

HERZ-YOGA

Entspannungs- und Stressbewältigungstraining durch Herz-Yoga

Das verhaltensmedizinische Herzprogramm von Dr. Dean Ornish möchte Ihren Genesungsprozess unterstützen, (erforscht insb. bei koronarer Herzerkrankung) bzw. vorbeugend, dass ihr Herz gesund bleibt und Herz-Kreislaufkrankheiten gar nicht erst entstehen. Es bejaht einen neuen, anderen Lebensstil als jenen, der ihre Krankheit oder ihre gesundheitlichen Probleme mit verursacht hat.

Entspannung und Stressmanagement durch Herz-Yoga ist ein Baustein im Ornish Programm, neben anderen wie Ernährungsumstellung, Bewegungstraining (Slow-Jogging-Walken) und Gruppengesprächen (sich auch anderen mitzuteilen). Das hierfür von dem Experten-Team Evelin Grohmann und Lutz Hertel entwickelte Programm Entspannungs- und Stressbewältigungstraining durch Herz-Yoga wurde an der Fachklinik Rhein/Ruhr über ein Jahr erfolgreich durchgeführt, unter Vorgabe der langjährigen wissenschaftlichen fundierten Forschungsarbeit nach Dr. Dean Ornish.

Es setzt sich aus fünf therapeutischen Bausteinen zusammen.

1. Yoga-Haltungen: Asanas
2. Yoga-Atemübungen: Pranayama
3. Progressive Muskelentspannung
4. Visualisierungen
5. Meditation

Wichtig ist die Unterweisung durch den/die Yogalehrer/in, einen Leitfaden an die Hand zu bekommen, der nach wiederholter Ausführung in den einzelnen Unterrichtseinheiten, eine selbständig Yogapraxis zu Hause ermöglicht. Die eigenen Grenzen hier wahrzunehmen und vorsichtig mit den eigenen Ressourcen umzugehen, dies ist für Menschen mit Herz-Kreislaufkrankungen besonders wichtig. Yoga ist nicht nur Körperübung, sondern auch Lebensführung mit gesundheitsfördernder Wirkung. Es trägt dazu bei, eine stressfreie, ausgeglichene Lebensweise zu finden.

Viele Übungen sind kombiniert mit Visualisierungen, die auf die Öffnung des Herzens und der gesamten Atemregion abzielen (ein Ziel des Dr. Ornish Programms). Dies kann zu mehr Offenheit, Ruhe und Gelassenheit führen. Brustraumöffnende und -weitende Übungen, Vertiefung der Atmung, den Focus auf einen bewussten Atemfluss lenken, um das Anhalten des Atems zu vermeiden. Hierdurch lernen Sie nicht nur tiefer-ein- und auszuatmen, die Gedanken werden ruhiger, das Erfahren von Entspannung wird möglich. Mehr Klarheit kann entstehen um sein Leben positiv auszurichten.

Yogahaltungen werden bewusst eingenommen unter Berücksichtigung der eigenen Möglichkeiten. Auf Umkehrhaltungen (Kopfstand, Schulterstand, u.a...) wird verzichtet. Dynamische Abläufe, die das Herz-Kreislaufsystem anregen sind Teil der Stunde, sowie progressive Muskelentspannung, bei der bewusstes An- und Entspannen geübt wird. Eine regelmäßige Yogapraxis mit meditativen Erfahrungen, schärft die eigene Wahrnehmung, wirkt entspannend auf die Psyche. Wer ganz bei sich ist, erfährt mehr Stabilität in seinem Leben und hat mehr Möglichkeiten sein Leben frei zu gestalten.

Yoga beinhaltet auch eine geistige Auseinandersetzung mit dem Leben, aus diesem Grund gehört auch das Lesen von philosophischen Texten und anderen inspirierenden Quellen dazu. Die Auseinandersetzung mit diesem Gedankengut kann einen Impuls geben sein Leben positiv zu gestalten. Dies ist förderlich für die Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber.

Man sagt „Man hat ja nur ein Leben“. Erstrebenswert ist: jeden Augenblick des Lebens alles daran zu setzen so zu leben, dass unser eigenes Denken mit unserem Handeln übereinstimmt, im Hinblick auf unser Wohlbefinden und das unserer Mitmenschen. Dieses Karma bleibt bestehen im Universum auch nachdem wir die sterbliche Hülle abgelegt haben.

Einen positiven Lebensstil zu entwickeln im Bereich seiner eigenen Möglichkeiten zu handeln und sein volles Potential zu entfalten. Um dieses Leben zu führen, brauchen wir ein gesundes Herz, das auch bei körperlicher Anstrengung nicht aus dem Takt kommt, das nicht schwächelt und uns außer Atem kommen lässt. Wir brauchen ein Logbuch um uns im Leben stressfrei zu navigieren durch die Höhen und besonders die tiefen Abgründe. Nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen, Gelassenheit und Offenheit für die Dinge zu pflegen, die uns im Leben begegnen ist genauso wichtig wie guter Schlaf, Momente der Entspannung und Stille.

Hier setzt Herz-Yoga an und ich freue mich Ihnen diese positive Lebenskraft näher zu bringen.

Dieser Herz-Yoga Kurs richtet sich an Menschen, die unter Daueranspannung stehen, innere Unruhe verspüren, Schlafstörungen, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Erschöpfungssyndrom, als vorbeugende Maßnahme um Herz-Kreislaufkrankungen zu vermeiden, sowie Menschen die bereits betroffen sind.

HERZ-YOGA

Innere Sammlung und Konzentration

Ich verspreche mir,
dass ich liebevoll und achtsam mit mir selbst bin.
Ich verspreche mir,
dass ich meine Bewegungen/Übungen langsam ausführen werde.
Ich verspreche mir,
dass ich mich nicht überfordern werde,
dass ich meine Grenzen respektiere und meine Möglichkeiten in der Weise nutzen werde,
wie ich es heute als angenehm empfinde.
Ich verspreche mir,
dass ich meine Gesundheit, meine Genesung an die erste Stelle in meinem Leben setze.
Quelle E. Grohmann

„Versprechen“, Anfangs- und Endentspannung im Liegen (Shavasana)
Strecken und Dehnen, Halbmond, Bauchübung, Schmetterlingsübung,
Kindshaltung, Kutscherposition, Parvana-Muktasana(entspannte Haltungen),
Uttanasana-Vorwärtsbeuge, Utkasana-Stuhlhaltung, Taucherdehnung
Beckenbodenübung, Schulterbrücke, Progressive Muskelentspannung
Dandasana-Stockhaltung, Janu-Shirshasana- Kopf- zu Kniestellung, Hüftöffner im Liegen
Marjasana-Katze, Hüftöffner in Seitlage, Brustraumöffner in Seitlage, dynamisch
Brustraumöffner, diagonale Streckungen, Krokodil, Drehsitz-Varianten, Rumpfbeuge
Vorstufe Kriegerposition, Medizinball, Palme, Tatasana- Berghaltung, Gleichgewichtsübungen
Pashimotthasana-Vorbeuge im Sitzen, Bhamari- Bienensummen,
Phinx, Bhujangasana-halbe Kobra, Ujjayi- Schnarchatem
Bauchentspannungshaltung, Anuloma-Viloma- Wechselatem

Schaffe dir zu Hause einen Ort an dem du deine Yogapraxis ungestört ausüben kannst. Genügend Raum um dich nicht eingeeengt zu fühlen. Bequeme Kleidung, vermeide Anstrengung, nehme die einzelnen Yogahaltungen langsam, behutsam ein, und verlängere von Woche zu Woche den Zeitraum in der du in der Haltung verweilst.

Nehme dir jeden Tag Zeit zu praktizieren und versuche alle Übungen innerhalb einer Woche durchzuführen, keine auszulassen. Achte auf deinen Atemfluss und nehme bewusst die Atembewegung wahr, in der Yogahaltung genauso wie in der Entspannung. Genieße zwischen den Übungen die Entspannung, das loslassen, das Geborgen Sein.

Ich wünsche Dir viel Spaß mit deiner eigenen Übungspraxis

Deine Yogini Birgit Steinhoff

Dieses Skript ist urheberrechtlich geschützt und nach bestem Wissen erstellt.

27.10.2021