



## Yoga- und Lifestyle-Tipps für die Lungengesundheit

Eines der wertvollen Geschenke, die Yoga uns zu bieten hat, ist die Art und Weise, wie es uns hilft, unsere Augen für ganz neue Arten der Bewegung, Atmung und sogar des Lebens und Essens zu öffnen. Für viele von uns ist der Beginn einer Yoga-Praxis nur der Beginn einer langen Entdeckungsreise, die uns einlädt, über vertraute Routinen und Regeln hinauszublicken, mit denen wir vielleicht aufgewachsen sind, und von der Weisheit anderer Heiltraditionen zu lernen. Wenn Sie schon einmal Yin Yoga praktiziert haben, sind Sie vielleicht auf das Konzept der Meridianlinien gestoßen, das Teil des alten Wissens der Traditionellen Chinesischen Medizin &hellip;



Eines der wertvollen Geschenke, die Yoga uns zu bieten hat, ist

die Art und Weise, wie es uns hilft, unsere Augen für ganz neue Arten der Bewegung, Atmung und sogar des Lebens und Essens zu öffnen. Für viele von uns ist der Beginn einer Yoga-Praxis nur der Beginn einer langen Entdeckungsreise, die uns einlädt, über vertraute Routinen und Regeln hinauszublicken, mit denen wir vielleicht aufgewachsen sind, und von der Weisheit anderer Heiltraditionen zu lernen. Wenn Sie schon einmal Yin Yoga praktiziert haben, sind Sie vielleicht auf das Konzept der Meridianlinien gestoßen, das Teil des alten Wissens der Traditionellen Chinesischen Medizin ist. Wenn wir uns entlang der verschiedenen Meridianlinien dehnen, öffnen und stimulieren wir den Fluss von Qi, Prana oder „Lebensenergie“, der die Gesundheit unserer physischen Organe und feinstofflichen Energien aufrechterhält. Meridianlinien sind jedoch nur die Spitze des Eisbergs, wenn es um TCM geht, und in diesem Blog werden wir untersuchen, was die TCM mit uns zu teilen hat, wenn es um die Pflege der Lunge geht.

## **Liebe deine Lunge**

Physisch nehmen unsere Lungen Sauerstoff aus der Atemluft auf und übertragen ihn in den Blutkreislauf, damit wir unsere Organe und Muskeln ernähren können. Sie stoßen auch Kohlendioxid aus, das als „Abfallgas“ gilt, das sich im Körper einfach durch unsere alltäglichen Handlungen ansammelt. Die Lungen sind mit dem Zwerchfell und dem Vagusnerv verbunden und arbeiten ebenfalls harmonisch zusammen, um ständig Nachrichten an das Gehirn zu senden, wie wir uns fühlen. Schnelles, flaches Atmen zeigt an, dass wir gestresst sind, während langsame, längere Atemzüge das Nervensystem entspannen. Menschen mit einer größeren Lungenkapazität können Sauerstoff schneller durch den Körper schicken, was die geistige Klarheit fördert und die allgemeine körperliche Gesundheit verbessert. Yoga-Atmungs- oder „Pranayama“-Techniken können helfen, die Lungenkapazität zu verbessern, und Sie können lernen, wie man sie effektiv mit Büchern wie „Pranayama“ praktiziert ([Link entfernt](#)) und ([Link entfernt](#)) von Max Strom. Aus Sicht der TCM atmet die Lunge

frisches, neues Qi ein und stößt altes, abgestandenes Qi aus, wodurch unser Gleichgewicht der gesamten Vitalität reguliert wird.

## **Lungenenergie**

Laut TCM hat jedes Organ eine bestimmte emotionale und energetische Qualität. Während Wut angeblich in der Leber und Angst in der Blase gespeichert wird, speichert die Lunge Trauer, Traurigkeit, Distanz und Verlust. Wenn eine dieser Emotionen in uns unverarbeitet bleibt, kann sie sich als Probleme in Bezug auf die Lunge manifestieren, wie Kurzatmigkeit, ein „schweres“ Gefühl in der Brust, Asthma, Lungenentzündung, Husten und Verstopfung. Das Loslassen aufgetauter Emotionen, festgefahrener oder stagnierender Energie ist eine der Möglichkeiten, wie ein TCM-Praktizierender einem Patienten raten kann, um Probleme mit der Lunge zu lösen. Die Verwendung Ihrer Stimme ist eine wirkungsvolle Methode, um aufgetaute Energie aus der Lunge freizusetzen – nutzen Sie die Kraft des Klangs, indem Sie ein paar Lieblingsgesänge auswählen (Link entfernt) und sie an einem Ort auszuloten, an dem Sie sich wohl fühlen. Verwenden Sie die (Link entfernt) um dabei zu helfen, Emotionen loszulassen, an denen Sie vielleicht festgehalten haben. Wenn es schwierig ist, Ihre Gefühle zu beschreiben oder auszudrücken, verwenden Sie die (Link entfernt), Komplett mit 80 Karten, die einen Mini-Aufsatz über eine andere Emotion enthalten, um Ihnen zu helfen, mehr über sich selbst und darüber zu erfahren, wie sich andere möglicherweise fühlen.

## **Die Lungenmeridianlinien**

Das Dehnen der Lungenmeridianlinien kann helfen, Verspannungen im physischen Körper zu lösen, aber auch den Fluss von Qi und subtiler Energie fördern. Meridianlinien transportieren Energie durch den Körper, aber wenn sie blockiert oder stagnieren, kann dies zu einem Ungleichgewicht in unserer körperlichen, geistigen oder emotionalen Gesundheit führen.

Eine nützliche Analogie, um dies zu verstehen, ist das Denken an einen Gartenschlauch; Normalerweise fließt Wasser ununterbrochen durch einen Gartenschlauch und kann die Pflanzen ernähren, aber wenn der Schlauch geknickt oder verstopft ist, kann das Wasser schlechter fließen und die Pflanzen und das Gemüse im Garten können leiden. Dasselbe gilt für unseren Körper; Ein Knick oder eine Blockade in den Meridianlinien bedeutet, dass wir nicht all das Qi und die Lebensenergie erhalten, die wir brauchen.

Die Lungenmeridianlinien verlaufen von den äußeren Rändern der Brust über die Arme bis zu den Daumen, sodass das Dehnen und Massieren entlang dieser Linien dazu beitragen kann, den Energiefluss wieder aufzufüllen. Üben Sie brustöffnende Yin-Yoga-Haltungen wie Siegel oder Sphinx sowie stärkere Dehnungen wie Prasarita Padottanasana C – eine weitbeinige Vorwärtsfalte, bei der die Hände hinter dem Rücken zusammengefaltet sind. Wenn Sie nicht in der Lage sind, die Hände zu falten, verwenden Sie [\(Link entfernt\)](#) ist ein nachhaltiger Weg, um die Asana erreichbar zu machen. Verwenden Sie für Ihre restaurative Yoga-Praxis die [\(Link entfernt\)](#) und [\(Link entfernt\)](#) um Ihren Rücken zu stützen, während Sie Ihre Arme auf dem [\(Link entfernt\)](#) ruhen. Für eine Extraportion Entspannung nutzen Sie das Ultra Calming [\(Link entfernt\)](#) und [\(Link entfernt\)](#).

In Büchern wie [\(Link entfernt\)](#) und der beliebte Klassiker [\(Link entfernt\)](#)

## **Kräuterhilfe**

Alle ganzheitlichen Gesundheitssysteme haben spezifische Kräuter für verschiedene Beschwerden und Probleme, und bei regelmäßiger Anwendung können diese Kräuter ein wirksames Mittel sein, um saisonalen Krankheiten vorzubeugen, die Gesundheit des Immunsystems zu verbessern und unser allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Seit Tausenden von Jahren empfiehlt Indiens System der ganzheitlichen Medizin,

bekannt als Ayurveda, die Verwendung von Kräutern wie Pfefferminze, Pippali, Ingwer und Bibhitaki zur Verbesserung der Lungengesundheit, während die Traditionelle Chinesische Medizin Astragalus, Fangfeng und Atractylodes empfiehlt. Die westliche Kräuterkunde empfiehlt Kräuter, die Sie möglicherweise sogar zu Hause anbauen oder in Ihrem Garten finden können, um die Gesundheit der Atemwege zu verbessern, wie Rosmarin, Oregano, Thymian und Salbei. Stellen Sie sicher, dass Sie immer die Anleitung eines vertrauenswürdigen Kräuterkenners haben, und kombinieren Sie Ihre frischen Kräuter und decken Sie sie mit kochendem Wasser in dem nachhaltigen tragbaren Gerät ab (Link entfernt) oder entscheiden Sie sich für (Link entfernt) um Ihre Lungen zu beruhigen. Sie können auch verwenden (Link entfernt) und (Link entfernt) ätherische Öle zur Verbesserung der Gesundheit der Atemwege, die aus den Pflanzen gewonnen und in eine konzentrierte Form umgewandelt wurden. Denken Sie daran, niemals ätherische Öle zu sich zu nehmen, sondern sie nur für ihre wunderbaren Düfte zu verwenden, indem Sie ein paar Tropfen in das Öl geben (Link entfernt)

### **Atmen Sie, um die Lungengesundheit zu verbessern**

Es gibt natürlich keinen besseren Weg, Ihre Lungengesundheit zu verbessern, als an dem zu arbeiten, wofür Ihre Lungen gemacht sind – atmen! Yoga-Atemtechniken werden seit Tausenden von Jahren verwendet, um den Geist zu beruhigen, die Energie zu steigern und den Körper auszugleichen. Kleines Atemanhalten wird oft verwendet, um bei Keuchen und Asthma zu helfen, eine Methode, die in yogischen Begriffen als bekannt ist *Antara Kumbhaka*. Um dies zu üben, halten Sie 3 bis 5 Sekunden lang einen kleinen Atemzug, atmen Sie dann langsam aus und wiederholen Sie dies 5 Mal. Kräftigere Atemübungen wie Bhastrika Pranayama und Kappalabhati-Atem, bei denen die Luft kräftig durch die Nasenwege gepumpt wird, sollen auch Atemprobleme verbessern. Es ist wichtig, mit einem qualifizierten Lehrer zusammenzuarbeiten, wenn Sie Pranayama-Techniken zum ersten Mal erforschen, aber wenn Sie dies tun,

stellen Sie sicher, dass Sie die Requisiten haben, um eine Haltung zu unterstützen, die einer gesunden Atmung förderlich ist. Das (Link entfernt) ist eine wunderbare Stütze, um Lunge, Brust und Bauch zu öffnen, um Ihre Atemübungen zu unterstützen. Entdecken Sie die Fülle an yogischen Atemtechniken, aus denen Sie in weiteren Büchern wie z (Link entfernt) und (Link entfernt)

Wählen Sie eine dieser Praktiken, um diesen Herbst mit Ihrer lungenfreundlichen Selbstpflegepraxis zu beginnen, damit Sie die ganze Saison über besser atmen können!

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**