



Yoga im täglichen Leben – das System

Harmonie für Körper, Geist und Seele

FÜR EIN GESUNDES HERZ

von Paramhans Swami Maheshwarananda



Das Herz

- ♥ befindet sich hinter dem Brustbein. Zu 2/3 ragt es in die linke, zu 1/3 in die rechte Brustkorbhälfte hinein.
- ♥ hat die ungefähre Größe einer Faust. Besteht hauptsächlich aus dem Herzmuskel und ist innen hohl.
- ♥ wiegt zirka 300 Gramm.
- ♥ schlägt zirka 100.000 x / Tag.
- ♥ pumpt zwischen 6000 – 8000 Liter Blut pro Tag durch den Körper.



Das Herz-Kreislaufsystem

- ♥ Durch den Körper eines Erwachsenen zirkulieren ständig 5 – 6 l Blut. Dieses benötigt für einen Umlauf durch den Körper zirka 1 Minute.
- ♥ Die notwendigen Nährstoffe werden zu allen Körperzellen geführt und Kohlendioxid und Schlacken werden abgeführt.



Häufige Ursachen für Herzerkrankungen

- ♥ ungesunde Ernährung, Rauchen, Alkohol
- ♥ physische und psychische Überbelastung - *Disstress*
- ♥ mangelnde Entspannungsfähigkeit
- ♥ zu wenig Bewegung
- ♥ ungesunde, zu flache Atmung



Woran erkrankt unser Herz noch?

- ♥ Wir leiden am „gebrochenen Herzen“.
- ♥ Wir spüren die Last, wenn es uns „schwer ums Herz wird“.
- ♥ Wir kennen den Schmerz, wenn uns harte Worte „Mitten ins Herz getroffen“ haben.



Das Herzzentrum - Anahata Chakra

Die 12 Aspekte des Herzzentrums werden durch
12 Blütenblätter dargestellt:

- ♥ FREUDE
- ♥ FRIEDEN
- ♥ LIEBE
- ♥ HARMONIE
- ♥ GLÜCKSELIGKEIT
- ♥ KLARHEIT
- ♥ REINHEIT
- ♥ MITGEFÜHL
- ♥ VERSTÄNDNIS
- ♥ VERZEIHEN
- ♥ GEDULD
- ♥ GÜTE



Das ganzheitliche Übungssystem von "Yoga im täglichen Leben" für ein gesundes Herz

beinhaltet:

- ♥ Entspannungsübungen
- ♥ Atemübungen
- ♥ Übungen zur Lösung verspannter Muskulatur
(bes. Nacken-, Schulter- und Brustmuskeln)
- ♥ Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und aufrechten
Haltung der Brustwirbelsäule
- ♥ Übungen zur Anregung des Kreislaufs
- ♥ *Pranayama* – eine spezielle Yoga-Atemtechnik
- ♥ Meditation

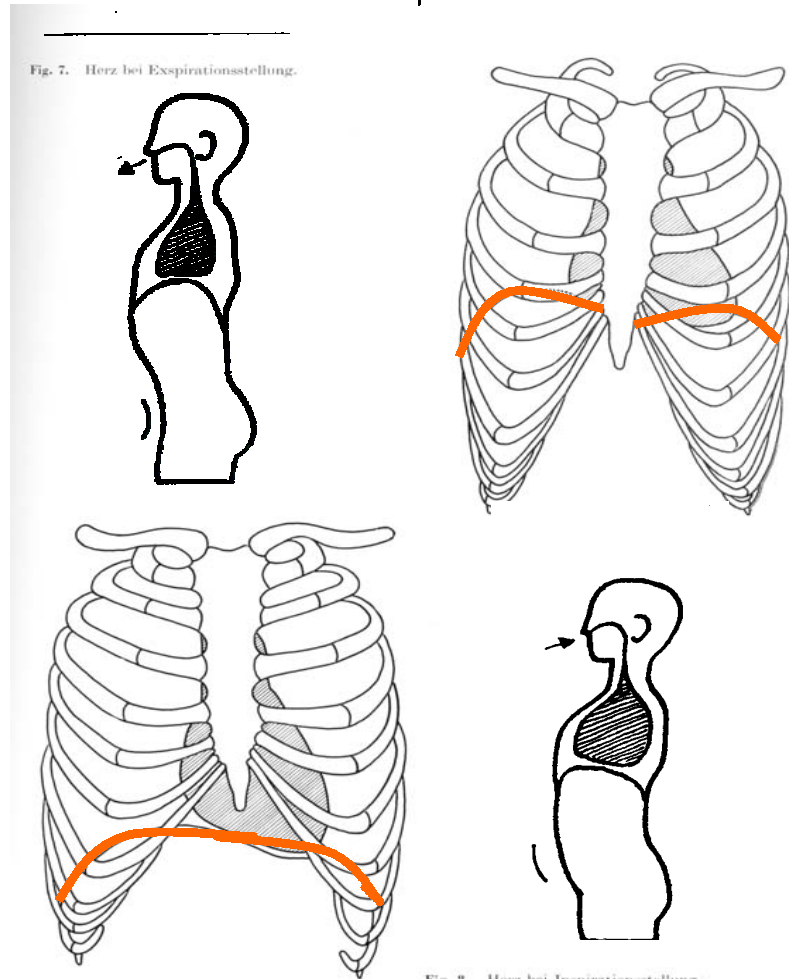


Wirkungen der Entspannungsübungen von "Yoga im täglichen Leben"

- ♥ Abbau von Stress und Angst
- ♥ Regulation der Muskelspannung
- ♥ Entspannung der Organe – besonders des Herzens
- ♥ Vertiefung der Atmung und Senkung der Atemfrequenz
- Entwicklung der Yoga-Vollatmung
- ♥ Vegetative Umschaltung im Sinne der Aktivierung des Parasympathikus
- ♥ Geistige Entspannung: Beruhigung der Gedanken und Emotionen
- ♥ Entwicklung eines bewussten Gesundheitsverhaltens und einer positiven Lebeneinstellung
- ♥ Steigerung der Leistungsfähigkeit und Konzentration

Wirkungen der Yoga-Vollatmung auf die Herzfunktion

Ausatmung



Einatmung

Fig. 8. Herz bei Inspirationsstellung.



Schwerpunkte der Körperübungen (Asanas) für ein gesundes Herz

- ♥ Entspannung verspannter Muskelpartien
(bes. die Nacken-, Schulter- und Brustmuskulatur)
- ♥ Verbesserung der Atmung
- ♥ Förderung der Beweglichkeit und der aufrechten Haltung
der Brustwirbelsäule
- ♥ Verbesserung der Herzarbeit (Steigerung des HMV)
- ♥ Kreislaufanregung und Verbesserung der Durchblutung
- ♥ Unterstützung des venösen Kreislaufs
- ♥ Entwicklung eines körperlichen und geistigen Gleichgewichts,
innerer Ruhe, sowie Stärkung des Selbstbewusstseins



Pranayama für ein gesundes Herz

(*prana* = Lebensenergie, Atem; *ayama* = regulieren, kontrollieren)

Wirkungen:

- ♥ Steigerung des Sauerstoffgehaltes im Blut
- ♥ Bessere Verteilung der Atemluft und Entfaltung der Lungen
- ♥ Intensive ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem
- ♥ Harmonisierung der Herztätigkeit
- ♥ Aktivierung und Regulierung des Atemflusses
- ♥ Lösung von physischen und psychischen Energieblockaden
- ♥ Aktivierung und Harmonisierung von *Prana* in den *Nadis*

Nadis





Meditation für ein gesundes Herz

Wirkungen:

- ♥ Harmonisierung der Herztätigkeit
- ♥ Beruhigung der Gedanken und Gefühle
- ♥ Entwicklung der positiven Eigenschaften im Anahata Chakra
- ♥ Wachsendes Verständnis für unser Leben, für uns selbst und für alle anderen Lebewesen
- ♥ Entwicklung eines positiven, gesunden und glücklichen Lebens
- ♥ Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung