

Yoga statt Rauchen:

Wie Yoga helfen kann, mit dem Rauchen aufzuhören

Posted on 9. November 2015 by Robin Pratap



09NOV

Bis zu 12.000 verschiedene Stoffe versammeln sich in einer einzigen Zigarette, darunter Kohlenmonoxid, Stickstoffoxid, Benzol, Aceton und natürlich Nikotin. Nikotin macht bereits nach kurzer Zeit süchtig, das regelmäßige Rauchen verursacht schwerwiegende gesundheitliche Schäden für deine Organe, deine Sinne und deine Blutbahnen.

Rauchen bewirkt also genau das Gegenteil dessen, was Yoga mit dir bewirkt!

Wenn du es nicht schaffst, von der Zigarette loszukommen – ob aus körperlichen oder seelischen Gründen, geben wir dir hier ein paar Tipps. Yoga statt Rauchen? Das geht! Denn Yoga kann dir tatsächlich dabei helfen, von den schädlichen Tabakröhrchen wegzukommen!

1. Was die Zigarette in deinem Körper bewirkt

Dass Rauchen besonders ungesund ist, brauchen wir dir nicht zu sagen. Dennoch vorab ein paar Details, welche Auswirkungen Nikotin und die unzähligen anderen Giftstoffe in Zigaretten in deinem Körper haben:

- Zigaretten verursachen Krebs in der Lunge, im Kehlkopf, im Mund und in der Luftröhre.
- Deine Lebenserwartung und Lebensqualität sinkt.
- Rauchen beeinträchtigt deine Sinne, vor allem den Geschmacks- und den Geruchssinn.
- Es erhöht das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall um ein Vielfaches.
- Rauchen setzt die Fruchtbarkeit herab und schadet dem ungeborenen Kind in der Schwangerschaft
- Deine Haut, deine Haare, deine Zähne und deine Nägel werden stark in Mitleidenschaft gezogen

Millionen von Menschen sterben nachweislich jedes Jahr an den Folgen ihres Zigarettenkonsums, mehrere Hunderttausend aufgrund von Passivrauchen. Unzählige weitere tragen schwerwiegende gesundheitliche Folgen davon.

2. So bleibst du nachhaltig stark

Sicherlich hast du schon mehrfach versucht, von der Zigarette loszukommen. Doch es hapert noch an deiner Willenskraft: Schnell greifst du wieder zur Kippe, wenn es dir gerade nicht so gut geht, wenn du Stress auf der Arbeit oder zu Hause hast, wenn du auf einer Party bist oder alle um dich herum gemütlich „eine rauchen“.



Denn genauso erwiesen ist, dass die Inhaltsstoffe in der Zigarette (kurzfristig!) den Geist beruhigen und das Stressgefühl abklingen lässt.

Yoga statt Rauchen ist die perfekte und nachhaltig wirksame Anti-Stress-Therapie! Statt auf den Rauch konzentrierst du dich auf deinen eigenen Atem, statt dich an die Zigarette zu klammern, stärkst du dein Inneres, deine Seele und dein Gleichgewicht. Du gewinnst mehr Klarheit im Leben und stärkst das Bewusstsein zu dir selbst.

3. Yogaübungen gegen das Rauchen

Mit den folgenden Übungen und Asanas geben wir dir erste Inspirationen, die gezielt gegen deinen spontanen Impuls und deine Sucht helfen können. Sie sind Ergänzungen zu deinen Yogaklassen und verstärken nachhaltig deine Anti-Rauch-Therapie.

1. Die Kapal Bhati Pranayama-Übung

Diese Atemtechnik (Pranayama) ist sehr stark, sie bringt Gift- und Schadstoffe aus deinem Körper und sorgt für mehr Balance und Ausgeglichenheit. Die Übung wird im Sitzen ausgeführt, wichtig ist, dass du deinen Rücken gerade hältst und beim kräftigen Ausatmen den Nabel weit einziehst.

Diese Atemübung regt deinen Stoffwechsel an und lässt dein Blut besser zirkulieren. Sie beruhigt dich und regt dein Nervensystem an.

2. Die Kobra (Bhujangasana)



Die Kobra (Bhujangasana) hat eine besonders beruhigende Wirkung und stärkt deine Lunge, deine Brust und deinen Rücken.

Sie gehört zu den einfach auszuführenden Yogaübungen, die im Liegen durchgeführt wird und bei der die Atmung eine besonders wichtige Rolle spielt.

3. Die Totenstellung (Savasana)



Eine perfekte Anti-Stress-Asana, mit der du neue Konzentration, neue Kraft und Energie gewinnst!

Die Totenstellung (Savasana) führst du in liegender Position aus, wobei sich dein gesamter Körper erdet. Sie hilft deinem Blutdruck und deinem Herz, beruhigt und vertieft deinen Atem und wirkt besonders gut gegen Stress und innere Verspannungen.

4. Das Dreieck (Trikonasana)



Diese Streckübung dehnt sowohl deine Gliedmaßen als auch deinen Gleichgewichtssinn. Im Stehen ausgeführt, streckst du mithilfe des [Dreiecks](#) Lunge und Herz, was wiederum deinen Atem verbessert und das Gefühl für deinen eigenen Körper stärkt.

Die ideale Übung, um deinen Impuls zum Rauchen zu unterdrücken!

4. Warum Yoga gegen die Nikotinsucht wirkt

Yoga hat die wunderbare Wirkung, deinen Geist zu entspannen und deine Seele zu stärken. Vor allem ist es die beste Therapie gegen Stress, Unglücklichsein und Ad-hoc-Impuls-Entscheidungen, die dir letztendlich nicht guttun. Lass dir nicht mehr von den Zigaretten und deiner Sucht dein Leben bestimmen!

Yoga kann dir, viel besser und natürlich viel gesünder als Zigaretten, sogar dabei helfen, abzunehmen und macht dich zugleich körperlich und seelisch stabil – etwas, das Zigaretten niemals erreichen werden. Yoga kann nicht nur deinen Zigarettenkonsum ersetzen und ein Katalysator für deine Sucht sein, sondern wird dich auf allen Ebenen bereichern. Du wirst zufrieden in dir ruhen, deine Psyche und dein Geist werden wacher und klarer, du kannst dich besser konzentrieren und deine Entscheidungen, deinen Willen bewusster steuern.

Durch regelmäßiges Üben, verbunden mit Pranayama und Meditation, wirst du Schritt für Schritt deinem Ziel näher kommen, der instinktive Griff zur Zigarette wird allmählich abebben – sei es aus Stress, aus Langeweile oder einfach aus Gewohnheit. Denn Yoga als Anti-Zigaretten-Therapie wirkt nicht über Zwang oder Härte, nicht über Medizin oder

quälenden Entzug, sondern über die eigene innere Stärke und über Geduld, über Akzeptanz und Bewusstsein.

Lässt du Yoga in dein Leben, wirst du bald von alleine feststellen, wie wenig die Zigaretten in dieses Dasein passen. Der effektivste und sanfteste Weg, von diesem schädlichen Laster wegzukommen. Yoga statt Rauchen, versuch es doch mal!

Quelle: <http://www.asanayoga.de/blog/yoga-statt-rauchen/>