

ANTI-STRESS YOGA

– Balance zwischen An- und Entspannung

Immer wieder erleben wir Situationen, die uns fordern. Wenn wir Stress haben, leidet vor allem das vegetative Nervensystem. Die Balance zu halten aus An- und Entspannung fällt nicht immer leicht.

Bei Stress dominiert der Sympathikus. Er spornt den Körper zu noch mehr Leistung an und baut Energiereserven ab. Dabei werden die Hormone Adrenalin und Kortisol ins Blut ausgeschüttet. Die Nervenfasern des Sympathikus liegen beidseits entlang der Brust- und Lendenwirbelsäule des Rückenmarks. Dieses Nervengeflecht links und rechts entlang der Wirbelsäule bildet den sogenannten Grenzstrang. Seine Nervenfasern sind mit den Organen im Körper verbunden.

Entspannung aktiviert den Parasympathikus. Er erreicht durch Ausschüttung des Hormons Acetylcholin und Nervenfasern die Organe. Zur Entspannung ist der Vagusnerv zentral. Er ist die Hauptverbindung von Körper und Gehirn und zieht von dort durch Schädelbasis, Kehlkopf hinunter zu den inneren Organen im Brust- und Bauchraum.

Yoga bedeutet, in physiologischer Reihenfolge den Sympathikus herunterfahren und den Parasympathikus bestärken.

Das harmonische Bewegen aus Vor- und Rückbeugen, Seitneigungen und Drehungen lockert die Muskulatur entlang der Wirbelsäule und macht den Grenzstrang, der für Stress verantwortlich ist, wieder geschmeidig. Das Nervensystem fährt deshalb bereits während der asanas herunter. Der Vagusnerv verläuft entlang des Kehlkopfes. Er wird durch Tönen oder leichte Kompression stimuliert. Das hat eine entspannende wohltuende Wirkung auf alle Organe. Das regelmäßige Praktizieren von Yoga- und Entspannungsübungen gleicht Stress aus, hilft bei Herz- und Atemproblemen und führt in die Balance und Ruhe.

