selpers
GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS LEBENSQUALITÄT
BEI LUNGENHOCHDRUCK

ENTSPANNUNG: YOGAÜBUNGEN

Online-Kurs Lebensqualität bei Lungenhochdruck

Entspannung: Yogaübungen

mit Yoga Pam

Pamela Rani Neuberger-Schmidt hat speziell für Lungenhochdruck-PatientInnen eine Serie aus Yogaübungen zur Entspannung zusammengestellt. Gemeinsam mit der Lungenhochdruck-Patientin Eva Otter zeigt sie, wie auch Sie diese zu Hause durchführen können.

Die folgenden Yogaübungen im Sitzen können Sie während Wartezeiten, im Büro und natürlich zu Hause durchführen, um Ihren Nacken zu mobilisieren und die Wirbelsäule zu stärken. Dazu benötigen Sie lediglich eine Sitzmöglichkeit und, falls der Stuhl etwas zu hoch ist, eine Unterlage für Ihre Füße. Zwischen den Übungen können Sie die Hände ausschütteln.

Diesen Download können Sie einfach ausdrucken, dann haben Sie ihn jederzeit zur Hand.

Videos mit weiteren Yogaübungen mit Pamela Rani Neuberger-Schmidt und Eva Otter finden Sie auf **www.ruhigatmen.at/lungenhochdruck/leben-mit-lungenhochdruck/entspannung.**

Ausgangsposition

Setzen Sie sich aufrecht, mit geradem Rücken, auf einen Stuhl oder eine andere Sitzmöglichkeit.

Ihre Hüften und Knie sollten auf derselben Höhe sein, sodass sie auf einer waagrechten Linie liegen.

Tipp: Falls der Stuhl dafür zu hoch ist, können Sie Ihre Füße zum Beispiel auf eine gefaltete Decke oder ein Kissen stellen, damit die Oberschenkel waagerecht sind. Ihre Knie sollten dabei hüftbreit voneinander entfernt sein, sodass sich Ihre Knie jeweils in einer Linie vor dem entsprechenden Hüftknochen liegen.

Übung 1: Mobilisation des Brustkorbes

Diese Übung dient der Stärkung des Bauches und der Mobilisation der Wirbelsäule. Begeben Sie sich in die oben beschriebene Ausgangsposition und legen Sie die Hände auf Ihre Knie.

Position 1: Verschränken Sie die Arme über dem Brustkorb und legen Sie Ihre Hände auf die jeweils gegenüberliegende Schulter. Heben Sie bewusst das Brustbein an, um aufrecht zu sitzen.

Position 2: Drehen Sie sich nun abwechselnd nach links und rechts. Nach einigen Wiederholungen wird der Arm, der zuvor unten war, über den anderen Arm gelegt. Drehen Sie sich dann wieder abwechselnd nach links und rechts.

Übung 2: Katzenbuckel

Diese Übung dient der Stärkung des Bauches und der Mobilisation der Wirbelsäule. Begeben Sie sich in die oben beschriebene Ausgangsposition und legen Sie die Hände auf Ihre Knie.

Position 1: Ziehen Sie während dem Ausatmen den Brustkorb und den Kopf zu einem Katzenbuckel ein. Versuchen Sie dabei den Bauchnabel nach hinten zu ziehen. Halten Sie diese Position kurz.

Position 2: Während dem Einatmen richten Sie sich dann wieder auf. Heben Sie dabei das Brustbein nach oben und lassen Sie die Schultern etwas nach hinten sinken. Wiederholen Sie die zwei Positionen 3-4 Mal.

Übung 3: Nackenübung

Diese Übung dient der Mobilisation des Nackens und der Wirbelsäule. Begeben Sie sich dazu wieder in die Ausgangsposition und legen Sie die Hände auf Ihre Knie.

Position 1: Neigen Sie beim Ausatmen den Kopf zur rechten Seite. Das rechte Ohr zieht Richtung rechte Schulter. Die linke Schulter bleibt dabei hängen und der linke Arm baumelt ausgestreckt nach unten.

Position 2: Dann bringen Sie Arm und Kopf wieder nach oben und wiederholen das Ganze auf der anderen Seite. Während der Kopf in Richtung der linken Schulter zieht, baumelt nun der rechte Arm nach unten.