

## PRESSEINFORMATION

### „Cool Down“ an heißen Tagen: Die besten Yoga-Tipps gegen Schweiß und Hitze



Welche Yoga-Posen am besten gegen Hitze helfen, verrät das Yogareiseportal [www.yogaescapes.de](http://www.yogaescapes.de). ©yogaescapes.de

Frankfurt, 10. August 2022. Sommer, Sonne, Hitzestress? Steigt das Thermometer auf über 30 Grad, bringt das den ein oder anderen ordentlich ins Schwitzen. Wer trotz vielem Trinken, lauwarmen Duschsessions und einer dunklen Wohnhöhle eine Extraportion Freshness braucht, für den hat das **Yoga-Reiseportal [www.yogaescapes.de](http://www.yogaescapes.de)**, eine Marke der **Fit Reisen Group**, sechs Entspannungstechniken parat, die garantiert für einen kühlen Kopf sorgen.

#### Erfrischung gefällig? Na, dann mal „Namaste“

Yoga heizt nicht nur ordentlich ein, bestimmte Techniken haben sogar eine kühlende Wirkung. Ein Fokus liegt dabei auf der richtigen Atmung, denn nur wenn der Brustkorb weit geöffnet ist, kann genügend Luft in den Körper ein- und wieder ausfließen. Genügend Sauerstoff ist bei heißen Temperaturen das A und O. So haben Schwindelgefühle, Mattheit oder gar Atemnot keine Chance.

#### #1 Sitali Pranayama – kühlende Atemtechnik

Link für Instagram-Einbindung: [www.instagram.com/p/CS1zBb9jBHh](https://www.instagram.com/p/CS1zBb9jBHh)

Die aus dem Yoga stammende Atemtechnik Sitali oder Shitali kann an heißen Sommertagen für neue Frische sorgen. Zusätzlich wird dieser Pranayama (Atemübung) eine reinigende, harmonisierende und beruhigende Wirkung nachgesagt. Sie soll die Blutbahnen reinigen, stillt Durst, hilft bei Verdauungsbeschwerden, Entzündungen und Fieber. Sitali ist leicht zu erlernen und man braucht nicht lange, um den wohltuenden Effekt im ganzen Körper zu spüren.



Sitali Pranayama. ©yogaescapes.de

### **So geht's:**

Man setzt sich aufrecht auf den Boden, am besten auf eine Matte oder ein Meditationskissen, in den Schneidersitz.

Nun schließt man die Augen und atmet ein paar Mal tief durch die Nase ein und durch den geöffneten Mund langsam und konzentriert wieder aus – so lange, bis man ganz bei sich an- und zur Ruhe gekommen ist.

Nun streckt man seine Zunge heraus und rollt diese ein. Durch die gerollte Zunge wird nun tief und lange frische Luft gezogen. Die Augen bleiben dabei die ganze Zeit geschlossen. Man spürt, wie die kühle Luft über die Zunge in den Körper fließt. So fühlt man sich mit jedem Atemzug ein bisschen frischer. Durch die Nase wird die Luft wieder ausgeatmet. Diese Atmung wird zehn- bis 20-mal wiederholt. Danach bleibt man am besten noch eine Weile sitzen, um den kühlenden Effekt ganz intensiv zu spüren.

### **#2 Chandra Bhedana Pranayama – die kühlende Mondatmung**

*Link für Instagram-Einbindung: [www.instagram.com/p/CQLdsaKqwXL](https://www.instagram.com/p/CQLdsaKqwXL)*



Chandra Bhedana Pranayama.  
©yogaescapes.de

Die traditionelle Yoga- und Ayurveda-Lehre ordnen die rechte Körperhälfte der erhitzenden Sonnenenergie "HA" zu, die linke Körperseite repräsentiert die kühlende Mondenergie "THA". Mit der Mondatmung „Chandra Bhedana Pranayama“ kann überschüssige Hitze ausgeglichen werden.

### **So geht's:**

Für die Übung setzt man sich in eine bequeme Position auf eine Yogamatte oder ein Kissen. Die Haltung ist aufrecht und entspannt, die Augen sind geschlossen.

Nun formt man seine rechte Hand ins „Vishnu-Mudra“. Dabei wird die Hand geöffnet und Zeige- sowie Mittelfinger nach unten geklappt. Nun stehen nur noch Daumen, Ringfinger und der kleine Finger aufrecht.

Der rechte Daumen wird an den rechten Nasenflügel und der Ringfinger an den linken Nasenflügel geführt. Der Daumen verschließt nun das rechte Nasenloch. Dann wird durch das

offene (linke) Nasenloch tief eingeatmet. Vor dem Ausatmen wird das linke Nasenloch mit dem Ringfinger geschlossen, das rechte, vom Daumen geschlossene, Nasenloch wieder geöffnet und ganz ruhig ausgeatmet.

Beim erneuten Einatmen wird wieder das rechte Nasenloch geschlossen und durch das linke eingeatmet. Bei der Ausatmung wird das linke Nasenloch geschlossen und das rechte geöffnet.

Wichtig ist, einen ruhigen, für sich angenehmen Atemrhythmus zu finden. So kann die Technik rund drei Minuten entspannt praktiziert werden.

Zum Schluss löst man die Hand von der Nase und atmet noch einige Male tief und gleichmäßig durch beide Nasenlöcher ein und aus.

### **#3 Apanasana (gestreckt) – Warm-up für kühlende Asanas**

*Link für Instagram-Einbindung: [www.instagram.com/p/Bu\\_iSQRHk3M](https://www.instagram.com/p/Bu_iSQRHk3M)*

Wer im (Home-)Office oder in der Freizeit seine ToDos mit kühlem Kopf angehen möchte, kann leichte Asanas (ruhende Körperstellungen) in den Workflow integrieren. Während pures Nichtstun bei Temperaturen über 30 Grad den Kreislauf belasten, können sanfte Übungen ausgleichend auf das Herz-Kreislauf-System wirken. Gleich nach dem Aufwachen gibt die gestreckte „Apanasana“ einen ersten Frischekick.



Sitali Pranayama. ©yogaescapes.de

#### **So geht's:**

Man liegt auf dem Boden, die Beine sind locker gestreckt. Beim Einatmen werden beide Arme lang über den Kopf geführt. Beim nächsten Ausatmen gehen die Arme wieder nach unten, die Knie werden gebeugt und langsam nach oben angezogen. Die Hände treffen die anwinkelnden Knie in der Körpermitte. Die Arme umfassen die Schienbeine.

Die Position wird ein paar Atemzüge gehalten. Danach gehen die Arme wieder gestreckt nach oben und die Beine gestreckt zum Boden. Diese Übung wird vier-mal wiederholt.

### **#4 Uttanasana – die stehende Vorwärtsbeuge gegen Hitzestress**

*Link für Instagram-Einbindung: [www.instagram.com/p/Cf\\_24WGozaY](https://www.instagram.com/p/Cf_24WGozaY)*



Uttanasana. ©yogaescapes.de

noch zutiefst beruhigend.

### So geht's:

Der Stand ist aufrecht und die Füße stehen parallel geschlossen zueinander. Beim nächsten Ausatmen beugt sich der Oberkörper langsam und achtsam bis zu den Beinen runter. Wichtig ist, den Oberkörper nicht zu verkrampfen, er soll richtig schön runterhängen. Der Nacken und die Schultern sind entspannt.

Je nach Flexibilität greift man mit den Händen an den gegenüberliegenden Ellenbogen, an die Fersen oder man stützt seine Hände auf den Boden. Ziel ist, eine schöne Dehnung in den Beinen zu spüren. Je nach Dehnungsfähigkeit wird die Stellung mit gestreckten oder gebeugten Beinen gehalten.

Nach einigen tiefen und bewussten Atemzügen rollt man sich mit gebeugten Knien langsam wieder in den aufrechten Stand auf. Der Kopf wird dabei als letztes gehoben.

### #5 Ardha Sarvangasana – ein Wasserfall für fitten Kreislauf und leichte Beine

*Link für Instagram-Einbindung: [www.instagram.com/p/BDbfEMSkfmJ](https://www.instagram.com/p/BDbfEMSkfmJ)*

Um die Kerntemperatur des Körpers konstant zu halten, geben Herz und Kreislauf an heißen Sommertagen Vollgas. Dabei erweitern sich die Gefäße und das Blut zirkuliert langsamer – mögliche Folgen: Schwindelgefühle und Erschöpfung. Auch die Füße haben es an heißen Tagen nicht leicht. Da sie am weitesten vom Herz entfernt liegen, werden sie am schlechtesten durchblutet und schwellen an.



Ardha Sarvangasana ©yogaescapes.de

Die sanfte Yin-Yoga-Pose „Ardha Sarvangasana“ gleich „Wasserfall“ entlastet Herz, Nerven, Beine sowie Venen und stellt die innere Balance und Ruhe wieder her.

### So geht's:

Anfänger nehmen sich ein Kissen oder Polster und legen es an eine gerade Wand. Nun legt man sich auf den Rücken und die Beine werden ausgestreckt nach oben an die Wand gedrückt. Am besten versucht man mit dem Becken so nah wie möglich an die Wand zu kommen, das gesamte Gewicht der Beine soll an die Wand abgegeben werden. Der Oberkörper und die Handflächen liegen fest auf dem Boden. Wer ein bisschen mehr Übung hat, versucht diese Kerzenhaltung ohne Wandhilfe einzunehmen.

Das Kissen wird unter das Becken gelegt, so wird der Kopf besser durchblutet und der Kreislauf kommt in Schwung. Die Position wird drei bis fünf Minuten gehalten. Dabei ist die Atmung ruhig und entspannt. Am besten stellt man sich nun klares, frisches Wasser vor, das über die Füße fließt und den ganzen Körper kühlt – so ist der Frischekick noch effektiver.

### #6 Supta Baddha Konasana – Wohltat für Herz und Lunge

Link für Instagram-Einbindung: [www.instagram.com/p/CN-J-7ilCqP](https://www.instagram.com/p/CN-J-7ilCqP)



Supta Baddha Konasana  
©yogaescapes.de

Wenn das Wetterthermometer immer weiter nach oben steigt, braucht der Körper Kraft und Erholung. Die Position „Supta Baddha Konasana“, auch bekannt als „Liegender Schmetterling“, legt den Fokus auf Atmung, eine verbesserte Durchblutung und Flexibilität. Besonders Herz, Lunge und Hüfte profitieren von der Session.

### So geht's:

Neben einer Yogamatte nimmt man für diese Übung am besten auch eine Yogarolle oder ein zusammengerolltes Handtuch.

Mit angewinkelten Beinen setzt man sich auf die Yogamatte und legt den Oberkörper sanft zurück auf den Boden. Damit man nicht ins Hohlkreuz fällt, legt man sich mit Rücken und Kopf auf die Yogarolle.

Nun lässt man die Knie langsam zu den Seiten fallen. Falls die Knie die Matte nicht berühren, ist das kein Problem. Wer Yogablöcke zur Hand hat, nutzt diese als Knieablage. Die Fußsohlen liegen geschlossen zueinander und berühren sich. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Die Handflächen zeigen nach oben.



Jetzt entspannt man in der „Supta Baddha Konasana“-Position, spürt bewusst seine tiefe Atmung und spürt, wie sich die Ruhe auf den ganzen Körper positiv auswirkt. Für die optimale Wirkung hält man die Position rund fünf Minuten. Wichtig ist, dass währenddessen der Kiefer die ganze Zeit entspannt bleibt.

Den gesamten Blogartikel zu „coolen Yoga-Übungen an heißen Sommertagen“ finden Interessierte im Yoga Escapes-Blog auf [www.yogaescapes.de/magazin/yoga-tipps-gegen-hitze](http://www.yogaescapes.de/magazin/yoga-tipps-gegen-hitze).

Wer in diese und noch weiteren Yogapraktiken während eines sommerlichen Yogaurlaubs eintauchen möchte, der findet spannende Achtsamkeitsretreats auf [www.yogaescapes.de](http://www.yogaescapes.de).

#### **Über Yoga Escapes**

Yoga Escapes ist die junge Yogareisen-Marke der Fit Reisen Group, dem Experten für Gesundheits- und Wellnessreisen aus Frankfurt. Der Spezialanbieter hat mit dem Start im Juli 2017 über 200 abwechslungsreiche Yoga- und Ayurveda-Reisen in Europa, Asien, Afrika und in der Karibik im Portfolio. Die Angebotspalette umfasst Yoga-Kurse in ausgewählten Gesundheits- und Wellnesshotels, Urlaube in spezialisierten Yoga-Hotels sowie Retreats mit speziell zusammengestellten Programmen. Viele Unterkünfte können auch für individuelle Gruppenreisen gebucht werden. Unter der neuen Marke werden auch Ausbildungen zum zertifizierten Yogalehrer in Europa aber auch im Herkunftsland Indien angeboten.

**Bilder und Grafiken** zu den Angeboten von Yoga Escapes sowie Logo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter [www.fitreisen.de/group/de/presse](http://www.fitreisen.de/group/de/presse).

**Bitte beachten Sie:** Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit der aktuellen Pressemitteilung von Yoga Escapes sowie unter Angabe des entsprechenden Copyrights genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt.