

Mein Gesundheitstipp für dich – von **Andrea Kubasch und Dirk Bennewitz**



Wie halten sich spirituelle Lehrer fit, was hilft Yoginis bei einer Erkältung und wie stärkt ein Engel-Medium seine Abwehrkräfte? Dieses Mal verraten uns die Yogalehrer Andrea Kubasch und Dirk Bennewitz von Power Yoga Germany, mit welcher Position sie sich fit und gesund für die Herausforderungen des Alltags halten.

Es gibt ein paar Positionen, die besonders geeignet sind, unsere gesamte Gesundheit anzuregen und zu verbessern. Eine davon ist der Schulterstand. Er ist eine Haltung, die extrem viele positive Effekte auf Körper und Geist in sich vereint. Deswegen wird er gerne als der „König aller Posen“ bezeichnet. Er beruhigt den Herzschlag, stimuliert die Blutgefäße, senkt den Blutdruck, entstaut venöses Blut in den Beinen und im Becken, verringert die tonische Muskelspannung, hat eine positive Wirkung auf die Schilddrüse und Nebenschilddrüse, stärkt und streckt unterschiedliche Teile der Wirbelsäule, entspannt die Nackenmuskulatur und bewirkt sowohl mentale als auch emotionale Entspannung. Der Schulterstand ist also eine starke Stimulation von körpereigenen Systemen, mit der Zielsetzung, diese wieder zu harmonisieren und ihre Funktionsweise zu verbessern. Durch den Druck auf die Schilddrüse wird diese vermehrt durchblutet und in ihrer Funktion angeregt. Als Folge davon werden die hormonellen Systeme und der Stoffwechsel harmonisiert. Dem Schulterstand wird deswegen in vielen Traditionen auch eine verjüngende Wirkung zugeschrieben. Die verbesserte Durchblutung des Brustkorbes und des Halsbereiches regt die Thymusdrüsenfunktion an und stärkt dadurch das gesamte Immunsystem. Der Schulterstand (Salamba Sarvangasana) ist somit fast ein „Alleskönner“ für die Gesundheit. Wir üben ihn beinahe täglich, um zum Beispiel in der kalten Jahreszeit unser Immunsystem so leistungsfähig wie möglich zu halten. Zusätzlich ist momentan Schlafmangel bei uns ein Thema, da wir kleine Zwillinge haben. Auch da hilft uns diese Übung, die durch den Schlafmangel auftretenden Stimmungsschwankungen auszugleichen.

Wie übt man den Schulterstand sicher und korrekt?

Die Übung kommt dir vielleicht bekannt vor, in der Schule hieß diese Position „Kerze“. Lege dich dafür auf den Rücken und strecke die Beine aus. Im nächsten Schritt nimmst du die Beine hinter dich über den Kopf und die Hände an den unteren Rücken. Danach werden beide Beine nacheinander nach oben gestreckt. Dabei sollte kein Druck auf den Nackenwirbeln entstehen. Es ist nicht nötig, einen geraden Schulterstand zu beherrschen, um seine positiven Aspekte genießen zu können. Es macht keinen Sinn, ein Idealbild erreichen zu wollen, was aufgrund unterschiedlicher anatomischer Voraussetzungen gar nicht für jedermann erreichbar ist. Bleibe in dieser Position zwischen einer und drei Minuten. Lasse deine Füße aktiv, entweder angezogen oder gestreckt.

Um die Position zu verlassen, nimm die Beine wieder zurück hinter den Kopf. Anschließend lasse den Hinterkopf und die Schulterblätter auf der Matte und rolle langsam aus der Haltung heraus, bis du wieder flach auf dem Rücken liegst.