Das Finger YOGA Buch

Mit Gesten gegen Spannungskopfschmerzen

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Spannungskopfschmerzen

Kopfschmerzen können jeden treffen – jederzeit. Etwa die Hälfte aller Deutschen hat regelmäßig Kopfschmerzen. Die häufigste Kopfschmerzart ist der sogenannte Spannungskopfschmerz. Er beginnt oft mit Verspannungen in Schultern und Nacken und breitet sich dann als dumpfes Ziehen und Drücken über den Kopf aus. Die Ursachen von Spannungskopfschmerzen sind vielfältig und oft eng verbunden mit alltäglichen Belastungen: Stress, Anspannung, Bewegungs- und Schlafmangel, Fehlhaltungen am Arbeitsplatz oder zu geringe Flüssigkeitsaufnahme.

Es gibt aber Wege, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und damit Spannungskopfschmerzen aktiv entgegen zu wirken. Finger-Yoga ist eine Möglichkeit, das eigene Wohlbefinden wieder selbst in die Hand zu nehmen. Dafür hat die Yoga-Lehrerin Claudia Neidig Fingerübungen zusammengestellt, die sich besonders gut eignen, Spannungskopfschmerzen akut und präventiv entgegen zu wirken. Die Übungen lassen sich einfach und ohne Hilfsmittel durchführen und daher gut in den Alltag integrieren.

Finger-Yoga und Spannungskopfschmerzen

Im Alltag spiegeln Gesten - oft unbewusst - unsere Gedanken, Gefühle und unser körperliches Befinden wider. Gesten können aber auch bewusst angewendet werden, um unser Wohlbefinden zu verbessern. Hier setzt Finger-Yoga an. Finger-Yoga sind Gesten der Finger, die im östlichen Kulturkreis schon seit Jahrhunderten zu Heilzwecken eingesetzt werden. Diese sogenannten Mudras stimulieren die Energiebahnen, die sich wie ein Netz durch den ganzen Körper ziehen und die ihre Anfangs- und Endpunkte unter anderem in den Handflächen haben.

Mudras können laut der Yoga-Lehre den Energiefluss im Körper lenken. Dadurch werden Störungen des Energieflusses, die gesundheitliche Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen verursachen können, aufgelöst. Eine bewusste Atmung und positive Gedanken unterstützen die Wirkung der Mudras.

Praktische Tipps zur Durchführung

Die Übungen sind so ausgewählt und angeordnet, dass sie eine sinnvolle Reihenfolge ergeben: Die ersten beiden Übungen lösen Verspannungen und wirken gezielt gegen Kopfschmerzen. Die folgenden drei Übungen beruhigen, entspannen und helfen, Druck abzubauen. Die abschließende Übung motiviert und aktiviert.

Zeitpunkt und Dauer. Falls Sie häufig unter Kopfschmerzen leiden, versuchen Sie, morgens, mittags und abends mindestens drei Minuten Finger-Yoga zu praktizieren.

WICHTIG: Setzen Sie Sich nicht unter Zeitdruck, sondern freuen Sie Sich über jede kleine Auszeit, die Sie Sich nehmen können.

Der Ort. Sie können Mudras überall praktizieren. Ideal ist ein ruhiger Raum. Ist das gerade nicht möglich, versuchen Sie Sich auf die Übungen zu konzentrieren und die Umwelt auszublenden.

Aufwärmen. Mit einer kleinen Massage sensibilisieren Sie Hand-flächen und Finger und wärmen sie für die Übungen auf. Etwa 30 bis 60 Sekunden sind ausreichend.

Der Begriff „Mudra" kommt aus dem Alt-Indischen und bedeutet:

Die Haltung. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder auf den Boden. Der Rücken sollte gerade sein, die Schultern entspannt und die Gesichtsmuskulatur locker.

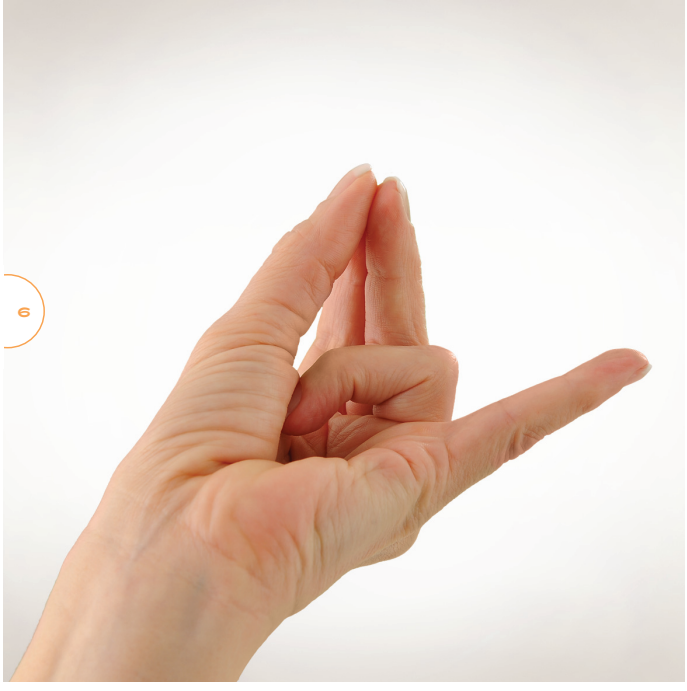
Ausführung. Sobald Sie die Mudra richtig geformt haben, schließen Sie die Augen. Halten Sie die Mudra entschlossen und mit einer gewissen Anspannung, die im Verlauf der Übung nicht nachlassen sollte.

Atmung. Eine bewusste Atmung fördert die Konzentration. Atmen Sie immer durch die Nase. Der Atem sollte tief, langsam und rhythmisch sein.

Positive Gedanken. Positive Gedanken können entspannend wirken und so das körperliche Wohlbefinden verbessern. Dementsprechend bietet es sich an, jede Mudra mit einem positiven Gedanken oder einer bildhaften Vorstellung zu verbinden.

Beenden Sie ihre Übungen mit einem Lächeln.

„Das, was Freude bringt". Probieren Sie es aus – viel Freude dabei!



Mahasiris ist die Mudra, die innerhalb der Mudra-Lehre speziell gegen Spannungskopfschmerzen eingesetzt wird.

Formen Sie mit beiden Händen die Mudra.

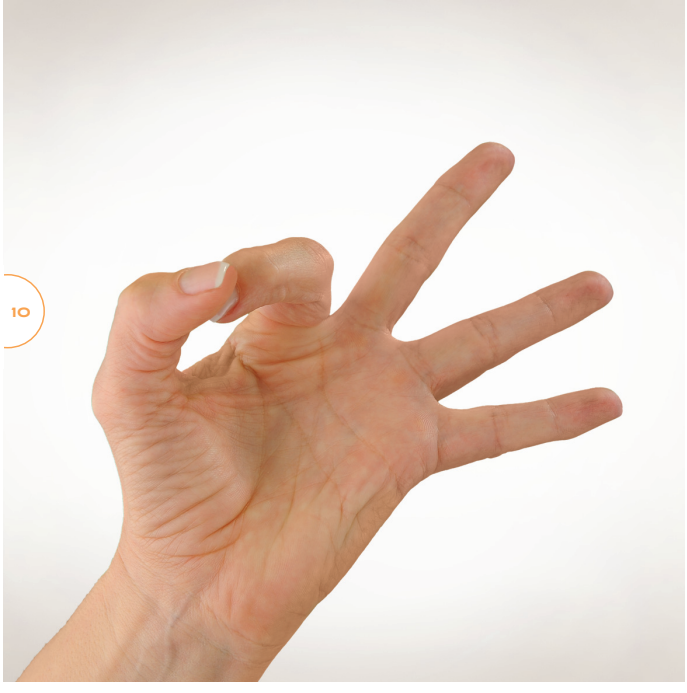
- Drücken Sie den Ringfinger gegen den Daumenballen.
- Strecken Sie den kleinen Finger so gerade wie möglich aus.
- Drücken Sie die Spitzen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger sanft gegeneinander.
- Legen Sie den Handrücken locker auf den Oberschenkeln ab und entspannen Sie Lippen, Kiefer und die gesamte Gesichtsmuskulatur.

Die **Shaakini-Mudra** löst Verspannungen des Nackens und der Kiefergelenke. Sie verbessert den Energiefluss zwischen Kopf, Herz und Bauch.

Vorbereitung

Legen Sie die Hände in den Nacken, drücken die Finger etwas in die Muskulatur und streichen mindestens zehn Mal vom Haaransatz in Richtung Schultern. Gleichzeitig ziehen Sie mit jedem Abwärtsstreifen das Kinn zur Brust. Atmen Sie dabei sehr langsam durch die Nase aus.

- Schieben Sie den rechten Daumen in die Mitte der linken Handinnenfläche zwischen Zeigefinger und Mittelfinger und drücken ihn dann in die Hand.
- Die übrigen Finger der rechten Hand drücken sanft von hinten gegen den Handrücken.
- Legen Sie die Hände locker in den Schoß, entspannen Sie die Schultern und lächeln.



Die **Trommel-Mudra** beruhigt und macht den Kopf frei. Sie hilft bei Nervosität und Anspannung.

Vorbereitung

Trommeln Sie eine Minute lang locker mit den Fingern auf eine harte Unterlage. Das löst Verkrampfungen und Anspannungen.

Pressen Sie Ihre Hände fest auf die Unterlage und lassen Sie alle Spannungen mit einer langen und tiefen Ausatmung durch Arme, Hände und Fingerspitzen in die Unterlage hineingleiten. Wiederholen sie die Ausatmung ein paarmal.

Formen Sie mit beiden Händen die Mudra.

- Drücken Sie mit den Daumen gegen den Nagel des Zeigefingers.
- Strecken Sie die anderen drei Finger aus.
- Halten Sie die Mudra locker vor Ihrer Brust.

Die **Zeit-Mudra** beruhigt und hilft, den eigenen Rhythmus zu finden und äußeren Druck abzubauen.

- Legen Sie die Daumen aneinander und die restlichen Finger an die Daumenballen.
- Halten Sie die Hände auf Magenhöhe, die Unterarme sind waagerecht.

Die **Kalesvara-Mudra** beruhigt den Geist.

- Legen Sie die ersten Glieder der Daumen- und Mittelfingerinnenseiten aneinander.
- Die Daumen berühren sich locker, die Mittelfinger werden in dieser Haltung grade durchgestreckt.
- Zeigefinger, Ringfinger und kleinen Finger beugen Sie nach innen. Dabei drücken diese Finger sanft gegeneinander.
- Halten Sie die Mudra mit gespreizten Ellenbogen und lockeren Schultern vor Ihrer Stirn.

Die **Pran-Mudra** motiviert und aktiviert, damit Sie gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Beide Hände formen die Mudra.

- Strecken Sie Zeige- und Mittelfinger nach oben aus.
- Mit dem Daumen drücken Sie auf die Nägel von Ringfinger und kleinem Finger.
- Legen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkeln ab. Die Schultern sind entspannt.

Claudia Neidig unterrichtet seit 20 Jahren Yoga und hat sich darauf spezialisiert, Mudras als festen Bestandteil in ihre Yogastunden zu integrieren.

Nach der Ausbildung als Yogalehrerin hat Claudia Neidig Yogaschulen in München und Bonn gegründet. Sie lebt in Berlin und gibt regelmäßig Mudra-Seminare in verschiedenen Yogazentren.

Rezeptfreie Hilfe aus der Apotheke

Wenn die Kopfschmerzen akut sind und auch Mudras nicht mehr gegen den Schmerz helfen, empfiehlt es sich, die Schmerzen mit einem schnell wirksamen und zuverlässigen Schmerzmittel aus der Apotheke zu stoppen.

Bewährt und gut verträglich ist der Wirkstoff Ibuprofen (zum Beispiel als IBU-LYSIN-ratiopharm® 684 mg). In dieser Formulierung ist Ibuprofen mit der Aminosäure Lysin verbunden. Ibuprofen-DL-Lysin wird im Magen schneller gelöst und vom Körper aufgenommen. So ist der Kopfschmerz schnell gelindert und es werden in der Regel keine weiteren Tabletten benötigt.

IBU-LYSIN ratiopharm® 684 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ibuprofen-DL-Lysin (1:1) **Anwendungsgebiete:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopfschmerzen, Regelschmerzen, Zahnschmerzen sowie Fieber und Schmerzen bei Erkältung. Symptomatische Behandlung von akuten Migränekopfschmerzen mit oder ohne Aura. Dieses Arzneimittel wird bei Kindern ab 20 kg (etwa 6 Jahre), Jugendlichen und Erwachsenen angewendet.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Stand: 5/11

www.schmerz.ratiopharm.de