

Das Nervensystem stärken

Für die optimale Ernährung der Nervenzellen benötigen wir Traubenzucker, Vitamin B1 / B6 und Sauerstoff.

Traubenzucker: in Kartoffeln und Getreideprodukte. Vitamin B: in Vollkornprodukten Sauerstoff: Bewegung
B1 wandelt Kohlenhydrate in Energie und findet sich in Hülsenfrüchte, Nüsse, Pseudogetreide, wie Quinoa, Buchweizen, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Sesamen und Naturreis.

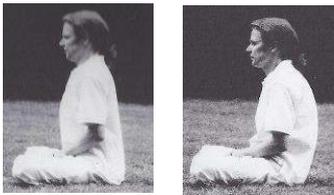
B6 wandelt Eiweiss in Energie, ist notwendig für die Bildung der roten Blutkörperchen und der Abwehrkräfte und findet sich in grünem Gemüse, Bananen, Walnüsse, Haferflocken, Avocados und Naturreis.

Zucker entzieht dem Körper Vitamin B und schwächt somit das Nervensystem.

Hafer, Sellerie, Ingwer sind gut für die Nerven. Oliven, Walnüsse, Tomaten sind zur Verbesserung der Gehirntätigkeit.

Zwiebeln unterstützen das klare Denken. Der tiefe Atem sorgt für Entspannung und Ausgeglichenheit.

1.



ein

aus

wirkt auf Rückenmark und Wirbelsäule

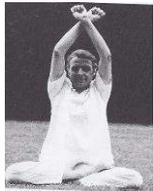
- einfacher Sitz
- fasse die Fußgelenke
- einatmen: strecke die Brust nach vorn
- ausatmen: krümme den Rücken

der Kopf bleibt gerade und ohne Bewegung

1 - 3 Minuten

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

2.



beseitigt Kalkablagerungen aus der

Schulter

- einfacher Sitz
- bilde Fäuste - der Daumen liegt innen
- strecke die Arme seitlich parallel aus
- einatmen: kreuze die Arme vor dem Kopf
- ausatmen: strecke die Arme parallel zur Seite
- einatmen: kreuze die Arme hinter dem Kopf

1 - 3 Minuten

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

3.



balanciert das vegetative Nervensystem

sympatische: Gaspedal-Blutdruck

parasympatisches: Bremse-Verdauung

stärkt Muskulatur an Wirbelsäule+Schultern

- einfacher Sitz
- lege die Handballen an die Schläfen
- strecke die Finger wie Antennen
- einatmen: drehe den Oberkörper nach links
- ausatmen: drehe den Oberkörper nach rechts

1 - 3 Minuten

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

4.



Ischiasnerv wird positiv beeinflusst
Kraft und Energie kommt in den Körper

- Langsitz
- grätsche die Beine und greife die Zehen
der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule
- einatmen: in der Mitte
- ausatmen: beuge dich zum linken Bein
- einatmen: in der Mitte
- ausatmen: beuge dich zum rechten Bein
- 1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

5.



bessere Durchblutung für das Gehirn
Rückenmarksflüssigkeit steigt nach oben

- Fersensitz
- strecke dich nach vorn aus - die Arme gehen mit
die Stirn berührt den Boden - die Handflächen sind miteinander verbunden
die Daumen sind aufgerichtet
- Atem: lang & tief
- 1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

6.



stärkt die BWS, Lunge, Herz, Schultern
das Gehirn wird besser durchblutet

- im Stand
- nehme die Hände ins Venusschloss
hinter dem Rücken
- einatmen: im Stand - beim Aufrichten
- ausatmen: beuge den Oberkörper nach unten
langsame Bewegung
- 1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

7.



stärkt Nerven und Herz
regt die Durchblutung im Gehirn an

- Rückenlage
- strecke Arme und Beine auf 90°
Handflächen schauen sich an
- Atem: Feueratem
- 2 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

8.



typische Anti-Stress-Haltung

- Dreieckshaltung
Arme & Beine sind durchgestreckt - der Kopf hängt zwischen den Armen
- Atem: lang & tief
1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

9.



verbessert Herz und Lungen

- einfacher Sitz
- strecke die Arme nach vorn aus
die Handflächen schauen sich an
- einatmen: strecke die Arme nach hinten
so weit wie möglich
- ausatmen: strecke die Arme nach vorn
die Handflächen schauen sich an
- 1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

10.



HWS und Nacken werden gestärkt
bessere Durchblutung für den Kopf

- einfacher Sitz
- kreise mit dem Kopf
der Mund ist leicht geöffnet
- einatmen: der Kopf ist vorn
- ausatmen: der Kopf ist hinten
- 1 Minute - links 1 Minute - rechts
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

© YogaHaus Inka Ekholm - YogaHaus-Ekholm.de