

## PRÄVENTION

## So hilft Yoga gegen Stress und Burn-out

Von Sarah Stork | Veröffentlicht am 06.10.2015 |



Anzeichen von Stress sollten Sie nicht auf die leichte Schulter nehmen / Quelle: Getty Images/Hero Images  
Unsere Autorin ist Schauspielerin (u. a. „Sturm der Liebe“) und absolvierte eine Yogalehrerausbildung. Hier schreibt sie über ihre Leidenschaft. Heute gibt sie drei Tipps zur Stressbekämpfung.

Kennen Sie das auch? Plötzlich zuckt Ihr rechtes Auge, Sie bekommen Druck auf den Ohren, und dann piepst es? Vielleicht haben Sie auch öfter Kopf- und/oder Nackenschmerzen? Oder Schwindelanfälle?

All dies sind Anzeichen von Stress, die Sie unbedingt ernst nehmen sollten. Auch wenn diese Symptome nicht gravierend sind und auch nicht lange andauern, so sollte Sie sie doch nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn sonst enden sie oft im Burn-out-Syndrom.

Bei den ersten Anzeichen sollten Sie also direkt die Notbremse ziehen, um Schlimmeres zu vermeiden. Wenn Sie merken, dass Sie unter ständiger Anspannung stehen, müssen Sie Wege finden, wieder zu entspannen. Dies funktioniert mit Yoga sehr gut, da es unseren Blick nach innen richtet und das Äußere, was den Stress bewirkt, außen vorlässt.

Hier ein paar einfache Yogaübungen, aus einer Mischung von Asanas, Pranayama und Meditation, die Sie zu allen möglichen Tageszeiten anwenden können.

## **1. Fit und entspannt in den Tag starten**

Am besten, Sie legen Ihre Yogamatte direkt neben Ihr Bett, sodass Sie gar nicht an ihr vorbeikommen, wenn der Wecker Sie aus dem Bett klingelt – so mache ich es zumindest. Auch wenn Sie früh aufstehen müssen, gönnen Sie sich und Ihrem Körper mindestens zehn Minuten, wach zu werden und sich für den möglicherweise anstrengenden Tag optimal zu wappnen.

Atmen Sie zunächst ein paar tiefe Atemzüge in Savasana, der Totenstellung. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt und versuchen Sie, den Atem mental in Ihrem gesamten Körper zu verteilen. Danach strecken und recken Sie sich auf Ihrer Matte und geben dabei ruhig Laute von sich – das entspannt und wärmt gleichzeitig Ihre Stimme auf. Danach sechs Runden Sonnengruß – und Sie starten fit und entspannt in den Tag!

## **2. Energie für zwischendurch**

Wenn Sie im Laufe des Tages merken, dass Sie sich nicht mehr gut konzentrieren können und Ihr Kopf zu platzen droht, ziehen Sie sich für ein paar Minuten zurück, setzen sich in einen gekreuzten Sitz und schließen die Augen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Ajna-Chakra, das ist der Punkt zwischen den Augenbrauen.

Stellen Sie sich nun vor, dass Sie einen hell leuchtenden Lichtstrahl vom Himmel durch Ihr Sahasrara-Chakra, das ist der Bereich rund um die Schädeldecke, und entlang der Wirbelsäule bis zum Kreuzgeflecht ziehen. Mit dem Einatmen ziehen Sie den mentalen Lichtstrahl und mit der Ausatmung stellen Sie sich vor, wie mit der eingeatmeten Luft das Licht Ihren Körper durchflutet. Diese kleine Meditation wirkt sehr klärend und reinigend auf das vegetative Nervengeflecht.

## **3. Ab ins Bett**

Der Tag ist schon längst passé, aber Ihr Geist suggeriert Ihnen etwas anderes. Zum wiederholten Mal gehen Sie den heutigen Tag in Gedanken durch, vielleicht sind Sie auch schon dabei, die To-do-Liste für morgen mental zu gestalten. Sie wissen, dass in knapp sieben Stunden der Wecker klingelt und können trotz Müdigkeit nicht einschlafen?

Das Beste ist, wenn Sie sich lieber erst gar nicht in dieser Gemütslage ins Bett legen, denn dann wälzen Sie sich nur von einer Seite auf die andere, schauen alle halbe Stunde auf die Uhr und geraten unter Druck, weil Ihre verbleibende Schlafenszeit immer kürzer wird.

Stattdessen gehen Sie lieber 30 Minuten vor dem geplanten Zubettgehen noch einmal auf Ihre Yogamatte und machen eine kurze Hatha-Yoga-Abfolge, bestehend aus den folgenden Asanas: Savasana, Sirsasana, Halasana, Matsyasana und Paschimottasana – zu deutsch: Totenstellung, Kerze, Pflug, Fisch und Vorwärtsbeuge im Sitzen.

Beenden Sie Ihre Gute-Nacht-Praxis mit sechs Runden Anuloma Viloma, der Wechselatmung – und Sie werden merken, wie entspannt Sie einschlafen und wie erholsam Ihr Schlaf sein wird!