

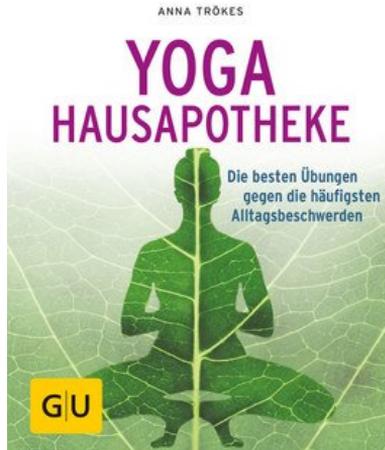
# Anna Trökes Yoga Hausapotheke

Extrait du livre

[Yoga Hausapotheke](#)

de [Anna Trökes](#)

Éditeur : Gräfe und Unzer Verlag



<https://www.editions-narayana.fr/b23611>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<https://www.editions-narayana.fr>



ANNA TRÖKES

# YOGA HAUSAPOTHEKE

Die besten Übungen  
gegen die häufigsten  
Alltagsbeschwerden



---

## THEORIE

---

Vorwort	5
<b>ALLTAGSBESCHWERDEN MIT YOGA BEGEGNEN</b>	<b>7</b>
<b>Wie Alltagsbeschwerden uns zermürben</b>	<b>8</b>
Grenzen der Schulmedizin	8
Die Yoga-Hausapotheke	9
<b>Wie Yoga wirkt &amp; uns helfen kann</b>	<b>10</b>
Hatha-Yoga	10
Was heißt »Yoga machen«?	12
Yoga als Therapie	13
<b>Yoga als Mittel gegen Stress</b>	<b>14</b>
Was uns heute krank macht	15
Anatomie der Stressresistenz	15
<b>Extra:</b> Interview mit Dr. Andreas Michalsen	18
<b>Tipps für Ihre Übungspraxis</b>	<b>20</b>
Yoga üben – jeden Tag	20

---

## PRAXIS

---

<b>YOGA HILFT!</b>	<b>23</b>
<b>Atembeschwerden, Bronchitis &amp; Astma</b>	<b>24</b>
Typische Symptome	24
Körperliche und mentale Ursachen	25
Was Sie im Alltag tun können	26
<b>Bluthochdruck &amp; zu niedriger Blutdruck</b>	<b>36</b>
Typische Symptome	37
Körperliche und mentale Ursachen	38
Was Sie im Alltag tun können	38
<b>Erschöpfung, depressive Stimmung &amp; Burn-out</b>	<b>56</b>
Typische Symptome	57
Körperliche und mentale Ursachen	57
Was Sie im Alltag tun können	58
<b>Kopfschmerzen</b>	<b>72</b>
Typische Symptome	73
Körperliche und mentale Ursachen	73
Was Sie im Alltag tun können	74





<b>Rückenschmerzen</b>	80
Typische Symptome	80
Körperliche und mentale Ursachen	81
Was Sie im Alltag tun können	83

<b>Schlaflosigkeit &amp; innere Unruhe</b>	96
Typische Symptome	97
Körperliche und mentale Ursachen	97
Was Sie im Alltag tun können	97

<b>Unterleibsbeschwerden</b>	108
Typische Symptome	109
Körperliche und mentale Ursachen	110
Was Sie im Alltag tun können	111

<b>Verdauungsbeschwerden</b>	118
Typische Symptome	119
Körperliche und mentale Ursachen	119
Was Sie im Alltag tun können	120

<b>Verspannungen in Nacken &amp; Schultern</b>	126
Typische Symptome	126
Körperliche und mentale Ursachen	127
Was Sie im Alltag tun können	129

---

## SERVICE

---

Bücher, die weiterhelfen	138
Adressen, die weiterhelfen	139
Sachregister	139
Übungsregister	141
Impressum	143





## YOGA ALS MITTEL GEGEN STRESS

Dr. Michalsen beschreibt die Wirkung der Yogapraxis im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie so: »Yoga führte zu einer ausgeprägten Absenkung des Stresslevels, die Stimmung wurde besser, Angst und Depressionen besserten sich. Aber nicht nur das: Bei vielen Probanden reduzierten sich Kopf- und Rückenschmerzen, und zwar drastisch. Bei den meisten führte bereits eine einzige [Yoga]Stunde zu einer deutlichen Absen-

kung der Stresshormone.« Das Geheimnis dieser Wirksamkeit wurzelt darin, dass im Yoga immer die Frage gestellt wird: »Was führt dazu, dass ich eine Situation so empfinde oder bewerte, dass sie mir Stress bereitet?« Diese Frage eröffnet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Bewertung und damit auch das Empfinden einer Situation so zu verändern, dass Sie sie als weniger stressig erfahren. Yogatherapie schaut also nicht nur auf die

Symptome, sondern fragt vielmehr, auf der Grundlage welcher geistig-seelischen Einstellungen, Gewohnheiten und Bewertungen sie entstanden sind.

## Was uns heute krank macht

Im Job wird von vielen Menschen ständige Erreichbarkeit erwartet. Wir sollen immer auf der Höhe der neusten Innovationen sein und unsere Fähigkeiten und Kompetenzen permanent an diese anpassen. Dieser Zwang zur Selbstoptimierung stresst. Es wird uns suggeriert, dass alles machbar sei, wenn man es nur wirklich will und sich geschickt genug anstellt. Doch gerade diese Erwartungshaltung ist das eigentliche Problem. Sie ist der wesentliche Auslöser von Stress, der dann entsteht, wenn wir merken, dass die Umstände oder wir selbst nicht unseren Erwartungen entsprechen und wir unsere Reaktionen auf diese Enttäuschung nicht in den Griff bekommen.

Stress ist im Prinzip nichts anderes als eine unkontrollierte Reaktion unseres gesamten Organismus. Er äußert sich in Form von Widerstand, Spannung, Belastung oder Frustration, die uns körperlich und psychisch aus dem Gleichgewicht bringen und uns – wenn wir nicht gegensteuern – in einem Zustand fehlender Harmonie halten. Wir erfahren Stress vor allem auch immer dann, wenn wir das Gefühl haben, dass wir keine Kontrolle über das Geschehen haben.

## Äußere und innere Stressfaktoren

Während uns noch vor einigen Jahrzehnten vor allem äußere Stressfaktoren zu schaffen machten, wie harte körperliche Arbeit, massive Umweltverschmutzung, Infektionen und schlechte medizinische Versorgung, sind es heute vor allem innere, das heißt psychosoziale Faktoren wie ein schlechtes Betriebsklima (genannt von 46 Prozent der Befragten), hohe Eigenansprüche (43 Prozent), Freizeitstress (33 Prozent) und ständige digitale Erreichbarkeit (28 Prozent). Diese Zahlen stammen von Dr. Andreas Michalsen, der die Auswirkungen dieser Stressfaktoren täglich bei seinen Patienten beobachtet. Er hält deswegen »chronischen Stress für den gravierendsten Risikofaktor des 21. Jahrhunderts«.

## Anatomie der Stressresistenz

Die gute Nachricht für Ihre Gesundheit ist: Wenn Sie wissen, wann Stress Sie krank macht, können Sie ihm etwas entgegensetzen. Die Ergebnisse der Forschung auf dem Gebiet der Psychoneuroimmunologie legen nahe, dass **das eigene Stresserleben** ganz entscheidend daran beteiligt ist, wie es Ihnen geht: ob gesundheitliche Beschwerden auftreten, ob Sie krank werden (und wenn ja, wie lange und wie schwer), ob Sie weitgehend gesund bleiben beziehungsweise ob sich Beschwerden abschwächen und sogar verschwinden.



## DR. ANDREAS MICHALSEN

### über die Heilsamkeit von Yoga

---

Der Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor an der Charité Berlin setzt bei Alltagsbeschwerden auf die heilende Wirkung von Yoga.

**Herr Dr. Michalsen, Sie sagen, dass ganz viele der heute bedeutenden Naturheilmethoden ihren Ursprung in Yoga, Meditation und Ayurveda haben. Warum ist das so, und bei welchen Beschwerden beispielsweise sind welche Anwendungen besonders wirksam?**

Ayurveda und Yoga sind unter den traditionellen Philosophien und Heilsystemen diejenigen, die weltweit den umfangreichsten, präzisesten und am besten tradierten Wissensschatz vorweisen. Dies bedingt eine hohe Qualität dieser Methoden. Zum anderen sind die Techniken und Disziplinen wie Meditation, Körper- und Atemübungen, Ernährung und Heilpflanzenanwendung gerade nach heutigem wissenschaftlichem Kenntnisstand sehr wirksame Verfahren und insbesondere bei der Behandlung der

chronischen zivilisationsbedingten Erkrankungen, den modernen Geißeln der Menschheit, sehr hilfreich.

**Sie bezeichnen in Ihrem Buch *Heilen mit der Kraft der Natur* Stress [als] den gravierendsten Risikofaktor für die Gesundheit. Wie kann Ihrer Ansicht nach Yoga dazu beitragen, dem Stresserleben gegenzusteuern? Wie müsste eine Yogapraxis beschaffen sein, damit sie als eine deutliche – und am besten auch noch nachhaltige – Stressantwort (*coping*) wirksam werden kann?**

Yoga ist äußerst wirksam gegen pathologischen Stress, den sogenannten Dysstress. Eine Yogapraxis, die hier nachweislich gegensteuert, sollte auch die Achtsamkeit in den Übungen stark fokussieren, damit kein

Stress erzeugender Leistungsgedanke in die Übungsabfolgen einfließt. Zum anderen sind Meditation und Pranayama wichtige Techniken, die ergänzend gegen Stress eingesetzt werden können. Für den Alltag ist es ganz entscheidend, dass die Menschen dazu befähigt werden, gewisse Übungsfolgen regelmäßig selbstständig zu Hause und in Stresssituationen durchführen können.

### **Gibt es Ihres Wissens eine Form der Übungspraxis, die nachweislich besonders gesundheitsfördernd ist? Welche Elemente sollte sie unbedingt enthalten?**

Eine Übungspraxis, die maximal gesundheitsfördernd ist, sollte jeden auf seinem Niveau »abholen«, dann aber konsequent eine durchaus anspruchsvolle Entwicklung und Übung ermöglichen und anregen. Dabei sollte aber auch die Sicherheit mit beachtet werden. Das bedeutet, dass es genauso wichtig ist, dass keine Verletzungen oder langfristigen körperlichen Probleme durch die Praxis entstehen.

### **Sollte Ihrer Ansicht nach eine Yogapraxis immer auch Pranayama und Meditation umfassen? Wenn ja, warum?**

Der philosophische und methodische Aufbau dieser jahrhundertealten Lehre, wie beispielsweise im achtgliedrigen Pfad, ist ein wesentlicher Kern des Yoga. Die eigentliche

Zielsetzung würde doch vernachlässigt, wenn nur Asanas geübt werden. Genauso bin ich für die stärkere Berücksichtigung der ethischen Grundsätze des Yoga, von Selbstkontrolle (*Yama*) und Einschränkung (*Niyama*). Aber auch medizinisch und wissenschaftlich ist eine Berücksichtigung von Meditation und Pranayama sinnvoll, da dadurch zahlreiche therapeutische Synergieeffekte möglich werden.

### **Gerade beim Erlernen der von Ihnen bezüglich der Heilwirkungen so hochgeschätzten Meditation ist die Abbrecherquote unter den Lernenden besonders hoch. Haben Sie Tipps, wie man es schaffen könnte dranzubleiben?**

Ich empfehle grundsätzlich einen niederschweligen Ansatz: Anfänger sollten zunächst nur wenige Minuten meditieren und sich erst peu à peu steigern. Zudem empfehle ich eine vielseitige Heranführung an die Konzentration und meditative Tiefe, etwa durch Bodyscan und Atemübungen. Auch Mantras sind hilfreich. In der Praxis kann es für Menschen, die stressbedingt Probleme haben, die Stille zu praktizieren, sehr hilfreich sein, vor dem Meditieren Sport zu machen und zum Beispiel zu joggen, um das Adrenalin erst mal abzubauen.

### **Herr Dr. Michalsen haben Sie vielen Dank für Ihre erhellenden Antworten.**



# YOGA HILFT!

---

BEREITS NACH DER ERSTEN YOGAPRAXIS WERDEN SIE SPÜREN,  
WIE WIRKSAM DIE ALTE INDISCHE WEISHEITSLEHRE IST. YOGA  
UNTERSTÜTZT DIE HEILUNG VON KÖRPER, GEIST UND SEELE.

Atembeschwerden, Bronchitis & Asthma .....	<b>24</b>
Bluthochdruck & zu niedriger Blutdruck .....	<b>36</b>
Erschöpfung, depressive Stimmung & Burn-out .....	<b>56</b>
Kopfschmerzen .....	<b>72</b>
Rückenschmerzen .....	<b>80</b>
Schlaflosigkeit & innere Unruhe .....	<b>96</b>
Unterleibsbeschwerden .....	<b>108</b>
Verdauungsbeschwerden .....	<b>118</b>
Verspannungen in Nacken & Schultern .....	<b>126</b>

# DEN BLUTDRUCK IN SCHWUNG BRINGEN

Yoga kennt viele Bewegungsabläufe, die den Blutdruck durch das rhythmische und vertiefte Atmen sanft anregen. Die drei folgenden Übungen bauen in idealer Weise aufeinander auf.

---

## KIND – KATZE – HUND – FLOW

Der wunderbar belebende Bewegungs-Flow bringt Ihren Kreislauf in Schwung. Gleich-

zeitig unterstützt die Stützhaltung im Hund, in Verbindung mit einer tiefen Atmung, die Stabilisierung Ihres Kreislaufs.



- **1** Kommen Sie zunächst in die Kindhaltung und strecken Sie Ihre Arme lang nach vorne aus. Legen Sie Ihre Hände in schulterbreitem Abstand zueinander auf der Matte auf. Spreizen Sie Ihre Finger und drehen Sie sie so, dass die Mittelfinger zueinander parallel liegen.
- Atmen Sie tief aus und ziehen Sie dabei den Nabel aktiv nach innen.
- **2** Kommen Sie einatmend hoch in den Vierfüßlerstand.
- **3** Biegen Sie Ihren Rücken durch, heben Sie den Brustkorb und schauen Sie nach vorne. Ziehen Sie Ihre Schultern in die Breite und stellen Sie die Zehen auf.
- **4** Schieben Sie sich ausatmend mit dem Becken nach hinten und oben in den herabschauenden Hund.
- Verweilen Sie so fünf Atemzüge. Ziehen Sie jedes Mal, wenn Sie ausatmen, bewusst Ihre Bauchdecke nach innen.
- **3** Führen Sie behutsam die Knie zum Boden zurück und legen Sie die Fußrücken auf. Biegen Sie den Rücken zum Hohlkreuz durch, schauen Sie nach vorne und atmen Sie ein.
- **1** Lassen Sie ausatmend das Gesäß zu den Fersen sinken und kehren Sie so zurück in die Haltung des Kindes.
- Wiederholen Sie diesen Ablauf noch vier Mal im Rhythmus Ihres Atems.
- Spüren Sie dieser Übung im Sitz nach. In welchem Maße fühlen Sie sich jetzt ange-regt, wach und frisch?



## DER HUND, DER SICH RÄKELT

Die Haltung des Hundes regt die kraftvolle Bauchatmung an. Die Stützhaltung der Arme kräftigt den Herzmuskel. Wenn der Hund sich räkelt, baut sich weniger innerer Druck auf, und der Organismus kann sich besser an die Umkehrhaltung anpassen.

- Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Biegen Sie einatmend Ihren Rücken durch, heben Sie den Brustkorb und schauen Sie nach vorne. Ziehen Sie Ihre Schultern in die Breite und stellen Sie die Zehen auf.
- ① Schieben Sie sich ausatmend mit dem Becken nach hinten und oben in den herabschauenden Hund.
- Verweilen Sie so für 5 Atemzüge. Räkeln Sie sich wohligh durch: im Becken, im Brustraum und im Schultergürtel. Lassen Sie Ihren Atem dabei fließen.
- Führen Sie die Knie nun zum Boden zurück und legen Sie die Fußrücken auf.
- Spüren Sie im Sitz nach. Wie wach, frisch und angeregt fühlen Sie sich jetzt?



## DER HUND, DER DAS BEIN HEBT

Durch das angehobene Bein wird der Blutrückfluss zum Herzen verstärkt.

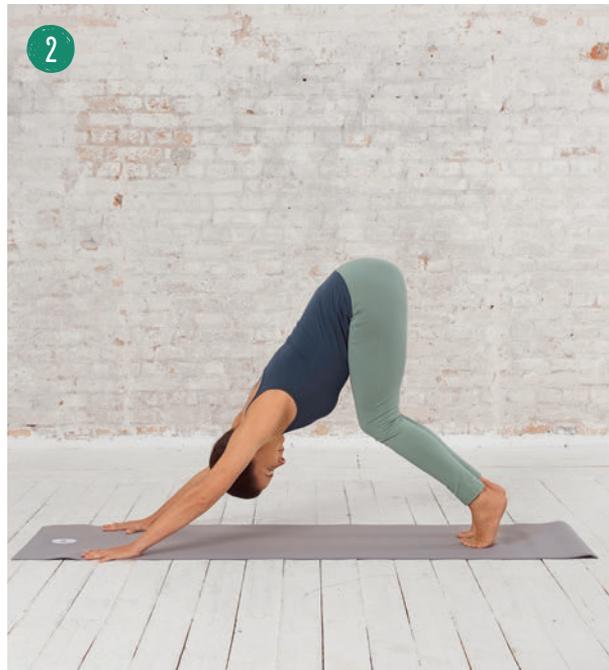
- Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Biegen Sie einatmend Ihren Rücken durch, heben Sie den Brustkorb und schauen Sie nach vorne. Ziehen Sie Ihre Schultern in die Breite und stellen Sie die Zehen auf.
- ② Schieben Sie sich ausatmend mit dem Becken nach hinten und oben in den herabschauenden Hund. Atmen Sie aus und heben Sie mit dem nächsten Einatmen Ihr rechtes Bein.
- Verweilen Sie so 3 bis 5 Atemzüge. Räkeln Sie sich im Schultergürtel durch und lassen Sie Ihren Atem fließen.
- Bringen Sie ausatmend den rechten Fuß zurück zum Boden, heben Sie einatmend das linke Bein und räkeln Sie sich 3 bis 5 Atemzüge wohligh in den Schultern.
- Führen Sie nun ausatmend erst den linken Fuß und dann die Knie zum Boden.
- Spüren Sie im Sitz nach. Wie wach, frisch und angeregt fühlen Sie sich jetzt?

## KLEINE KRAFTHALTUNG – HUND – FLOW

Dieser Bewegungsablauf hebt den Blutdruck sehr schnell und effektiv an. Er belebt und erwärmt den ganzen Körper.

- Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie Ihre Hände schulterbreit und Ihre Knie hüftbreit auf. Arme und Oberschenkel liegen parallel nebeneinander.
- **1** Stellen Sie die Zehen auf und heben Sie einatmend Ihre Knie leicht vom Boden ab. Der Rücken bleibt durchgehend parallel zum Boden.

- **2** Schieben Sie Ihr Becken ausatmend nach oben und hinten und kommen Sie in die Haltung des Hundes. Dehnen Sie sich in den Achseln.
- Bringen Sie ausatmend Ihre Knie bis fast zum Boden und atmen Sie ein.
- Fahren Sie mit diesem Bewegungsablauf in Ihrem Atemrhythmus fort. Wechseln Sie insgesamt 6-mal zwischen der kleinen Krafthaltung und dem Hund.
- Spüren Sie der Übung im Sitzen nach. Wie warm, angeregt und wach fühlen Sie sich jetzt?



auf den sein Nervensystem mit Anspannung bis hin zur Erstarrung, mit Schmerzen und Krämpfen reagiert. Übrigens: Wenn der Stress sehr stark ist, dann schaltet sich unser Darm gewissermaßen ab, und wir können gar nichts mehr verdauen, was zu Durchfall, aber auch Verstopfungen führen kann. Die nachfolgenden Übungen helfen also vor allem Stress abzubauen, der als Hauptauslöser vieler Darmbeschwerden gilt (siehe oben). Die Übungen sind so angelegt, dass sie auf eine Umstimmung des Nervensystems hin zu einer Entspannung und Entkrampfung der Organe, Bindegewebe und Muskeln abzielen. Dadurch lassen sich viele Beschwerden spürbar mildern.

## Was Sie im Alltag tun können

- Bei allen Arten von Darmbeschwerden hilft die regelmäßige Einnahme von Gelbwurz (Kurkuma) oder auch von Ingwer, zum Beispiel in Form von Tees. Bei leichteren Entzündungen kann auch Weihrauch Entlastung bringen.
- Meiden Sie alle Lebensmittel, die eine blähende Wirkung haben. Ernähren Sie sich für eine Weile ayurvedisch, das heißt, drei warme Mahlzeiten, zum Beispiel morgens Haferbrei, mittags gedünstetes Gemüse mit Reis und abends eine wärmende Suppe. Essen Sie täglich ein Schälchen gekochte grüne Erbsen.

## AUS ANNAS ERFAHRUNGSSCHATZ

### TIPPS BEI VERDAUUNGSBESCHWERDEN



• In der Yogatherapie hat die Behandlung von Verstopfungen große Bedeutung, denn sie werden als Ausdruck einer Verdauungsschwäche, das heißt »eines zu geringen oder schwachen Verdauungsfeuers (Agni)« interpretiert. Da das Verdauungsfeuer als maßgeblich für alle Stoffwechselprozesse gesehen wird, haben die Yogameister (oft gemeinsam mit Ayur-

veda-Ärzten) viele Übungen entwickelt, die die Verdauung nachhaltig anregen.

- Unerlässlich für eine geregelte Verdauung sind Ballaststoffe, so wie sie uns die Vollwertkost liefert. Sollte dennoch Verstopfung auftreten, dann helfen zum Beispiel fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder in hartnäckigen Fällen Indischer Flohsamen.
- Trinken Sie ausreichend. Das verhindert Verstopfung beziehungsweise harten Stuhl.

# ERSTE HILFE BEI BLÄHUNGEN

Durch das rhythmische Heranziehen und Wegschieben der Oberschenkel kommen der Darm und die in ihm gestauten Gase wieder in Bewegung. Wenn Sie unter Blähungen leiden, ist diese Übung daher eher etwas für zu Hause.

## ANTI-BLÄHUNGS-ÜBUNG (APANASANA)

- Ziehen Sie in Rückenlage die angewinkelten Beine Richtung Bauch. Umfassen Sie dazu mit jeder Hand ein Knie.
- **1** Ziehen Sie ausatmend beide Beine möglichst dicht an die Bauchdecke, ohne dass sich das Becken oder der untere Rücken vom Boden lösen.
- **2** Streben Sie einatmend mit beiden Knien gleichzeitig vom Körper weg, bis die Arme ganz gestreckt sind.
- Intensivieren Sie die Wirkung auf Ihre Verdauung noch, indem Sie ausatmend zusätzlich die Bauchdecke nach innen ziehen und sie vor dem Einatmen wieder entspannen.
- Fahren Sie damit eine Weile in Ihrem Atemrhythmus fort: ausatmend die Oberschenkel heranziehen, sie einatmend vom Körper wegführen.
- Spüren Sie der Übung anschließend noch einen Moment mit gebeugten Beinen nach. Fühlt sich Ihr Bauch nun angeregt, entspannt oder angenehm an?

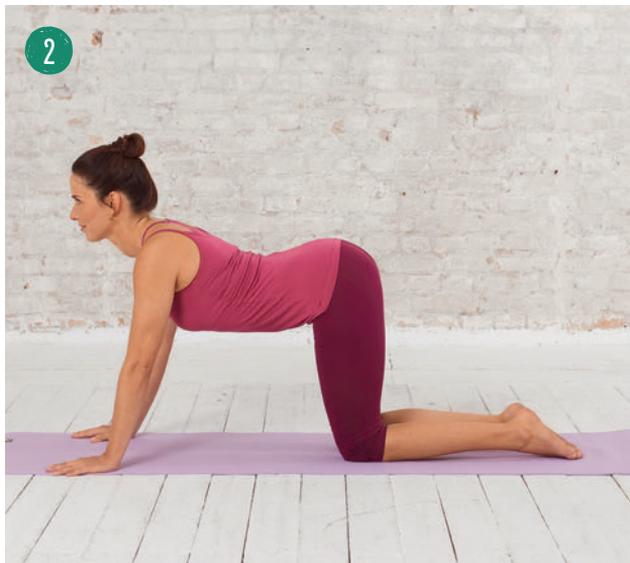


## DIE VERDAUUNGSANREGENDE KATZE

Durch die Kontraktionsbewegungen, die Sie bei dieser Yogaübung ausführen, werden die Organe des Bauchraums – und hier vor allem der Darm – sehr stark massiert und angeregt. Das lässt sich noch verstärken, wenn Sie beim Katzenbuckel die Bauchdecke kraftvoll nach innen ziehen.

- Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie die Hände schulterbreit auf, spreizen Sie die Finger so, dass die Mittelfinger parallel zueinander sind.
- ① Atmen Sie tief aus und ziehen Sie Ihren Nabel aktiv nach innen. Dabei rundet sich Ihr Rücken zum Katzenbuckel, und Ihr Blick ist Richtung Nabel gerichtet.

- ② Biegen Sie einatmend Ihren Rücken vom Becken bis zum Nacken durch und entspannen Sie dabei Ihre Bauchdecke. Heben Sie den Brustkorb, schauen Sie nach vorne und ziehen Sie Ihre Schultern in die Breite.
- Wiederholen Sie diese beiden Bewegungen etwa 12-mal im Rhythmus Ihres Atems. Der Fokus liegt auf der Vertiefung der Ausatmung und dem aktiven und kraftvollen Einziehen der Bauchdecke. Dadurch entsteht der Katzenbuckel.
- Kommen Sie abschließend in die Kindhaltung und spüren Sie der Übung nach. Spüren Sie die Wärme in Ihrem Bauch und den Effekt auf Ihre Bauchorgane.



## KROKODILDREHUNG (MAKARASANA)

Diese spiralförmige Drehung im Liegen aktiviert die Durchblutung der Bauchorgane und regt die Darmtätigkeit an.

- Legen Sie sich auf den Rücken, breiten Sie beide Arme seitlich in Schulterhöhe aus, drehen Sie die Handflächen zum Boden und lassen Sie Ihre Schultern in die Breite und Tiefe zum Boden sinken.
  - Heben Sie das Becken etwas und verlagern Sie es nach rechts. Strecken Sie das linke Bein aus und stellen Sie den rechten Fuß auf das linke Knie.
  - **1** Heben Sie die rechte Hüfte und drehen Sie sich über das linke Bein nach links. Die rechte Schulter bleibt am
- Boden. Verweilen Sie ruhig atmend in Ihrer maximalen Drehung.
- Dehnen Sie sich weit in den rechten Arm hinein und lassen Sie die rechte Seite des Brustkorbs zum Boden hinunterschmelzen. Um die Haltung zu verlassen, drehen Sie sich zur Mitte zurück.
  - Wiederholen Sie sie nach rechts gedreht. Verlagern Sie dafür das Becken nach links, strecken Sie das rechte Bein und stellen Sie den linken Fuß auf.
  - Um die Übung zu beenden, drehen Sie sich zurück zur Mitte und stellen Sie einen Fuß nach dem anderen auf dem Boden auf. Spüren Sie, wie angeregt und warm Ihr Bauchraum nun ist.





## VERSPANNUNGEN IN NACKEN & SCHULTERN

Jeder kennt sie: Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im Nacken- und Schulterbereich, die fast immer gemeinsam auftreten! Bedingt durch Überlastung, Bewegungsmangel und Arbeiten am Computer, sind heutzutage nahezu alle Menschen davon betroffen.

Dadurch, dass wir bei vielen Tätigkeiten (achten Sie mal darauf!) unseren Kopf vor der vertikalen Körperachse halten, sind

sowohl Nackenmuskeln als auch Halswirbel ständig sehr belastet. Von diesen strahlen dann die Schmerzen in die Schultern aus.

### Typische Symptome

Der Nacken und die Schultern sind verspannt und hart. Die Verspannungen rufen teilweise heftige Schmerzen hervor, die häufig ausstrahlen: Nackenschmerzen können

Spannungskopfschmerz auslösen, Schulterverspannungen bewirken oft ausstrahlende Schmerzen in die Arme. Besonders bei Nackenverspannungen zeigen sich oft auch schmerzhafte Bewegungseinschränkungen, wie etwa bei »steifem Nacken«, die bewirken, dass wir den Kopf nicht mehr drehen und manchmal ihn auch nicht mehr richtig heben und senken können.

Oft gehen damit noch einige weitere Störfaktoren einher: Abnahme des Sehvermögens, Schwindel, Tinnitus. Das hat vor allem damit zu tun, dass in der Halswirbelsäule in den beiden seitlichen Querfortsätzen und durch den Übergang zwischen dem ersten Halswirbel (dem Atlas) und dem Hinterkopf ein Blutgefäß (die Wirbelarterie) verläuft, die den Hinterkopf mit Blut versorgt. Ist der Hals vorverschoben, dann wird der Blutstrom in dieser Arterie behindert, besonders im Oberkopfgelenk zwischen Atlas und Hinterkopf. Wenn dadurch der hintere Teil des Gehirns nicht mehr richtig durchblutet wird, lässt unser Sehvermögen nach (weil dort das Sehzentrum liegt).

## Körperliche und mentale Ursachen

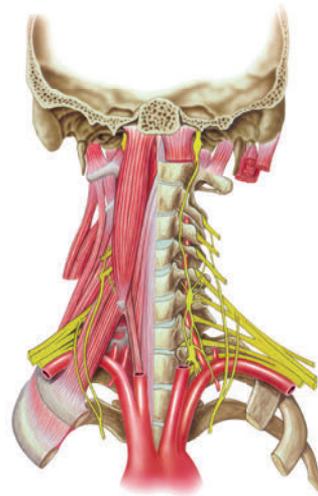
Für Nacken- und Schulterbeschwerden gibt es zwei wesentliche Ursachen:

- **Bewegungsmangel**, in erster Linie durch viel zu langes Sitzen in einer ungünstigen Körperhaltung.

- **Stress** durch allgemeine Überlastung, Termindruck, Multitasking, Mobbing.

## Nackenschmerzen

Heute sitzen viele von uns oft jeden Tag mehrere Stunden vor Computerbildschirmen. Da die Arbeitsplätze nur selten ergonomischen Erkenntnissen folgen, bleibt uns häufig keine andere Wahl, als so zu sitzen, dass wir den oberen Rücken runden. Dieser Rundrücken zwingt einen dazu, den Hals weit nach vorne zu schieben und dann das Kinn zu heben, um nach vorne schauen zu können. Das bewirkt eine übermäßige



Wenn beim Sitzen am Computer der Kopf nach vorne geschoben wird, leidet vor allem die Wirbelarterie, die in den seitlichen Querfortsätzen der Wirbelsäule verläuft.

# GANZHEITLICHE HILFE BEI ALLTAGSBESCHWERDEN

Bei vielen gesundheitlichen Beschwerden gibt es eine echte Alternative zu Tabletten & Co., und die heißt Yoga! Alle Übungen sind auch für Yogaeinsteiger bestens geeignet.



## IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Wissenswertes über **körperliche und seelische Ursachen** der Symptome.
- Alltagstaugliche **Yogaübungsprogramme** für häufige Alltagsbeschwerden wie Erschöpfung, Verspannungen, Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen, innere Unruhe und Schlafstörungen, Bluthochdruck, Verdauungs-, Unterleibs- und Atembeschwerden.
- Viele wertvolle **Tipps aus dem großen Erfahrungsschatz** der Autorin, die schnelle Hilfe bringen.

WG 462 Yoga  
ISBN 978-3-8338-5918-2

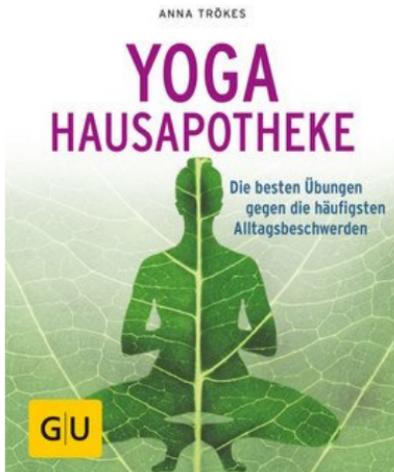


9 783833 859182



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**



Anna Trökes

[Yoga Hausapotheke](#)

Die besten Übungen gegen die häufigsten Alltagsbeschwerden

144 pages, broché  
publication 2018



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)