasen sollten immer Entspannungsphasen folgen. Lerne deshalb, deinen Körper und Geist immer wieder zu regenerieren, indem du mit YOGA:

- vom »Fight-or-Flight«- in den »Rest-and-Digest«-Modus kommst
- im zentralen Nervensystem den Parasympathikus und den Vagus-Nerv aktivierst, die für Ruhe und Entspannung zuständig sind

- durch verschiedene Methoden auf allen Ebenen - körperlich, mental und emotional - wirklich zur Ruhe und in die Tiefenentspannung kommst.

»Chill-out-Yoga« ist ein Geschenk

»Chill-out-Yoga« - wie ich die Übungen in diesem Buch gern nenne - ist ein Geschenk für jeden! Unabhängig von Alter, Statur, Beweglichkeit. Und vor allem unabhängig von deiner jeweiligen Situation, so stressig sie dir auch erscheinen mag. Die Praxis gibt dir die Möglichkeit, kurze oder längere Ruhepausen einzulegen und unmittelbar die Wirkung zu spüren.

»Chill-out-Yoga for EveryBody« - Jeder kann sich Ruhe und Tiefenentspannung schenken.

Dabei wünsche ich dir viel Freude und yogische Gelassenheit - das gelingt dir vielleicht nicht immer, aber immer öfter!

Frei nach dem Motto: »Chill your base«!

Deine Inge

PS: Solltest du irgendwelche Fragen haben, schreibe mich gern unter info@yoga-on.com an.

Positiver Stress versus negativer (Dauer-)Stress

Stress hat jeder einmal. Das ist auch nicht per se schlimm. Grob gesprochen gibt es zwei verschiedene Formen von Stress:

- Den Eustress, der einen positiven Einfluss hat und sehr motivierend und inspirierend sein kann. Er weckt ungeahnte Kräfte in uns, stärkt unsere Kreativität und lässt uns eine Motivationskraft entwickeln, die wir nicht für möglich gehalten hätten. Stress ist also nicht immer automatisch negativ, ganz im Gegenteil.
- Der Distress wiederum beschreibt jede Form des negativen Stresses, der uns permanent überfordert und eher in unserer Aktion hemmt als unterstützt. Der uns blockiert und/oder ängstlich und gereizt werden lässt. Wird dieser Stress zur Dauerbelastung, wird es kritisch. Dann werden wir früher oder später krank – physisch oder psychisch!

Das verstehen wir auch sofort, wenn wir uns anschauen, welche Programme in unserem Körper automatisch

ablaufen.

Bei kurzfristigem Stress:

- Die Verdauungsarbeit wird eingestellt, da sie für das Überleben im Moment der »Gefahr« zweitrangig ist.
- Der Blutdruck steigt an, das Gehirn wird kurzfristig mit mehr Blut versorgt.
- Die Insulinresistenz erhöht sich, um kurzfristig mehr Zucker im Blut und für das Gehirn verfügbar zu haben.
- Das Stresshormon Cortisol wird vermehrt ausgeschüttet, um sich auf die Bedrohung zu konzentrieren, was zulasten von Sexualhormonen geht.

Bei Dauerstress entstehen daraus echte gesundheitliche Probleme:

- Häufige Folgen sind Magen- und Verdauungsprobleme, wie z.B. Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Reizdarm etc.
- Ebenso stellt sich allzu oft chronischer Bluthochdruck ein, der wiederum zur Verkalkung der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit) führen kann.

- Typ-2-Diabetes oder Übergewicht können auch Folgen von Stress sein, ob direkt oder indirekt.
- Weiterhin kann Dauerstress zu starkem Ungleichgewicht im Hormonhaushalt führen.

Ergo: Negativer Dauerstress schädigt unsere Gesundheit auf mannigfaltige und dramatische Art und Weise.

Ein paar eindrückliche Zahlen zum Thema Stress

Stress ist ein Riesenthema. Sicher gibt es das Phänomen in vielen Ländern, aber die folgenden Zahlen beziehen sich auf Deutschland:

- mehr als drei Viertel der Erwachsenenbevölkerung leiden gelegentlich unter Stress - ein Viertel davon sogar häufig
- Ärzte schätzen, dass etwa drei Viertel aller physischen Erkrankungen auch auf zu viel Stress zurückzuführen sind
- 2017 wurden deutschlandweit rund 1,21 Millionen Menschen aufgrund von psychischen oder Verhaltensstörungen vollstationär behandelt.

Daraus entsteht nicht nur eine enorme Belastung für den Einzelnen, dessen Lebensqualität massiv betroffen ist, sondern auch für die gesamte Gesellschaft. Von dem Kostenfaktor, der durch Stress und seine unterschiedlichen Erscheinungsformen entsteht, ganz abgesehen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass vor allem die Krankenkassen die Entwicklungen bestimmter Erkrankungen, die auch auf Stress zurückzuführen sind, über Jahre beobachten.

Dramatische Entwicklung bei psychischen Erkrankungen

Der Gesundheitsreport 2020 der DAK (Deutsche Angestellten Krankenkasse) zeigt, wie dramatisch die Entwicklungen im Bereich psychischer Belastungen und Erkrankungen, insbesondere Burn-out-Phänomene und Depressionen, in den letzten Jahrzehnten sind:

- Laut DAK hat die Arbeitsunfähigkeit aufgrund von psychischen Erkrankungen in den letzten 15 Jahren stark zugenommen
- Betrachtet wurde ein Zeitraum von 16 Jahren (1997–2012). In dieser Zeit haben sich die Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen enorm gesteigert. Von 1997 bis 2012 nahmen die Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen um 165 Prozent zu.

Das ist in den letzten Jahren nicht besser geworden, ganz im Gegenteil:

- 2020 lagen psychische Erkrankungen mit einem Anteil von rund 17,1 Prozent hinsichtlich ihrer Bedeutung für

den Krankenstand an zweiter Stelle.

Und das sind nur ein paar Kennzahlen bezüglich der psychischen Erkrankungen, die vielleicht nicht nur, aber sicher auch auf Stress zurückzuführen sind. All die physischen Erkrankungen, an denen ein hohes Stresslevel beteiligt ist oder sein könnte, lassen sich noch viel schwerer erfassen. Es lohnt sich also wirklich, sich das Thema »Stress« und seine Folgen näher anzuschauen.

»Fight-or-Flight« versus »Rest-and-Digest«

Der entscheidende Punkt im Zusammenhang mit Stress ist zu verstehen, wie, wann und warum unser Körper all die automatisch und teilweise autonom funktionierenden Systeme, die er hat, einsetzt.

Vorsicht: Mammut, Chef oder Kunde droht

Unser Körper aktiviert unter Stress sofort alle Systeme, die für den »Kampf-oder-Flucht«-Mechanismus (»Fight-or-Flight«) zuständig sind. Bei einer äußeren Bedrohung – ehemals das angriffslustige Mammut, dieser Tage eher die hyperventilierende Chefin oder der verärgerte Kollege – ist eine schnelle Reaktion angesagt. Das Gehirn muss in Millisekunden entscheiden, ob es besser ist, zu kämpfen oder ganz schnell wegzulaufen. Um dafür die notwendigen Kräfte zu bündeln, fährt der Körper das Verdauungs- und das Immunsystem herunter, da diese nicht vorrangig für den Kampf oder das Wegrennen gebraucht werden.

Relax: Alles unter Kontrolle

Im Modus von »Ruhe und Verarbeitung« (»Rest-and-Digest«) hingegen kommen wir in die Entspannung, sodass Heilung und Regeneration stattfinden können. Der Körper fährt die Aktivitäten des Verdauungs- und Immunsystems wieder hoch und beginnt mit dem »Großreinemachen«, das heißt Verdauung, Entgiftung, Abtransport geschädigten Gewebes und geschädigter Zellen und vieles mehr.

Die Hauptakteure »Sympathikus« und »Parasympathikus«

Gesteuert werden diese körperinternen Vorgänge durch das autonome Nervensystem (ANS) und seine Hauptakteure Sympathikus und Parasympathikus. Beide Akteure brauchen wir zum jeweils richtigen Zeitpunkt!

Grob vereinfacht ist der Sympathikus für die schnelle Reaktion auf Umweltreize und die Mobilisierung der Körperkräfte verantwortlich, versetzt uns also in den »Fight-or-Flight«-Modus. Er bereitet den Organismus auf körperliche und geistige Leistungen vor und sorgt dafür, dass das Herz schneller und kräftiger schlägt, die Atemwege sich erweitern, Gehirn und Muskeln stärker durchblutet werden und die Verdauung gehemmt wird.

Der Parasympathikus ist für die Ruhe- und Regenerationsphasen, also für »Rest-and-Digest«, zuständig. Er bewirkt die Dämpfung der nach außen gerichteten Aktivität und beeinflusst eine Vielzahl innerer Organe und Systeme, vornehmlich das Verdauungs- und Immunsystem, deren Funktionen er so aufeinander abstimmt, dass der gesamte Körper in einen Zustand der Erholung und Entspannung gleiten kann.

Der Top Act »Vagusnerv«

Eine besondere Bedeutung kommt dem Vagusnerv zu: Er steuert das parasympathische Nervensystem. Ein starker Vagusnerv kann zum Beispiel das Schlaganfallrisiko reduzieren, Herzinfarkte vermeiden oder den Blutdruck regulieren. Ebenso beeinflusst er unsere Psyche und kann dafür sorgen, dass wir uns ruhiger und zufriedener fühlen.

Der Vagusnerv ist der längste unserer zwölf Hirnnerven und gehört zum parasympathischen System. Vom Gehirn verläuft er durch den Hals, über den Brustraum und spaltet sich in den linken und rechten Vagus, die zu Herz, Lunge, Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm etc. führen. Ist der sogenannte Vagotonus hoch, kann sich der Körper nach stressigen Phasen gut erholen.

Entspannungszeiten nötig zur Regeneration

Ein Wechsel von »Fight-or-Flight« in »Rest-and-Digest« ist zwingend notwendig, damit der Körper sich immer wieder von seinen Anstrengungen erholen kann und Zeit zum Regenerieren und Heilen bekommt. Das entspricht aber leider oft nicht unserer Realität. In einem durch Stress geprägten Alltag aktiviert der Körper dann sogar dauerhaft seine Bereitschaft zu Kampf oder Flucht.

Kurzfristig ist der »Fight-or-Flight«-Modus gesund und auch hilfreich, je nachdem, was gerade ansteht. Befinden wir uns jedoch oft oder gar ständig in diesem Modus, kann dies zu erheblichen gesundheitlichen Schäden führen. Hier ein paar der wichtigsten Beispiele, die sich auch in vielen Krankheitsbildern unserer Gesellschaft widerspiegeln: