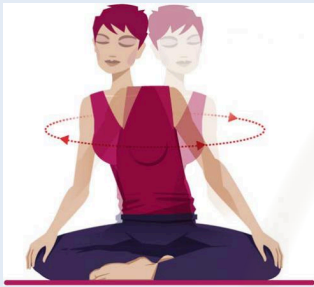


## Aus: Nie mehr Schnupfen & Co. Yoga für das Immunsystem von Kerstin Leppert



Mit dem **DARM** die Abwehrzellen anregen  
Diese Yoga-Übung stärkt die Darmaktivität, regt die Verdauung an und bringt die Darmflora wieder ins Gleichgewicht. Außerdem stimuliert sie alle anderen inneren Organe, macht die Wirbelsäule flexibler und bringt dem ganzen Körper Entspannung. Sie ist die wichtigste Übung zur Stärkung der Abwehrkräfte.

### Übungsanleitung:

- Sie sitzen im Yoga- oder Schneidersitz auf der Matte. Die Wirbelsäule ist gestreckt und aufrecht. Die Hände liegen locker auf den Knien. Die Schultern und der Nacken sind entspannt.
- Beginnen Sie nun, den Oberkörper in großen, sanften Bögen im Uhrzeigersinn rund um Ihre Körperachse kreisen zu lassen. Die Bewegung geht vom Brustbein aus. Po und Beine bleiben dabei stabil auf dem Boden.
- Atmen Sie ein, wenn Sie vorne sind, und wieder aus, wenn Sie hinten sind.
- Kopf, Nacken und die Schultern bleiben dabei locker. Achten Sie darauf, dass auch der Kiefer entspannt ist.
- Nach 3 Minuten wechseln Sie die Drehrichtung und kreisen 3 Minuten gegen den Uhrzeigersinn.

### ORGAN UND FUNKTION

Der Darm ist nicht nur für unsere Verdauung wichtig – auch für die Abwehr hat er eine zentrale Funktion. Etwa 70 Prozent der Abwehrzellen leben in dem sieben bis neun Meter langen Organ. Außerdem werden hier Immunglobuline produziert. Sie schützen unseren Körper vor Infektionen.



Mit der **LUNGE** den Sauerstoff besser verteilen  
Bei dieser Übung geht es darum, zusätzlich Abwehrkräfte zu mobilisieren. Die Lungenkapazität kann erweitert und die Sauerstoffaufnahme des Blutes erhöht werden. Um eine optimale Funktionsfähigkeit der Lunge zu erreichen, sollte man täglich üben. Eine aktuelle Studie aus Thailand zeigte, dass die Teilnehmer bereits nach nur 6 Wochen Yoga ihr Lungenvolumen deutlich vergrößert hatten. Eine größere Lunge kann mehr Sauerstoff aufnehmen, besser in den Blutbahnen verteilen und so den gesamten Organismus stärken.

### Übungsanleitung:

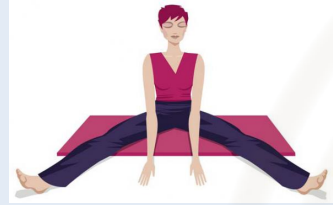
- Setzen Sie sich im Yoga- oder Schneidersitz auf den Boden und nehmen Sie eine gerade Haltung ein.
- Die Hände liegen locker auf den Knien und umfassen sie. Die Augen schließen und zur Ruhe kommen.
- Atmen Sie langsam ein und füllen Sie dabei bewusst Ihre Lungenflügel, sodass der Brustkorb sich nach vorne ausdehnen kann. Versuchen Sie, gleichmäßig, rund und kraftvoll zu atmen, und vermeiden Sie kurze, abrupte Atemstöße.
- Nun halten Sie die Luft an und drücken die Zungenspitze sanft gegen den oberen Gaumen.
- Solange Sie den Atem anhalten können, wiegen Sie Ihren Oberkörper entspannt vor und zurück. Atmen Sie anschließend tief aus.
- Wiederholen Sie diese Übung. Das Ziel sollte es sein, den Atem allmählich immer länger anhalten zu können. Zu Anfang sind 30 Sekunden völlig ausreichend, Sie sollten sich dabei nicht unter Druck setzen. Bei regelmäßigem Üben werden Sie merken, wie Sie sich von Tag zu Tag steigern und die Intervalle länger werden. Schaffen Sie es, den Atem eine ganze Minute anzuhalten, nimmt das Blut die ideale Menge Sauerstoff aus den Lungen auf.
- Üben Sie 5–11 Minuten. Wenn Sie diese Übung täglich 11 Minuten praktizieren, kann sich das Blut nachhaltig regenerieren und das Immunsystem effektiver unterstützen.

### ORGAN UND FUNKTION

Die Lunge besteht aus zwei Flügeln, ihr durchschnittliches Maximalvolumen liegt bei drei bis vier Litern. Im Alter kann es sich auf weniger als zwei Liter reduzieren. Die Hauptaufgabe der Lunge besteht darin, das Abfallprodukt Kohlendioxid durch Sauerstoff zu ersetzen. Über die Bronchien gelangt unsere Atemluft zu den Lungenbläschen. Dort findet der Gasaustausch statt. Die Schleimhäute der Lunge müssen dabei Krankheitserreger abwehren. Je besser der Gasaustausch funktioniert, desto effektiver die Abwehrleistung.



Teil 1



Teil 2

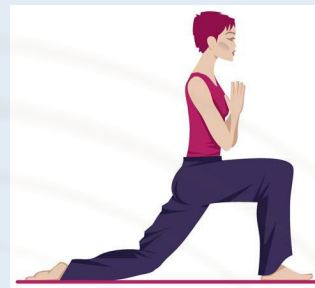
Die **LYMPHDRÜSEN** gezielt aktivieren  
Diese Übung trainiert die Lymphknoten im Leistenbereich, um Krankheitserreger besser abzuwehren.

Übungsanleitung:

- Für den ersten Teil sitzen Sie mit gespreizten Beinen gerade auf Ihrer Yogamatte. Die Hände liegen locker auf den durchgestreckten Knien.
- Atmen Sie tief ein, blicken Sie nach vorn und drücken Sie die Brust raus.
- Beim Ausatmen machen Sie den Rücken rund und senken den Kopf (siehe Abbildung oben).
- Wiederholen Sie diesen Ablauf 3–5 Minuten lang.
  
- Für den zweiten Teil legen Sie die Handflächen flach zwischen die Beine auf den Boden. Der Rücken ist gerade. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf Hände und Fersen – als wollten Sie sich vom Boden hochdrücken (siehe Abbildung unten).
- Halten Sie die Spannung 2–5 Minuten, während Sie weiter tief ein- und ausatmen.

#### **ORGAN UND FUNKTION**

Die Lymphknoten bzw. -drüsen befinden sich überall im Körper und dienen dazu, Krankheitserreger und Fremdstoffe unschädlich zu machen. Dazu produzieren sie weiße Blutkörperchen, die sogenannten Lymphozyten. Die meisten Drüsen befinden sich im Achselbereich und in den Leisten.



Die **NEBENSCHILDDRÜSE** für die Abwehr stimulieren  
Mit dieser Übung harmonisieren Sie den Kalziumstoffwechsel. Aus Yoga- Sicht sollte man die Nebenschilddrüse stärken, weil sie als Wächter der Gesundheit gilt.

Übungsanleitung:

- Stellen Sie das rechte Bein nach vorn – das Gewicht ruht auf der Fußsohle. Das linke Bein ist nach hinten gestreckt, der Fußrücken berührt den Boden, das Knie aber nicht.
- Legen Sie die Hände vor der Brust aneinander, schließen Sie die Augen und fokussieren Sie die Nasenspitze.
- Atmen Sie tief in den Bauch. Denken und sagen Sie beim Einatmen „Raa“ (Sonne), beim Ausatmen „Maa“ (Mond). Steigern Sie die Übung langsam von 3 auf 11 Minuten.

#### **ORGAN UND FUNKTION**

Die Nebenschilddrüse besteht aus vier einzelnen, etwa erdnussgroßen Drüsen. Sie liegen unmittelbar hinter der Schilddrüse im Halsbereich. Die Nebenschilddrüse produziert das Hormon, das den Kalzium und Phosphathaushalt reguliert. Wenn sie normal funktioniert, halten sich Auf- und Abbau der Knochen die Waage.



Mit der **LEBER** den Körper reinigen und entgiften  
Diese Übung trägt dazu bei, dass die Leber besser arbeitet und der Stoffwechsel im ganzen Organismus reibungslos abläuft.

Übungsanleitung:

- Sie sitzen aufrecht im Schneidersitz, die rechte Hand liegt auf dem Rücken.
- Heben Sie den linken Arm seitlich mit gestreckten Fingern schräg nach oben.
- Aus dieser Position drehen Sie sich um Ihre Wirbelsäule von einer zur anderen Seite. Atmen Sie links ein und rechts wieder aus.
- Üben Sie 2–3 Minuten. Vorsicht: Bei ernsthaften Leberproblemen diese Übung auslassen!

#### **ORGAN UND FUNKTION**

Die bis zu vier Pfund schwere Leber befindet sich im rechten Oberbauch. Sie ist unser zentrales Stoffwechselorgan. Substanzen, die für den Körper giftig sind, baut die Leber so um, dass sie über Nieren und Darm ausgeschieden werden. Außerdem reguliert sie Hormonhaushalt und Immunsystem.



Mit der **MILZ** mehr Immunzellen produzieren  
Die Milz bereitet selten Probleme, wird daher oft ignoriert. Wird die Milz gestärkt, bilden sich auch mehr Immunzellen, die den Organismus schützen.

Übungsanleitung:

- Atmen Sie tief ein und aus. Legen Sie sich mit dem Rücken auf Ihre Yogamatte, die Arme neben dem Oberkörper, und stellen Sie die Füße auf.
- Spannen Sie jetzt den Beckenboden und den Bauch fest an und heben Sie nacheinander langsam Ihre Beine, bis sie im rechten Winkel zum Oberkörper stehen. • Strecken Sie die Beine langsam in Richtung Decke und überkreuzen Sie die Fußgelenke.
- Im nächsten Schritt atmen Sie tief durch und bewegen dabei rund 3 Minuten Ihre Zehen.

#### **ORGAN UND FUNKTION**

Die Milz ist relativ klein und wiegt nur 150 bis 200 Gramm. Für die Abwehrkräfte spielt sie jedoch eine enorme Rolle: Sie produziert Immunzellen und sorgt dafür, dass die weißen Blutkörperchen viele Krankheitserreger bekämpfen können – ohne dass wir etwas davon mitbekommen.

#### **TIEFENSPANNUNG**

Leg dich in die Rückenlage, lass den ganzen Körper mehr und mehr entspannen. 10 Minuten

Bilder und Text übernommen aus diesem Artikel:  
<https://www.fuersie.de/gesundheit/fitness/galerie/yoga-fuers-immunsystem-nie-mehr-erkaeltet?>

## RA MA DA SA - SA SE SOHUNG

*"Für die Heilung aus der Ferne ist dies das Mantra. Es erstreckt sich über Zeit und Raum, sodass Sie Heilungsenergie an jemanden senden können, der Tausende von Kilometern entfernt ist, so einfach wie Sie sie an jemanden im Raum senden können."* - Shakti Parwha Kaur

Das RA MA DA SA Mantra ist ein sehr bedeutendes Heil-Mantra aus dem Kundalini Yoga. Die vier Silben, haben ihren Ursprung im altindischen Gurmukhi. Sie verbinden Dich mit der allumfassenden Heilkraft des Universums. Übersetzt bedeuten die einzelnen Silben:

RA = Sonne, die Quelle allen Lebens

MA = Mond, der den beständigen Wandel und den Neuanfang symbolisiert

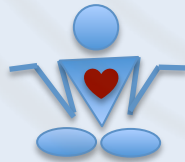
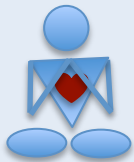
DA = Erde

SA = Unendlichkeit, das Universum

Das RA MA DA SA Mantra kann Dir schenkt dir Heilungsenergie und Wohlbefinden. Du kannst das Mantra für dich, aber auch als Heilungswunsch für andere Menschen chanten. Du kannst das Mantra singen, atmen, flüstern und laut rezitieren.

### Haltung:

Du verstärkst den Effekt des Mantras, indem Du z.B. bei der Meditation eine bestimmte Haltung einnimmst. Wenn du dir selbst Heilung schenken möchtest, lege die Hände übereinander auf dein Herz. Für andere winkle die Unterarme an und lass sie nach außen zeigen, während die Oberarme rechts und links am Körper anliegen. Lass die Handflächen nach oben zeigen, als würdest du etwas auf deinen Händen tragen, sodass du die Spannung im Unterarm deutlich spürst dazu strecke auch die Daumen ab. Visualisiere dabei gerne den oder die Menschen, an die du diese Energie des Wohlbefindens senden möchtest.



**Zeit:** Wenn du kannst 11 bis 31 Minuten

**Ende:** Um die Meditation zu beenden, atme tief ein und halte für einen kurzen Moment den Atem an. Stelle dir dabei die Person, die der du Heilung wünschst, als vollkommen gesund, strahlend und stark vor. Sieh diese Person(en), in ein heilendes weißes Licht getaucht und vollständig geheilt.

Atmen Sie zum Abschluss tief ein, strecke die Arme hoch und schüttle einige Sekunden lang kräftig Hände und Finger aus. Dann entspanne vollständig.

Gerade in diesen Zeiten brauchen die Erde und wir Menschen viel Heilungsenergie und Licht. Ob zuhause, bei der Arbeitspause, draußen in der Natur, mit oder ohne Musikuntermalung, summend, innerlich oder laut singend - egal lass das Mantra und seine Energie schwingen zum Wohle aller.

Für Musik findest du hier eine wunderbare Version von Snam Kaur :

<https://www.youtube.com/watch?v=QEAdQP0QCFI>

Herzliche Grüße und bleib gesund  
Birgit



Birgit Hoffend

YOGAUNTERRICHT - ENTSPANNUNGSTRAINING - KLANGBEHANDLUNG  
+49 178 -139 63 83 | Maillingerstraße 7 | 80636 München | post@birgithoffend.de  
www.birgithoffend.de - www.ygia-muenchen.de - www.atemraum-muenchen.de