



Persönliche Resilienz steigern mit Yoga

Eine Möglichkeit, die Resilienzfähigkeit zu verbessern, findet sich im regelmässigen Üben von Yoga. Zu diesem Thema geben wir Ihnen hier gleich drei konkrete Übungen mit, die Daniela Cupic mit uns geteilt hat und die Sie bequem zu Hause oder in den Pausen am Arbeitsplatz üben können.

Auf Danielas [Website](#) finden Sie weitere Informationen, wenn Sie konkret an der Teilnahme für eine wöchentliche Klasse interessiert sind.

Haben Sie Fragen zu einer der Übungen oder zu Yoga allgemein? Sie können Daniela via [Website](#) oder direkt per Email cupic.daniela@gmail.com kontaktieren.

Daniela und das Stellenwerk-Team wünschen Ihnen mit den Übungen maximale Entspannung und Erholung!

Daniela Cupic & Stellenwerk AG

ÜBUNG 1:

Atemübung mit positivem Einfluss auf unser Nervensystem

Brahmari – die Bienenatmung:

Setze Dich aufrecht hin oder lege Dich auf den Boden. Schliesse deine Augen und atme erst ganz entspannt und frei durch die Nase, dein Mund bleibt während der ganzen Übung geschlossen. Atme dann ein paar Mal tief durch die Nase ein und dann langsam wieder aus. Wiederhole dies 2-3 Mal, um zu spüren, wie sich dein Atem ausdehnt und verlängert. Lasse danach bei deiner nächsten Ausatmung ein Summen ertönen. Die Lippen bleiben weiterhin geschlossen, Du atmest tief über die beiden Nasenlöcher ein und die Ausatmung erfolgt jeweils summend. Halte das Summen so lange, bis Du ans Ende deiner Ausatmung gelangt bist. Wiederhole dies 7 Mal.

Das Tönen hat einen direkten Einfluss auf unseren Vagusnerv. Dies ist der Hauptnerv des Parasympathikus, der Teil des Nervensystems, der für die Entspannung und Regeneration zuständig ist. Durch das Summen wird der Vagus-Nerv aktiviert und besonders in unserer Kopfgegend als beruhigend wahrgenommen.

ÜBUNG 2:

Haltung für mehr Erdung

Tadasana - Bergstellung:

Stelle Dich hüftbreit hin, die Füße sind so ausgerichtet, dass die beiden grossen Zehen nach vorne zeigen. Das Gewicht ist unter den Füßen gleichmässig verteilt. Die äussere Fusskante und die Zehenballen drücken gleichzeitig gut in den Boden. Die Beine sind aktiviert und gestreckt, das Becken ist aufgerichtet, Steissbein nach innen gerollt, sodass deine Wirbelsäule harmonisch aufgerichtet ist, dein Hinterkopf Länge gewinnt und deine Kopfkronen zur Decke streben kann. Entspanne nun noch deine Schultern und öffne die Schlüsselbeine, indem deine Handinnenflächen nach vorne zeigen. Nimm wahr, wie du mit jedem Atemzug noch mehr verwurzeln kannst. Mit jeder Einatmung lässt Du Energie von den Fusssohlen bis zur Kopfkronen ausbreiten, mit jeder Ausatmung lässt du das Gewicht noch weiter über die Fusssohlen in die Erde hineinsinken. Aufgerichtet, stabil und geerdet. Halte diese Asana für mindestens 8 lange und tiefe Atemzüge.

ÜBUNG 3:

Erdende Meditation

Verwurzeln – Entfalten:

Setze Dich aufrecht hin, sodass die beiden Sitzbeinhöcker gut in der Sitzunterlage verankert sind. Dein Becken ist aufgerichtet und die Wirbelsäule in der Verlängerung deines Beckens, deine Schultern und der Kiefer ganz gelöst. Schliesse deine Augen und atme ganz entspannt und frei durch die Nase. Dein Atem bleibt während der Meditation unbeeinflusst. Stelle Dir nun vor, wie Du mit deinen Sitzbeinhöckern tief mit der Unterlage verwurzelt bist. Mit jeder Einatmung fließt Energie von den Sitzknochen bis hin zur Schädeldecke, mit jeder Ausatmung wieder zurück zu den Sitzknochen, immer mehr verbunden mit der Erde und immer tiefer verankert. Wie ein Baum, bei dem die Wurzeln fest sind und die Baumkrone sich somit auch nach oben entfalten kann. Komme mit deiner Aufmerksamkeit immer wieder zu diesem Bild zurück. Wenn Du mit den Gedanken abschweifst, nimm die Gedanken zur Kenntnis, lasse sie weiterziehen und kehre zum Bild des Baumes zurück, dieser innere Kern in Dir, der ruhig und stabil ist.