

BLUTHOCHDRUCK –

HILFE DURCH

„YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN“

Der 3-Monate Übungsplan

von

Paramhans Swami Maheshwaranda

BLUTHOCHDRUCK – HILFE DURCH „YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN“

4 Stadien des Bluthochdrucks

- Stadium 1:** Druckerhöhung mit leichten Symptomen ohne Gefäßveränderungen
- Stadium 2:** Auftreten von Gefäßveränderungen und Organschäden (meist sind Herz-, Nieren- und Gehirngefäße betroffen)
- Stadium 3:** Funktionsstörungen der Organe
- Stadium 4:** Massive Organstörungen mit tödlichen Folgen

BLUTHOCHDRUCK – HILFE DURCH „YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN“

Folgende Faktoren fördern Bluthochdruck

- erbliche Belastung
 - Übergewicht
- ungesunde Ernährung, Alkohol, Nikotin
 - zu viel Stress
 - zu wenig Entspannung
 - Bewegungsmangel
- falsche Atemgewohnheiten

BLUTHOCHDRUCK – HILFE DURCH „YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN“

STRESS - eine der Hauptursachen für Bluthochdruck

Eustress –

gesunder, natürlicher Stress

- Herzschlag ↑
- Atemfrequenz ↑
- Muskelspannung ↑
- Blutdruck ↑
- Aufmerksamkeit ↑
- klar und rasch im Denken
und Handeln

Distress –

Anforderungen > Belastbarkeit

- Müdigkeit, Schlaflosigkeit
- flache Atmung
- Muskelverspannungen
- Blutdruck ↑↑
- Konzentrationsstörungen
- Unruhe, Gereiztheit
- Kopfschmerzen, Migräne
- Verdauungsstörungen

BLUTHOCHDRUCK – HILFE DURCH „YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN“

*Häufig erzeugen wir selbst unseren Disstress
durch*

- ☞ übermäßiges Geltungsbedürfnis
- ☞ zu großen Ehrgeiz
- ☞ das Gefühl, ständig mit anderen in Konkurrenz leben zu müssen
- ☞ sich über alles aufregen und aus allem ein Problem machen
- ☞ konstantes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit
- ☞ unklare Ziele, Unentschlossenheit
- ☞ Minderwertigkeitsgefühle



Kernproblem: tiefsitzende Angst

- zu versagen,
- nicht geliebt zu werden

BLUTHOCHDRUCK – HILFE DURCH „YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN“

„Yoga im täglichen Leben“ – die ideale Methode zur Stressbewältigung

Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen führen zu einer

- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit**
- Stärkung des Selbstbewusstseins**
- Verbesserung der Selbsteinschätzung**
- Stabilisierung des Gesundheitszustands**
- Steigerung der Konzentration und Klarheit**
- Entwicklung von Lebensfreude**
- Steigerung der Belastungsfähigkeit**

BLUTHOCHDRUCK – HILFE DURCH „YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN“

Der Übungsplan besteht aus 6 aufeinander aufbauenden Übungsprogrammen.

Die Übungsprogramme beinhalten:

- Entspannungsübungen
- Atemübungen
- Körperübungen (*Asanas*)
- Spezielle Yoga-Atemtechniken (*Pranayamas*)
- Meditationen
- Reinigungstechniken (*Hatha-Yoga-Kriyas*)

BLUTHOCHDRUCK – HILFE DURCH „YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN“

Aufbau der Entspannungsübungen

- ➔ Wahrnehmen der einzelnen Körperteile in entspannter Rückenlage
- ➔ Anspannen mit anschließendem Entspannen einer Muskelgruppe
- ➔ Entspannen durch Beobachtung der Atembewegung
- ➔ Entspannen durch bewusstes „Ablegen“ der Körperteile auf der Unterlage
- ➔ *Yoga Nidra*, eine Tiefenentspannung

Ziele der Entspannungsübungen

- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Verfeinerung der Körperwahrnehmung
- Harmonisierung des Nervensystems
- Förderung der inneren Ausgeglichenheit und Konzentration

BLUTHOCHDRUCK – HILFE DURCH „YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN“

Aufbau der Atemübungen

- ➔ Wahrnehmen des Atemvorgangs: Einatmung, Ausatmung und Atempause
- ➔ Bewusste Durchführung der Bauchatmung
- ➔ Erlernen der Yoga-Vollatmung
- ➔ Lenkung der Atmung in verschiedene Körperbereiche
- ➔ Vertiefung der Atmung, Verlängerung der Ausatmung und der Atempause

Ziele der Atemübungen

- Unterstützung der Entspannung
- Steigerung der Lebensenergie
- Anregung des Stoffwechsels und der Durchblutung
- Förderung des körperlichen und geistigen Gleichgewichts
- Harmonisierung des Herz-, Kreislauf- und Nervensystems

BLUTHOCHDRUCK – HILFE DURCH „YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN“

Aufbau der Asanas

Der stufenweise Aufbau der *Asanas* orientiert sich an dem achtstufigen System „Yoga im täglichen Leben“.

Das 1. Übungsprogramm beginnt mit einfachen, dynamischen Yogaübungen, die langsam und bewusst, mit der Atmung koordiniert, durchgeführt werden. Der Anspruch auf Körperbewusstsein, Koordination und Konzentration wird bei den Übungen der folgenden Stufen gesteigert.

Ziele der Asanas

- Förderung der Beweglichkeit der Gelenke
- Vertiefung der Atmung
- Regulation der Muskelspannung
- Anregung des Stoffwechsels
- Durchblutung des ganzen Körpers

➡ diese Wirkungen führen zur Regulation des Blutdrucks

BLUTHOCHDRUCK – HILFE DURCH „YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN“

Aufbau von Pranayama

- Nadi Shodhana Stufe 1 (Isolierte Atmung durch das rechte und linke Nasenloch)
- Nadi Shodhana Stufe 2 (Einatmung durch das linke Nasenloch, Ausatmung durch das rechte Nasenloch, dann rechts beginnen)
- Nadi Shodhana Stufe 3 (Einatmung links, Ausatmung rechts, Einatmung links, Ausatmung rechts, dann rechts beginnen)
- Ujjayi Pranayama (Tiefatmung mit der Konzentration auf den Atemvorgang im Kehlkopf)
- Bhramari Pranayama (Ausatmung mit einem Summton)

Ziele von Pranayama

- Ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem
- Harmonisierung von Körper und Geist
- Reinigende, entgiftende Wirkung
- Regulation des Blutdrucks

BLUTHOCHDRUCK – HILFE DURCH „YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN“

Aufbau der Meditationsstufen

Als Basis dient die *Self-Inquiry-Meditation* von „Yoga im täglichen Leben“

- ➔ Meditation auf den Körper
- ➔ Meditation auf den Atem
- ➔ Anti-Stress-Meditation
- ➔ Meditation zur „inneren Reinigung“

Ziele der Meditation

- Harmonisierung und Stärkung des Nervensystems
- Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit und Stabilität
- Förderung des Selbstbewusstseins und der Selbsteinschätzung
- Lenkt das Leben in jeder Hinsicht in eine positive Richtung

BLUTHOCHDRUCK – HILFE DURCH „YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN“

Die Hatha-Yoga-Kriyas (Reinigungstechniken)

Folgende Techniken haben eine regulierende Wirkung auf den Blutdruck:

- **Trataka** – Konzentration auf einen Punkt oder auf eine Kerzenflamme
- **Neti** – Reinigung der Nase
- **Kapala Bhati Pranayama** – Stirnhöhlenreinigung
- **Shanka Prakshalana** – die Darmreinigung