

Was vom Tage ÜBRIG BLEIBT



al wieder einen hektischen Tag gehabt? Zu spät aus dem Büro, Yoga-Klasse verpasst und obendrein einfach nur erschöpft? Dann ist diese Sequenz genau das Richtige für dich: Mit den entspannenden Detox-Übungen für den Abend findest du Ruhe, beruhigst dein Nervenkostüm und tankst frische Energie

Fotografin: **Nele Martensen**

Klar, Detox in en vogue - das Entgiften des Körpers macht für viele Menschen Sinn. Doch auch Geist und Seele wollen hin und wieder den Reset-Button drücken, um sich von unnötigem Ballast zu befreien. Vor allem am Abend nach einem stressigen Tag. Mit dieser restorativen Sequenz von Yoga-Expertin Lucia Nirmala Schmidt beruhigst du dein zentrales Nervensystem, regenerierst Körper, Geist und Seele gleichermaßen und beugst Schlafstörungen vor.

„Auf einer physischen Ebene unterstützt Restorative Yoga das Nervensystem, um vom Sympathikus auf den Parasympathikus umzuschalten, und fördert so Stressabbau und Regeneration“, erklärt Lucia Nirmala Schmidt die wohltuende Praxis. „Auf psychischer Ebene öffnet Restorative Yoga einen Raum, in dem wir belastende Dinge erkennen und loslassen können. Viele von uns definieren sich darüber, was sie leisten und haben. Das schafft Druck. Die Übungs-Praxis hilft, bei sich selbst anzukommen und einfach nur zu sein. Die Entdeckung der Langsamkeit hat einen großen Einfluss auf die Qualität unseres Lebens.“

Wer körperlich erschöpft und geistig müde ist, dem kann diese Praxis auf sanfte Weise mehr Energie und Lebensfreude schenken. In einer Übungs-Einheit werden alle Asanas - Vorbeugen, Rückbeugen, Drehungen und Umkehrhaltungen - in der entspannten Rückenlage ausgeführt. Der Körper wird dabei mit Decken, Kissen und anderen Hilfsmitteln entsprechend ausgerichtet, unterstützt und gefragt. Um Balance herzustellen, die Energiebatterien wieder aufzuladen und den Geist zu stabilisieren, werden eher wenige Haltungen geübt, dafür verweilst du zwischen drei und 20 Minuten in den Asanas.

Was du brauchst: Hilfreich sind eine Matte, ein kleines Kissen, einige Decken, ein Gurt, ein Yoga-Bolster (das ist ein großes festes Kissen) oder feste Wolldecken, Yoga-Blöcke (oder feste Kissen) und eventuell ein Sandsack. Platziere die Hilfsmittel so, dass sie dich gut stützen und du dich optimal entspannen kannst. Ein Augenkissen hilft dabei, noch tiefer zu entspannen.



GESTÜTZTE SCHULTERBRÜCKE

Die gestützte Schulterbrücke verbindet eine leichte Rückbeuge mit einer sanften Umkehrhaltung. Sie entlastet die Bauchorgane, weitert den Brustkorb, öffnet die Leisten und vertieft die Atmung. In dieser Haltung kannst du etwa fünf bis zehn Minuten verweilen.

- Das Becken auf der Höhe des Kreuzbeins mit zwei Blöcken unterlagern, die du in der Höhe variieren kannst. Nimm dir genug Zeit, die richtige Position zu finden, so dass du dich komplett

entspannen kannst. Anstelle der Blöcke kannst du auch ein Meditationskissen, mehrere Decken oder ein Bolster verwenden.

- Tief in den Bauch, den Brustkorb und bis unter die Schlüsselbeine atmen. Sich tragen lassen. Ganz loslassen. Spüren, mit welcher Zuverlässigkeit jeder Einatemzug dich mit frischem Sauerstoff und Prana (Energie) nährt und wie jeder Ausatemzug hilft, Altes und Verbrauchtes loszulassen.

GESTÜTZTE RÜCKBEUGE

Für diese Übung gilt: Die Beine kannst du entweder komplett gestreckt ablegen, die Knie mit einer gerollten Decke unterstützen oder die Füße aufstellen und mit einem Gurt zusammenhalten. Die Arme sind zur Seite oder über den Kopf gestreckt. In dieser Haltung kannst du bis zu 20 Minuten verweilen.

- Zwei Blöcke mit der schmalen Seite aneinander längs unter den Rücken legen. Die untere Kante ist auf Höhe der Schulterblätter, dein Kopf liegt auf dem Block. Die Arme liegen mit nach oben gerichteten Handflächen gestreckt neben dem Körper. Alternativ eine schmale Deckenrolle quer unter den Oberkörper und unter die Schulterblattspitzen legen, die Arme in der Kaktus-Haltung (90-Grad-Winkel in Ellenbogen und Schultern) ablegen. Eventuell mit einer warmen Decke zudecken.
- In dieser gestützten Rückbeuge tief durchatmen, innerlich weit werden und regenerieren. Innere Räume mit dem Atem ausdehnen. Sich gleichsam in diesem Raum ausdehnen. Das Bewusstsein weit werden lassen. Entdecke deinen Atem und folge ihm.





LIEGENDE DREHUNG

Diese sanfte Drehung massiert den Bauchraum und löst muskuläre Spannungen des Rückens. Verweile etwa fünf Minuten in dieser Haltung, bevor du sie zur anderen Seite wiederholst.

- Seitlich neben das Bolster oder einen dicken Deckenstapel setzen, Beine anwinkeln (90-Grad-Winkel in Hüft- und Kniegelenk) und mit den Händen rechts und links vom Bolster abstützen. Eventuell

ein kleines Kissen zwischen den Knien positionieren. Den Rücken längen und möglichst lang auf den Bauch legen. Die Arme entspannen und den Kopf in eine angenehme Position für den Nacken bringen.

- Den Atem erfahren, ihn mit der Aufmerksamkeit begleiten. Neue Atemräume erforschen - ohne Konzepte, ohne Bewertung, ohne Beurteilung. Jeden Moment neu entdecken.

GESTÜTZTE VORBEUGE

In der gestützten Vorbeuge kannst du ganz bei dir ankommen und in dir ruhen. Der Rücken wird sanft gedehnt und Spannungen können schmelzen. In dieser regenerierenden Haltung kannst du bis zu 20 Minuten verweilen.

- Die Knie im Fersensitz leicht öffnen, Oberkörper und Becken nach vorne, auf einem Bolster oder einem Deckenstapel ablegen. Gegebenenfalls legst du dir außerdem eine Decke unter die Fußgelenke und einen schweren Sandsack (sofern vorhanden)

auf das Kreuzbein. Den Kopf entweder seitlich platzieren und zwischendurch die Seite wechseln oder mit der Stirn auf ein gefaltetes Handtuch legen, damit der Nacken frei ist und du gut durch die Nase atmen kannst.

- Den Atem als Vehikel nutzen, um nach innen zu kommen. Die äußere Form mit deinem inneren Wesen erfüllen. Belebe mit deinem Atem innere Räume. Fühle, wie dort Weite entsteht.



GESTÜTZTE UMKEHRSTELLUNG AN DER WAND

Umkehrstellungen wie diese gehören im Yoga zu den wichtigsten Haltungen, um Balance herzustellen. Die Haltung beruhigt und erfrischt gleichermaßen und entlastet den venösen Rückfluss des Blutes aus den Beinen. In dieser regenerierenden Position kannst du bis zu 20 Minuten bleiben.



- Eine gefaltete Decke unter Oberkörper und Kopf legen, so dass die untere Kante der Decke in Höhe der Schulterblätter liegt und der Kopf weich gebettet ist. Das Becken mit einem großen Bolster, einem Deckenstapel oder einem Block unterlagern und dieses Podest direkt an der Wand positionieren. Die Beine an der Wand nach oben ausstrecken. Eventuell den Nacken mit einem zusammengerollten Tuch stützen oder einen Gurt um die Oberschenkel legen.
- Mit dem Atem sein und ihn mit deiner Aufmerksamkeit begleiten. Den Einatem empfangen, den Ausatem geschehen lassen - sich atmen lassen.



ENTSPANNUNG IN DER RÜCKENLAGE

In der Rückenlage kannst du deinen Körper entspannen, während der Atem ruhig und gleichmäßig fließt und der Geist wach und präsent ist. Mache es dir richtig bequem und decke dich eventuell mit einer warmen Decke zu. In dieser Haltung kannst du bis zu 20 Minuten verweilen.

- In der Rückenlage eine Decke rollen und unter die Knie der ausgestreckten Beine legen. Eine einfach gefaltete Decke, ein Kissen oder eine kleine Nackenrolle unter den Kopf oder Nacken legen. Ein Augenkissen sorgt

für noch mehr Ruhe. Wenn du einen Sandsack hast, kannst du ihn auf das Becken legen.

- Werde dir des Atems gewahr, wie er sich gerade in deinem Körper ausdrückt. Jeder Einatem macht dich weiter und offener für alles Kommende, jeder Ausatem ist eine Einladung, noch mehr loszulassen. Jeder Einatem nährt, jeder Ausatem entlastet und reinigt. Ganz ohne dein Zutun. Immer. Jede Sekunde deines Lebens.

TEXT - **LUCIA NIRMALA SCHMIDT**

Seit 25 Jahren zeigt die Yogalehrerin, Atemtherapeutin, Bewegungspädagogin und Seminarleiterin uns, wie das Loslassen funktioniert. Dafür unterrichtet die Schweizerin weltweit, gibt Workshops und Retreats, schreibt Bücher sowie Artikel und leitet das Ausbildungszentrum BodyMindSpirit in Zürich (www.body-mind-spirit.ch).



Mehr entspannende und entgiftende Übungen sowie eine Anleitung für eine zehntägige Detox-Kur gibts im neuen Buch „Detox-Yoga - Das 10-Tage-Programm zur sanften Entgiftung“ von Lucia Nirmala Schmidt (17,99 €, Nymphenburger Verlag).

