



Yogaübungen für KrebspatientInnen

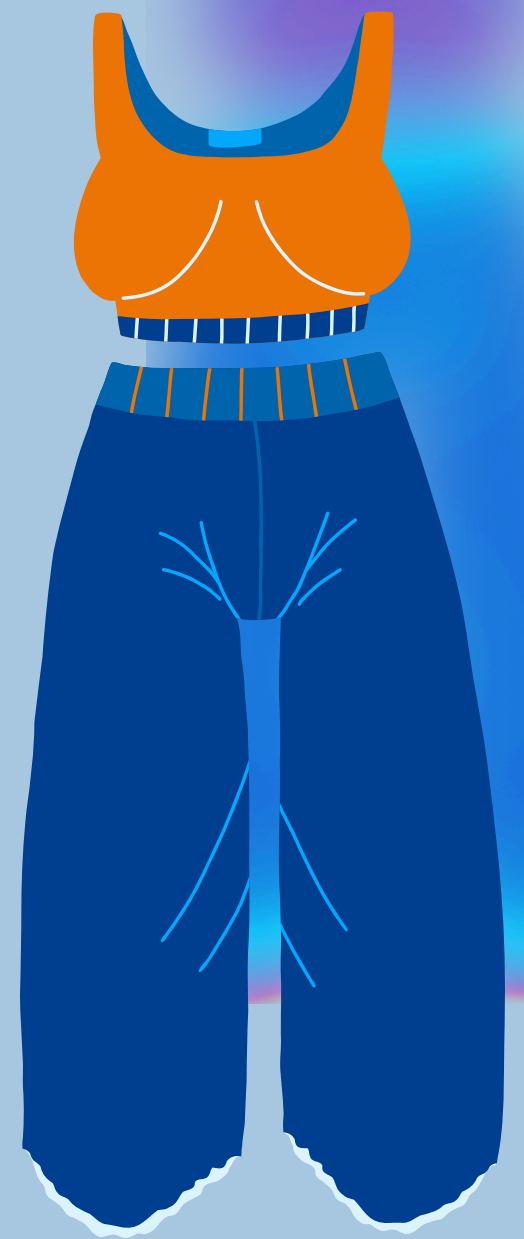


Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



Bequeme Kleidung

Beim Yoga ist es wichtig, bequeme, lockere Kleidung zu tragen, in der du dich gut bewegen kannst. Vor allem am Bauch sollte die Hose nicht zu eng sitzen, sodass der Darm nicht auf den Beckenboden drückt. Mit einer lockeren Hose kann man zudem besser atmen und eine regulierte An- und Entspannung des Beckenbodens ist möglich: Beim Ausatmen hebt sich der Beckenboden und beim Einatmen senkt sich das Becken. Ebenso ist lockere Kleidung gut für das Lymphsystem, da auch hier nichts einengen sollte. Nun brauchst du nur noch eine Yoga- oder Sportmatte oder eine andere bequeme Unterlage – und los geht's!





Ankommen im Yogaunterricht

Zu Beginn gebe ich eine kurze Vorstellung des Themas der aktuellen Yogastunde. Danach verbinden wir uns über unsere Sitzbeinhöcker fest mit der Erde. Die Wirbelsäule richten wir dabei gerade auf, um den Herz- & Brustraum zu öffnen, das Becken lassen wir tief nach unten sinken. Die Hände halten wir vor der Brust in Gebetshaltung – zur Verbindung mit dem Herzen. Die Daumen sind leicht gegen das Brustbein gedrückt. Durch die tiefere Atmung wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt (dies ist wichtig bei Fatigue).





Pranayama für Ruhe & inneren Frieden

Wir beginnen mit einer Pranayama-Übung (Atemübung). Diese kann mit unterschiedlichen Atemtechniken erfolgen, z.B. der Bauchatmung – durch die Nase ein und aus. Die Atemtechnik ist einfach erlernbar und nahezu immer und überall einsetzbar – zuhause auf der Matte, im Wartezimmer beim Arzt oder zwischendurch auf dem Bürostuhl.

Wirkung: Die Atemübung beruhigt schnell und lenkt die Aufmerksamkeit nach Innen. Wenn das Ausatmen länger als das Einatmen ist, kann dies den Parasympathikus des autonomen Nervensystems aktivieren. Dieser steuert die Entspannungsreaktion.

Für eine einfachere Bauchatmung: Anfangs eine Hand seitlich auf den Bauch legen und beim Einatmen bis drei zählen, während sich der Bauch hebt. Beim Ausatmen ebenfalls bis drei zählen, der Bauch senkt sich. Und so einige Male atmen und zählen. Schrittweise kann man das Ausatmen bis sechs verlängern. Wenn die Gedanken abschweifen, die Konzentration zurück zum Zählen führen. Die Übung ist zudem eine schöne Einschlafhilfe.





Sanfter Drehsitz

Der sanfte Drehsitz massiert „sanft“ die inneren Organe. Durch den achtsamen Twist nach rechts und links ist die Übung zudem gut für die Leber und die Verdauung wird angeregt. Ebenfalls können mit der Übung Verspannungen gelöst werden.



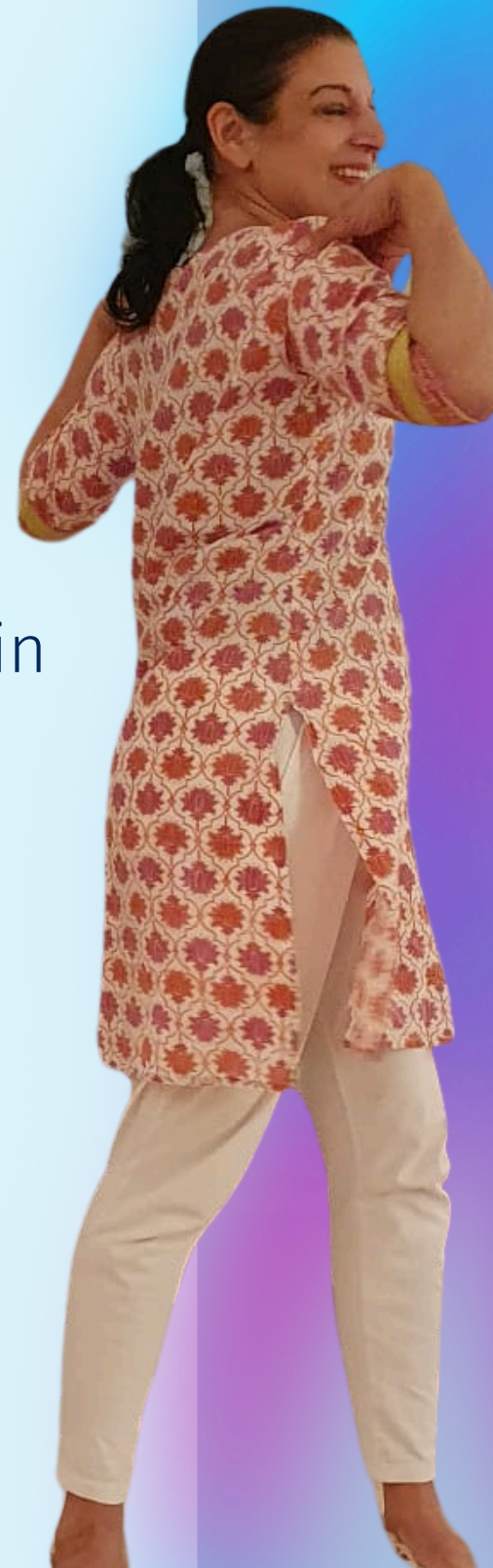


Der “Aura-Klärer”

Die Arme werden im 60-Grad-Winkel nach oben gestreckt. Daumen schauen zueinander, die restliche Finger sind eingerollt. Die Übung kann im Schneidersitz oder auf dem Stuhl praktiziert werden.

Mantra: „Ich öffne mich dem Himmel. Durch meinen langen, tiefen Atem strömt Kraft in mein Herz“.

Wirkung: Die Lymphe fließt Richtung Herz ab. Die Lungen werden geöffnet und die Atmung kann dadurch vertieft werden.





Yogische Waschmaschine/ Sanfter Herzöffner

Die sogenannte „Yogische Waschmaschine“ öffnet das Herzzentrum, lockert die Wirbelsäule und ist wunderbar, wenn man die Arme nicht gestreckt nach oben heben kann. Die Übung kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen (bei Schwindel/ Polyneuropathie) praktiziert werden.

Mit der sanften Drehung nach links (Einatmen) und nach rechts (Ausatmen) wirkt die Übung anregend auf Leber, Milz, Nieren und die Bauchspeicheldrüse.



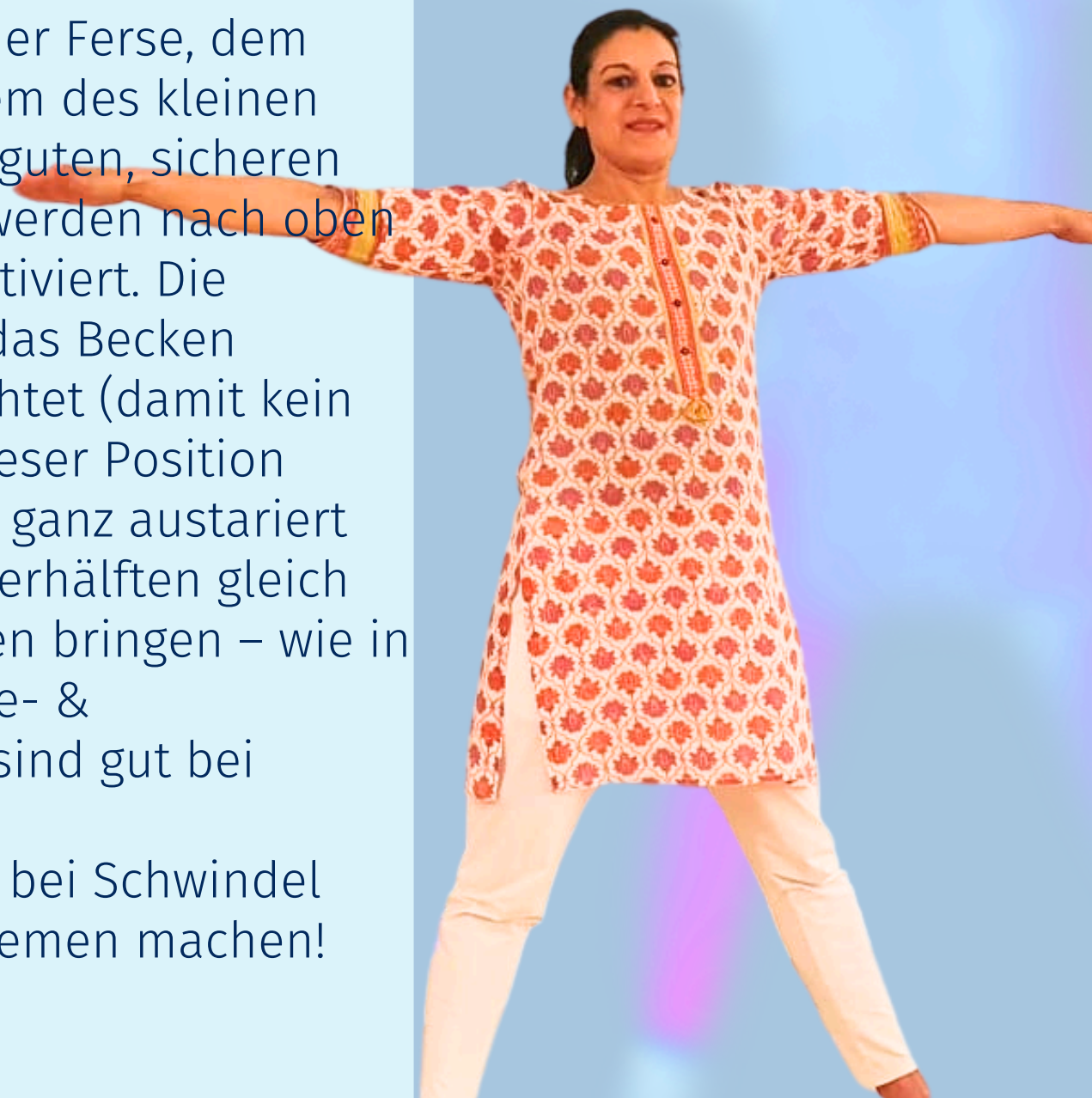


Die “Waagschale”

Standübung für innere Balance, Gleichgewicht und Erdung

Wir kommen in eine stehende Position mit sicherem Stand auf beiden Füßen. Die Beine sind mehr als hüftbreit geöffnet, die Zehen schauen nach außen. Die Arme sind parallel zum Boden, Handflächen schauen nach unten, die Fingerspitzen schieben nach rechts und links außen. Die Füße werden gleichmäßig auf der Ferse, dem Ballen des großen und dem des kleinen Zehs belastet – für einen guten, sicheren Stand. Die Kniescheiben werden nach oben gezogen und die Beine aktiviert. Die Wirbelsäule ist lang und das Becken minimal nach vorne gerichtet (damit kein Hohlkreuz entsteht). In dieser Position visualisieren wir, dass wir ganz austariert sind und mit beiden Körperhälften gleich viel Gewicht auf den Boden bringen – wie in einer Waagschale. Balance- & Standübungen wie diese sind gut bei Osteoporose.

Achtung: Die Übung nicht bei Schwindel oder Gleichgewichtsproblemen machen!

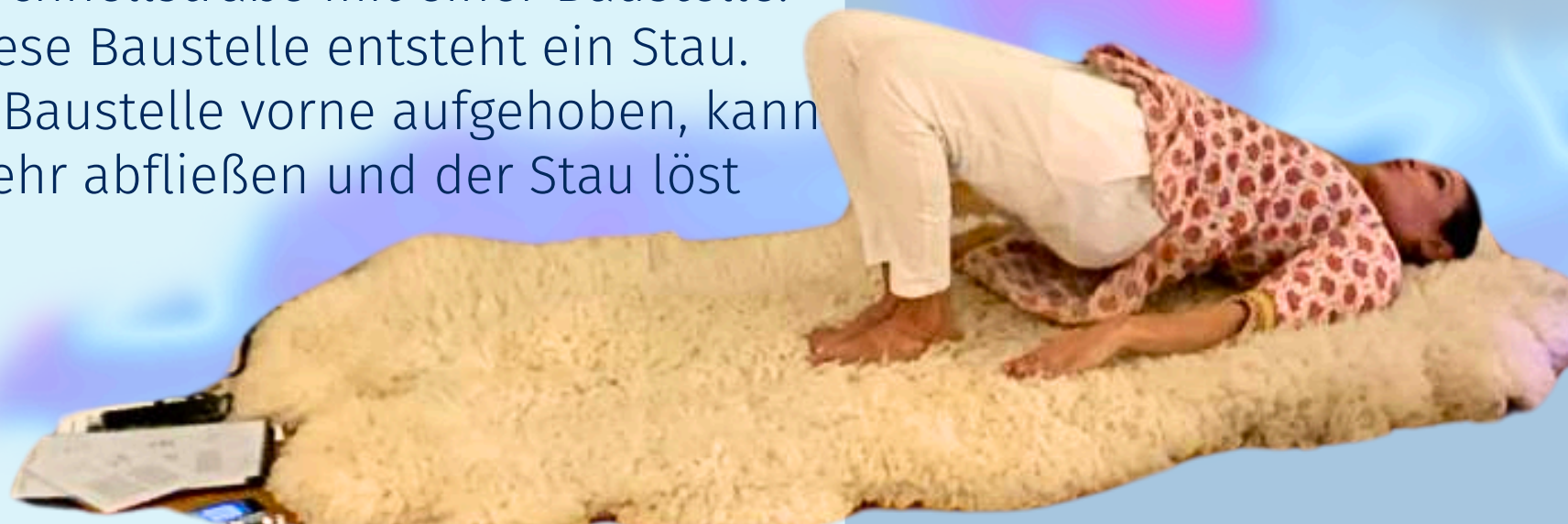


Die “Schulterbrücke”

Dies ist die Übung schlechthin für das **Lymphsystem**, da hier die Lymphe aus dem Becken raus abfließt. Hierdurch werden Leber und Milz reguliert, was eine reinigende Wirkung zur Folge hat: Toxine können besser ausgeschieden werden und Fett wird besser verdaut.

Hier noch eine gute Nachricht: Der Beckenboden wird entlastet in der Schulterbrücke. Auf körperlicher Ebene mobilisiert die Schulterbrücke die Wirbelsäule, dehnt den Brustkorb und kräftigt die Fuß- und Beinmuskulatur.

Gedankenstütze: Stell dir vor, dein Körper ist eine Schnellstraße mit einer Baustelle. Durch diese Baustelle entsteht ein Stau. Wird die Baustelle vorne aufgehoben, kann der Verkehr abfließen und der Stau löst sich auf.





**Viel Spaß beim
Nachmachen!**



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.