



Mit Yoga Stress abbauen und Stimmungsschwankungen entgegenwirken



Kommen wir an einem stressigen Tag endlich zur Ruhe, dann sind wir in der Regel dennoch weit davon entfernt, unserem Geist auch wirklich die wohlverdiente Pause zu gönnen. Im Gegenteil: Wir hängen unseren Gedanken nach und lassen die Erlebnisse des Tages Revue passieren. Hierzu gehören Momente der Wut, des Sich-Verloren-Fühlens, der Einsamkeit oder auch einfach nur der banale Gedanke, dass wir doch jetzt endlich mal die Wäsche machen sollten. Das Gedankenkarussell läuft und läuft, und meist sind wir uns noch nicht einmal bewusst, wie sehr der Gedankenstress uns im Griff hat.

Unsere Gedanken und Gefühle fahren Achterbahn, Stress und Stimmungsschwankungen sind an der Tagesordnung. Hierfür gibt es viele Gründe, ob sie nun von Außen an uns herangetragen werden, oder bestimmte Erlebnisse aus der Vergangenheit plötzlich in uns hochkommen.

Obwohl es viele wissenschaftlich belegte Gründe für Stimmungsschwankungen gibt, wie zum Beispiel hormonelles Ungleichgewicht oder ein ungewöhnlich hohes oder niedriges Niveau an Neurotransmittern (biochemische Botenstoffe in unserem Körper) etc., ist die Hauptursache für Stimmungsschwankungen die Unfähigkeit, den Stress im täglichen Leben abzubauen zu können. Stress kann viele Ursachen haben: Druck in der Arbeit, Beziehungsprobleme oder gesundheitliche Beschwerden. Was auch immer die Faktoren sind, die zu Stress führen, Stimmungsschwankungen betreffen jeden und alles, was zu unserem Alltag gehört.

Doch es gibt gute Neuigkeiten: **Yoga** kann uns dabei helfen, Stimmungsschwankungen entgegenzuwirken und damit auch unseren Geist zu entspannen. Bei regelmäßiger Praxis bekommen wir auch unsere Gefühle in den Griff. Das Geheimnis liegt in der richtigen Kombination aus Yoga, Atemtechnik und **Meditation**.

Ein paar einfache Yogaübungen helfen dabei, Stress abzubauen und Stimmungsschwankungen entgegenzuwirken:

1) Uttanasana (Vorwärtsbeuge im Stehen): Halten Sie diese Yogastellung für ein paar Minuten und entspannen Sie so Ihren Geist. Somit bauen Sie Stress ab und wirken Depressionen entgegen.

2) Janushirshasana (Kopf-Kniestellung): Diese Yogaübung beruhigt Ihren Geist und verschafft Linderung bei leichten Depressionen. Außerdem entlastet sie die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur. Stress wird abgebaut.

3) Bhujangasana (die Kobra): Mit dieser Yogaübung weiten Sie sprichwörtlich Ihr Herz. Die Lungen dehnen sich, sodass vermehrt Luft einströmen kann. Das wiederum hilft dabei, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen.

4) Shishuasana (Kindstellung): Die Kindstellung vermittelt ein Gefühl der Ruhe und hilft, den Geist zu entspannen. Stress wird so abgebaut.

5) Shavasana (Totenstellung): Bei dieser Yogaübung müssen Sie sich weder drehen noch beugen. Legen Sie sich einfach auf den Rücken, die Arme liegen nah am Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Schließen Sie dabei Ihre Augen. Achten Sie auf Ihren Atem. Die Totenstellung ist wie eine Tiefenentspannung für Körper und Geist. Denken Sie bei den Yogaübungen daran, dass sie erst dann ihre volle Wirkung entfalten, wenn Sie währenddessen auf Ihren **Atem** achten. Auch eine anschließende Meditation unterstützt die nachhaltige Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Yogaübungen wie die oben genannten und verschiedene Atemtechniken sowie Meditation lernen Sie in unserem Sri-Sri-Yogakurs. Hier erhalten Sie das Handwerkszeug, das Sie brauchen, um auch bei sich zuhause effektiv zu üben.

Um nachhaltig Stress abzubauen, ist die **Sudarshan Kriya** bestens geeignet. Diese kraftvolle, meditative Atemtechnik lernen sie in unserem **Happiness Programm**. Dieses ist ein guter Einstieg, der wertvolle Techniken liefert, um dauerhaft ein zufriedenes und glückliches, gesundes und stressfreies Leben zu genießen.

*Die regelmäßige Yogapraxis schult Körper und Geist und zeitigt in punkto Gesundheit viele positive Effekte. Sie ist jedoch kein Ersatz für Medizin. Es ist wichtig, Yogastellungen unter der Anleitung eines ausgebildeten **Yogalehrers** zu lernen. Bei Beschwerden oder Krankheit praktizieren Sie Yoga gemäß dem Rat Ihres Arztes.*