



5 Yoga-Übungen, um Ihre Nebennieren zu entlasten

Unabhängig davon, ob es sich um Stress aus dem unvorhersehbaren Zustand der Welt im Moment, Stress durch die Arbeit, das Privatleben oder ein allgemeines Gefühl der zugrunde liegenden Angst handelt, ist die Tatsache, dass viele von uns mehr Stress und Unbehagen erleben als nötig, und es kann in unserem verweilen Körper und Geist lange nach der ersten Erfahrung. Wenn wir uns nicht erlauben, stressige Ereignisse vollständig zu verarbeiten, oder wenn wir ständig ängstliche Gedanken in unseren Gedanken haben, beginnen wir, das Nervensystem und die Nebennieren zu belasten, und wenn wir uns weiter in einen Stresszustand versetzen, kann dies dazu führen …



Unabhängig davon, ob es sich um Stress aus dem unvorhersehbaren Zustand der Welt im Moment, Stress durch die Arbeit, das Privatleben oder ein allgemeines Gefühl der

zugrunde liegenden Angst handelt, ist die Tatsache, dass viele von uns mehr Stress und Unbehagen erleben als nötig, und es kann in unserem verweilen Körper und Geist lange nach der ersten Erfahrung. Wenn wir uns nicht erlauben, stressige Ereignisse vollständig zu verarbeiten, oder wenn wir ständig ängstliche Gedanken in unseren Gedanken haben, beginnen wir, das Nervensystem und die Nebennieren zu belasten, und wenn wir uns weiter in einen Stresszustand versetzen, kann dies dazu führen zu Burnout und sogar Nebennierenermüdung. Wenn Sie dazu neigen, sich die ganze Zeit müde zu fühlen oder nicht mehr die Inspiration, Energie und das Mojo haben, die Sie einmal hatten, könnte dies ein Zeichen dafür sein, dass Ihre Nebennieren überarbeitet sind und etwas TLC benötigen. Yoga, Meditation und Pranayama (Atemtechniken) können Wunder wirken, um Probleme mit den Nebennieren zu beheben und den Aufbau von Stress zu verhindern. Es gibt jedoch einige spezielle Yoga-Methoden, die helfen können, die Nebennieren zu bekämpfen, sie zu beruhigen und zu beruhigen auch das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht bringen. Probieren Sie die folgenden Übungen aus und bringen Sie eine oder zwei davon in Ihre Selbstpflege ein, um Ihre Nebennieren zu entlasten.

Brahmari Atem

Der ‚Humming Bee Breath‘ ist eine großartige Möglichkeit, den Vagusnerv zu aktivieren und so das Nervensystem in den parasympathischen Modus (Ruhe und Verdauung) zu versetzen. Wenn wir auf diese Weise atmen, ist das Ausatmen natürlich länger, was auch eine effektive und überraschend schnelle Möglichkeit ist, sich entspannt zu fühlen. Zum Üben: Atmen Sie langsam und lang durch die Nase ein. Lassen Sie beim Ausatmen einen langen, leisen und so lauten Ton wie nötig aus. Lassen Sie den Ton natürlich enden und wiederholen Sie ihn drei bis fünf Mal. Um die Übung zu verbessern, bedecken Sie Ihre Ohren, um die Vibration mehr zu fühlen und zu hören.

Viparita Karani (Beine die Wand hoch)

Diese restaurative Inversion stimuliert die Barorezeptoren (Blutdrucksensoren) im Nacken und in der Brust. Wenn dies geschieht, löst es einen Reflex aus, der die Nervenempfindungen in die Nebennieren reduziert, die Herzfrequenz verlangsamt, den Blutdruck senkt, das Nervensystem beruhigt und die Blutgefäße

entspannt. Zum Üben: Legen Sie sich mit einer weichen Decke unter sich auf den Boden und strecken Sie die Beine über die Wand. Sie können diese Praxis verbessern, indem Sie eine zusätzliche Decke oder ein Polster unter Ihre Hüften und einen gewichteten Sandsack auf Ihre Füße legen (I. *Liebe* diese Variante!) oder verwenden Sie einen Stuhl, um Ihre Unterschenkel abzustützen, anstatt sie an der Wand zu haben. Bleiben Sie hier für ca. 5 Minuten.

Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine zutiefst entspannende und wiederbelebende Praxis, die in die unbewussten Schichten des Geistes wirkt. Es ist eigentlich eine Phrase, die den Geisteszustand beschreibt, in den der Praktizierende während der Praxis eintritt – was übersetzt „yogischer Schlaf“ bedeutet. Der „Schlaf“-Zustand, den Sie beim Üben von Yoga Nidra erleben können, ist tatsächlich der „hypnagogische“ Gehirnzustand, der der Geisteszustand ist, in den wir uns zwischen Wachheit und Schlaf bewegen. Dies ist ein sehr suggestibler und therapeutischer Ort, und durch die Verwendung eines wiederholten Sankalpa oder einer wiederholten Entschlossenheit können Gewohnheiten und Denkmuster geändert werden. Während eines Trainings werden Sie durch einen Körperscan geführt, Sie visualisieren Formen, Bilder oder Farben und Sie wiederholen einen bestimmten Satz wie „Ich bin entspannt“ oder „Mir geht es gut“. Um Yoga Nidra zu praktizieren, besuchen Sie einen Online-Kurs oder suchen Sie einen Lehrer, dessen Stimme Sie online beruhigt fühlen.

Yin Yoga Schmetterlingspose

Diese Haltung stimuliert den Nierenmeridian – der die Nebennieren beruhigt und stärkt – und hilft dabei, die inneren Oberschenkel und den unteren Rücken zu dehnen. Indem wir uns entlang bestimmter Meridianlinien strecken und bewegen, greifen wir auf die alte östliche Weisheit der chinesischen

Medizin zurück, die uns sagt, dass jedes Organ bestimmten Energie- und Emotionswegen im Körper entspricht. Wenn wir uns erlauben, uns zu entspannen und uns den Körperhaltungen hinzugeben, beginnen wir nicht nur körperlich daran zu arbeiten, Spannungen abzubauen, sondern auch das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Zum Üben: Bringen Sie die Fußsohlen zusammen, um mit Ihren Beinen eine Diamantform auf dem Boden zu erzeugen. Falten Sie sich so weit wie möglich nach vorne, während Sie eine Dehnung durch die inneren Oberschenkel und den unteren Rücken spüren. Verwenden Sie zur Unterstützung ein Polster oder Kissen, damit Sie einige Minuten lang vollständig loslassen können.

Meditation des inneren Lächelns

Die Meditation „Inner Smile“ ist eine traditionelle taoistische Praxis und hilft dabei, Teilen des Körpers Wärme, Mitgefühl und Liebe zu verleihen, die im Moment möglicherweise etwas Hilfe benötigen. Wenn wir Organen, die unter Stress standen, ein Gefühl der Entspannung und Bestimmtheit vermitteln, senden wir ihnen auch eine energetische Botschaft mit der Aufschrift „Entspannen“, und wenn sie regelmäßig praktiziert werden, neigen sie dazu, die Botschaft zu verstehen. So üben Sie die Meditation des inneren Lächelns: Machen Sie es sich bequem und schließen Sie Ihre Augen. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, Sie atmen in Ihren unteren Rücken (wo sich Ihre Nieren und Nebennieren befinden) und spüren, wie sich dieser Raum erweitert, erweitert und verlängert. Beginnen Sie beim Ausatmen zu lächeln und visualisieren Sie das Gefühl und die Wärme Ihres Lächelns, das sich auch über die Nebennieren ausbreitet. Fahren Sie für 12 Runden fort.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki