

PfiFf-Themenblatt Nr. 15

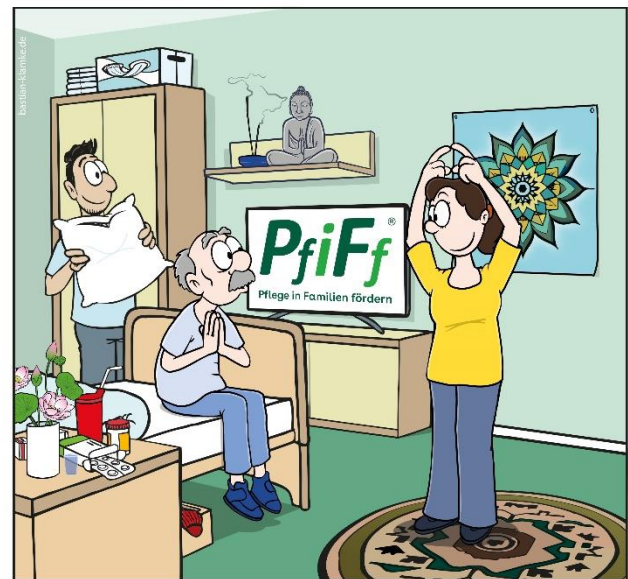
Yoga in der häuslichen Pflege - durch Yoga den Pflegealltag entspannter und ausgeglichener bewältigen

Ein Angebot für pflegende An- und Zugehörige

Pflege in der Häuslichkeit kann für pflegende An- und Zugehörige oft eine Herausforderung darstellen. Der Einsatz für das Wohlbefinden des Pflegebedürftigen kann körperlich und emotional sehr anstrengend sein. In dieser Situation ist Selbstfürsorge besonders wichtig. Pflegende An- und Zugehörige neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen, was langfristig zu Erschöpfungszuständen führen kann. Selbstfürsorge ist die Grundlage für nachhaltiges Pflegen und hat nichts mit Egoismus zu tun. Sie kann erlernt werden. Übungen und Techniken aus dem Yoga können dabei unterstützen und eine wohltuende Wirkung haben.

Was ist Yoga?

Yoga ist eine jahrtausendealte Philosophie, die Ihren Ursprung in Indien hat und darauf abzielt, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dieser ganzheitliche Ansatz ermöglicht es, unabhängig vom individuellen Gesundheitszustand und von einer religiösen Glaubensrichtung zu praktizieren. Yoga ist eine vielseitige Methode, die sich den Fähigkeiten der Praktizierenden anpasst und sie genau dort abholt, wo sie sich gerade befinden. Jede Übung kann sanft und entspannend ausgeführt werden oder auch fordernd. Yoga passt sich an!



© AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.

Die positiven Effekte des Yoga

Beim Yoga geht es darum, sich auf den gegenwärtigen Moment einzulassen und zu konzentrieren, um die Belastungen des Alltags hinter sich zu lassen. Das schließt sowohl körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen als auch innere Unruhe durch einen stressigen Alltag ein. Yoga ermöglicht nicht nur das Anregen der Energie, sondern auch die Reduzierung von Stress und eine verbesserte Bewältigung der bestehenden Umstände. Die wohltuende Wirkung des Yoga entsteht durch das Zusammenspiel von Atemübungen (Pranayama), Achtsamkeit und das zur Ruhe bringen der Gedanken (Meditation) und Körperübungen (Asanas).

Yoga ist so variabel, dass es nicht unbedingt auf einer Yogamatte ausgeübt werden muss. Die positiven Wirkungen können genauso gut erzielt werden, wenn z. B. im Sitzen auf einem Stuhl, im Gehen oder Stehen praktiziert wird. Damit können die Übungen von jedem und beinahe überall ohne großen Aufwand ausgeführt werden.

Grundlegende Übungen

Atemübungen

Die enge Verbindung zwischen Atmung und emotionaler Verfassung ist allgemein bekannt. In aufgeregtem Zustand erfolgt eine schnelle Atmung, während in ruhigen und zufriedenen Momenten die Atmung insgesamt langsamer und die Ausatmung länger ist als die Einatmung. Diese Wechselwirkung kann gezielt in Atemübungen eingesetzt werden. Es geht dabei nicht nur darum, den Geist zu beruhigen, sondern auch das Lungenvolumen zu aktivieren, die Atemmuskulatur zu stärken und den Körper mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen.

Übung zur Wahrnehmung des Atems – die tiefe Bauchatmung

Eine aufrechte Sitzhaltung einnehmen, beide Handflächen werden sanft auf den Bauch gelegt. Spüren, wie sich bei der Einatmung der Bauch hebt und wie er sich bei der Ausatmung wieder senkt. Ein- und Ausatmung sollten nach Möglichkeit gleich lang sein (etwa 4 Sekunden). Wiederhole die Abfolge einige Male, auch liegend oder gehend ausführbar. **Wirkung:** Energie freisetzend

Variation: Ausatmung bewusst länger gestalten als die Einatmung. Beruhigt Körper und Geist.

Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeit ist eine leicht zugängliche und einfache Form der Meditation. Generell kann während jeder Tätigkeit – auch bei Alltäglichem wie Putzen oder Staubsaugen – Achtsamkeit geübt werden, indem man ganz bewusst den Moment wahrnimmt. Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft spielen keine Rolle.

Übung zum bewussten im Moment sein – Gehmeditation

Die Füße werden mit Bedacht auf dem Boden abgesetzt, die Atmung wird dem Schrittrhythmus angepasst, um eine Verbindung zwischen Bewegung und Atem herzustellen. Die Umgebung wird bewusst und bewertungsfrei wahrgenommen. Wie fühlt sich der Untergrund an, spüre ich Wind im Gesicht, kann ich Geräusche oder Gerüche wahrnehmen? Von eventuell aufkommenden Gedanken nicht ablenken lassen, sondern sie vorbeiziehen lassen. Die Übung kann beliebig lange ausgeführt werden und eignet sich sowohl für das Wohnzimmer als auch für eine Runde im Park. **Wirkung:** kann Stress reduzieren, Konzentration schärfen

Variation: Langsames bewusstes Rückwärtsgehen, erfordert zusätzliche Aufmerksamkeit und fördert bewusste Bewegungen.

Erfahren Sie mehr zum Thema auf den PfiFf-Themenblättern Nr. 15a und 15b.