

# Nicole Plinz

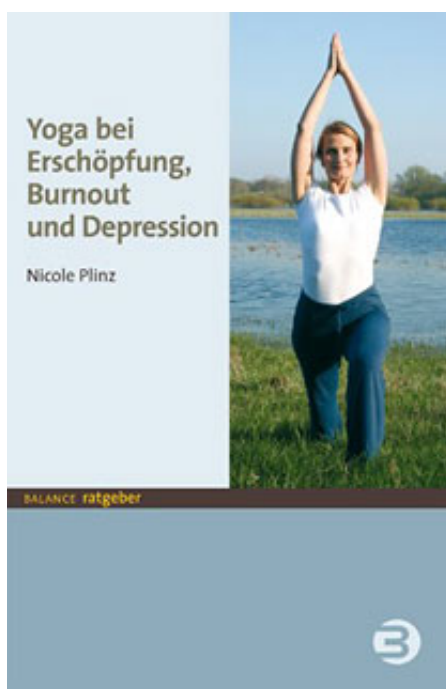
## Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression

Leseprobe

[Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression](#)

von [Nicole Plinz](#)

Herausgeber: BALANCE



<http://www.narayana-verlag.de/b11970>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



Jede Yogapraxis zielt auf ein Gleichgewicht der Kräfte. In Zeiten relativen Wohlbefindens ist eine ausgewogene Yogapraxis mit herausfordernden und entspannenden Übungen angemessen. In Lebenssituationen, in denen das Befinden von einem starken Ungleichgewicht geprägt ist, empfiehlt es sich, die Yogapraxis zunächst vor allem auf den Ausgleich auszurichten. Dort wo Trägheit vorherrscht, wird Engagement und Bewegung gezielt gefördert und dort wo Unruhe den Alltag bestimmt, wird Ruhe und Stabilität integriert. Es macht jedoch keinen Sinn erzwingen zu wollen, was gerade schwer zugänglich ist. Niemandem, der sehr unruhig ist, ist dadurch geholfen, dass er sich zur Ruhe zwingt. Eher wird ein ängstlich angespannter Mensch es als quälend erleben, sich still hinzulegen. Einen Menschen, der sich leer und antriebslos fühlt, wird die Forderung nach Bewegung nur abschrecken. Eine passende Yogapraxis sollte dort beginnen, wo wir sind und achtsam in den Ausgleich führen. Sie werden spüren, ob Sie sich eher unruhig und angespannt oder eher leer und antriebslos fühlen. Manchmal vermischen sich auch Unruhe, Anspannung und Leere. Prüfen Sie dann doch einmal, ob es Ihnen angenehmer ist, die Muskeln anzuspannen und sich zu bewegen oder ob Sie es als angenehmer empfinden, die Muskelspannung zu lösen und zur Ruhe zu kommen.

Gehen Sie einige zügige Schritte durch den Raum, stellen Sie sich dann aufrecht hin, drücken Sie die Arme an den Körper und ballen Sie die Fäuste. Legen Sie sich anschließend einmal auf den Boden und strecken Sie alle Viere von sich. Öffnen Sie die Hände nach oben und lassen Sie die Zehen nach außen sinken. Wenn Sie merken, dass Ihnen die Bewegung leichter fällt als das Stillliegen, wählen Sie eine der Übungsfolgen bei Unruhe, Angst und Anspannung. Wenn Sie das Stillliegen als angenehmer empfinden als die Bewegung, wählen Sie eine der Übungsfolgen bei Leere und Antriebslosigkeit.

Wählen Sie entsprechend Ihrer Zeit und Befindlichkeit Übungen aus und lassen Sie andere weg. Wenn Sie sich eine regelmäßige Praxis erarbeitet haben, ergänzen Sie Ihre Übungsabfolge. Bleiben Sie aber in der vorgeschlagenen Reihenfolge.

Um Verletzungen zu vermeiden, sollten Sie auf jeden Fall mit einigen Mobilisierungs- oder Aufwärmübungen beginnen.

## •• Übungen bei Unruhe, Angst und Anspannung

Für einen angespannten und angetriebenen Menschen sollten die Übungen mit so viel Bewegung verbunden sein, dass die quälende Unruhe in ihrer Dynamik aufgefangen wird und gleichzeitig die Muskelspannung als Kraft erlebt werden kann. Das kann bedeuten, dass Sie sofort nach den Aufwärmübungen mit den Yogapositionen beginnen und die vorgeschlagenen Atemübungen zunächst auslassen. Wenn Ihnen der Ujjayi-Atem (-> Seite 98) vertraut ist, können Sie alle Körperübungen im Ujjayi-Atem praktizieren.

Lassen Sie die Körperpositionen so aufeinander folgen, dass sie vom Stehen zum Sitzen und dann zum Liegen kommen. Die Übungsfolge führt Sie von der Möglichkeit, sich der Kontrolle zu vergewissern, und die eigene Stabilität wahrzunehmen, langsam zum Loslassen.

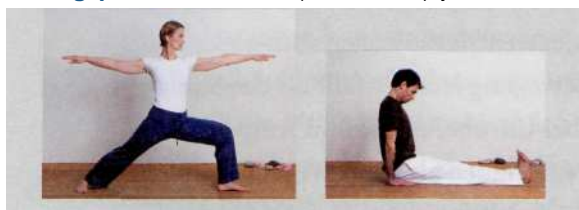
### Beispiel für eine 10 Minuten Übungspraxis

**Mobilisierung: Venenpumpe** 10 x (-> Seite 112)

**Aufwärmen: 4 x kleiner Sonnengruß** (-> Seite 117)



**Yogapositionen: Held 2** (-> Seite 130), jede Seite 5 Atemzüge; **Stock** (-> Seite 145), 5 Atemzüge;



**3 x bewegte Schulterbrücke** (-> Seite 118)



**Mentale Übung: 5 Minuten Sitzmeditation** (-> Seite 179)



**Atemübung** Beginnen Sie mit einer der folgenden Atemübungen, die Ihnen hilft, Ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren und Ihre Spannung abzubauen, z. B. mit dem 3:6-Atem (-> Seite 97) oder dem Ujjayi-Atem (-> Seite 98). Wenn diese zu beunruhigend für Sie sind, beginnen Sie gleich mit den Körperübungen.

**Mobilisieren** Kommen Sie in Tadasana (-> Seite 101), wiederholen Sie einige Male die Venenpumpe (-> Seite 102), lassen Sie einige Schulter kreise (-> Seite 107) oder die Schulterübung (-> Seite 108) folgen.

**Aufwärmen** Wählen Sie einen Sonnengruß (-> Seite 117, 120 oder 124) und achten Sie besonders auf den Zusammenklang von Atmung und Bewegung.

**Yogapositionen** Beginnen Sie mit Positionen im Stehen, um den festen Boden unter Ihren Füßen zu spüren. Wenn es Ihre Zeit erlaubt, wählen Sie mehrere Standpositionen, z.B. Held i (-> Seite 128), Held z (-> Seite 130) oder die gestreckte Flankendehnung (-> Seite 137).

Eine kraftvolle sitzende Position wie der Stock (-> Seite 145) oder das Boot (-> Seite 156) kann die Spannung aufnehmen und überleiten in eine etwas gelöste vorwärts gebeugte Position wie die sitzende Vorwärtsbeuge (-> Seite 146) oder den Winkel (-> Seite 150).

Auf dem Bauch liegend aufzuführende Rückwärtsbeugen weiten den Atemraum, dehnen die verspannte Brustmuskulatur und lösen die Schultern, die wir in der Anspannung gern nach vorn und oben ziehen. Gleichzeitig ist die stabilisierende Kraft der Rückenmuskulatur zu spüren. Kommen Sie z. B. in die Kobra (-> Seite 158), die Heuschrecke (-> Seite 160) oder den Bogen (-> Seite 162).

In der Rückenlage ist das Loslassen gut zu spüren, z. B. bei Beinübungen (-> Seite 110) oder der Schulter brücke (-> Seite 164). Wenn Sie sich sehr unruhig fühlen, wählen sie die bewegte Variante (-> Seite 118).

Umkehrhaltungen wie der Schulterstand, bei denen der Kopf unter die Herzlinie gebracht wird (-> Seite 168), stärken die aufrichtende Muskulatur. Sie ermöglichen eine tiefe Entspannung. Im Yoga gilt der Schulterstand als eine Übung, die den gesunden Schlaf fördert. Menschen, die unter Angst leiden, empfinden den Schulterstand manchmal als bedrohlich. Wählen Sie dann zunächst die Varianten vom halben Schulterstand (-> Seite 166).

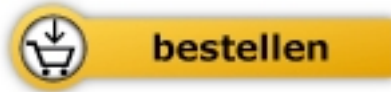
Wenn es Ihnen angenehm ist, liegen Sie in Savasana (-> Seite 170) und beobachten Sie das Nachklingen der Übungen. Wenn Sie im Liegen zu unruhig werden, wählen Sie eine bequeme Sitzposition. **Mentale Übung** Beenden Sie Ihre Praxis mit der Sitzmeditation (-> Seite 179).



Nicole Plinz

## [Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression](#)

192 Seiten, kart.  
erschienen 2012



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)