



LOTUSCRAFTS

KAPITEL BEWEGUNG

IN BEWEGUNG BLEIBEN: MEHR ENERGIE UND WOHLBEFINDEN IM ALLTAG

Wer kennt es nicht? Zu Beginn eines neuen Jahres fassen viele Menschen den Vorsatz, dass sie mehr Sport treiben wollen. Der Januar ist noch nicht ganz um, doch dieser Plan ist dann oft schon wieder in Vergessenheit geraten und man fällt in alte Verhaltensmuster zurück. Schade, denn Sport und Bewegung sind immens wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Sie beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und helfen uns, unser Körpergewicht zu kontrollieren. Zudem wird der Blutdruck gesenkt und auch das Risiko von bestimmten Krankheiten verringert. Bewegung kann auch Stress abbauen und unser allgemeines Wohlbefinden steigern. Alles in allem also viele positive Auswirkungen, von denen wir physisch und psychisch profitieren können. Als Richtwert werden mindestens 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag empfohlen.

YOGA – FÜR KÖRPER UND SEELE

Eine sehr gute Möglichkeit, unserem Körper rundum etwas Gutes zu tun, bietet Yoga. Die alte indische Philosophie und Praxis verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem Körper, Geist und Seele im Zusammenspiel betrachtet und in Einklang gebracht werden. Diverse Studien zeigen, dass sich Yoga vorteilhaft auf unsere physische und psychische Gesundheit auswirkt.

POSITIVE EFFEKTE AUF UNSEREN KÖRPER

- 1** **Stressabbau:** Durch die Verbindung von Atemübungen, Asanas und Meditation kann Yoga dabei helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu verbessern.
- 2** **Verbesserung der Flexibilität und Stärke:** Durch die regelmäßige Praxis von Yoga kann der Körper flexibler und kraftvoller werden.
- 3** **Schmerzlinderung:** Yoga kann helfen, Schmerzen im Rücken, Nacken und anderen Bereichen des Körpers zu lindern.
- 4** **Verbesserung der Konzentration und Schlafqualität:** Durch die Entspannungs- und Atemübungen kann Yoga auch dazu beitragen, die Konzentration und die Qualität des Schlafs zu verbessern.
- 5** **Förderung einer positiven Einstellung:** Yoga lehrt uns, uns selbst und andere mit Mitgefühl und Akzeptanz zu betrachten, was generell zu einem positiveren Mindset und einem besseren Selbstbewusstsein beitragen kann.

Also, am besten schnell die Yogamatte ausrollen und den Körper in Einklang bringen. Wie bei allen sportlichen Aktivitäten, sollte man immer auch an eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr denken. Am besten eignen sich dafür natürliches Mineralwasser oder ungesüßte Tees.



FÜNF YOGA-ÜBUNGEN FÜR DEN EINSTIEG



BERG (TADASANA): Diese Haltung ist eine grundlegende Yoga-Position. Die aufrechte, stehende Haltung dient als Ausgangsposition für viele andere Yoga-Asanas.

Man steht gerade und aufrecht auf beiden Füßen, die Füße sind schulterbreit auseinander, die Arme liegen entlang des Körpers an. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet; Kopf, Becken und Knie bilden eine gerade Linie.



SCHMETTERLING (BADDHA KONASANA): Der Schmetterling hilft, die Hüften zu öffnen und die Durchblutung im Becken, dem unteren Bauchraum und im unteren Rücken zu unterstützen.

Bei dieser Position sitzt man auf dem Boden und bringt die Fersen so nahe wie möglich an die Körpermitte. Durch das Beugen der Knie bringt man die Sohlen der Füße zusammen. Die Füße mit den Händen zusammenhalten und die Knie auf und ab bewegen, um die Dehnung in den Beinen zu vertiefen.



KOBRA (BHUJANGASANA): Diese Haltung stärkt die Rückenmuskulatur und verbessert die Körperhaltung.

Hierbei liegt man auf dem Bauch, beugt die Arme und drückt sich mit den Händen vom Boden hoch. Die Schultern bleiben entspannt. Position für einige Atemzüge halten.



DER KRIEGER (VIRABHADRASANA): Der Krieger ist ein Asana, das die Beine, den Rücken und die Arme stärkt. Darüber hinaus fördert es die Konzentrationsfähigkeit.

Man steht mit den Füßen schulterbreit auseinander und dreht das linke Bein nach außen, während das rechte Bein leicht nach hinten gebeugt wird. Nun streckt man das rechte Bein und beugt das linke Bein, während man den Oberkörper nach vorne neigt. Die Arme werden dabei nach vorne und nach hinten ausgestreckt. Einige Atemzüge in der Haltung verweilen.



DER BAUM (VRKSASANA): Diese Position verbessert das Gleichgewicht und stärkt die Bein- und Oberkörpermuskulatur. Sie hilft Stress und Anspannung abzubauen und die Konzentrationsfähigkeit zu fördern.

Hierbei steht man auf einem Bein, während das andere Bein an das andere Knie gezogen wird. Die Hände werden aufeinandergelegt und die Arme über dem Kopf ausgestreckt.

4

In der Freizeit ausreichend in Bewegung zu bleiben, gelingt mit ein wenig Planung gut. Wie man auch im Büro aktiv bleibt und dabei seine Gesundheit fördert, verraten wir im nächsten Kapitel.

