



# SCHILDDRÜSE STÄRKEN

Machen Sie mit – Tun Sie was für Ihr Karriere-Organ!  
Praktische Yoga-Übungen als Business-Challenge

Sie brauchen Ihr Büro nicht zu verlassen, um etwas für Ihr Karriere-Organ zu tun. Der Schulterstand (Sarvangasana) ist eine heilende, effektive Körperhaltung (Asana) bei einer Schilddrüsenunterfunktion. Eine gezielte Atmung wirkt ebenfalls unterstützend. Probieren Sie es aus!

## Die sieben Argumente für den Schulterstand im Office

Schonmal ausprobiert? Ihre Mitarbeiter/innen werden staunen, wenn sie Ihr Büro betreten. Es geht um den Schulterstand im Yoga.

1. Er reguliert den Stoffwechsel und das Mineralstoffgleichgewicht. Beides wirkt auf die Schilddrüse und die Nebenschilddrüsen ein.
2. Er verbessert über den Kehlkopf die Stimme und stärkt über die Thymusdrüsen die Immunabwehr.
3. Er wirkt Alterungssymptomen entgegen, die durch Schilddrüsenunterfunktion zustande kommen.
4. Er entlastet die Beine, mobilisiert die Halswirbelsäule sowie die obere Wirbelsäule und wirkt effektiv bei Verdauungsstörungen. Er regt eine TIEFE Bauchatmung an.
5. Der verstärkte venöse Rückfluss zum Herz stärkt den Herzschlag und lindert Krampfadern.

6. Diese Umkehrstellung und der Kinnverschluss lenken Ihre Lebens-Energie (Prana) und den eingezogenen, sich von oben nach unten bewegendem Bauch (Apana) in Richtung Solarplexus. Außerdem stimuliert es das Vishuddha – Chakra im Hals. Ihr gesamter Stimmapparat – vom Mund und Zunge über Kehlkopf und Luftröhre bis hin zu den Ohren – hängt am Hals-Chakra bzw. Kehlkopf-Chakra. Es ist das Energie-Zentrum Ihrer Artikulation. Seiner Position entsprechend werden dem Hals-Chakra der Schilddrüse und der Vagus-Nerv zugeordnet. Das Vishuddha-Chakra ist dabei wie ein Barometer für den Raum, den Sie selbst Ihrer Potentialentfaltung geben.

7. Im Yoga gilt: Ein Gramm Praxis ist besser als eine Tonne Theorie!

## Nur Mut, Sie schaffen das!

---

### Erfolg einatmen: Atemübungen für die Schilddrüse

Atmen müssen Sie ohnehin. Was spricht dagegen, im Büro kleine Pausen zu machen, um gewisse Atemtechniken anzuwenden? Dafür müssen Sie kein Yoga-Guru sein. Klicken Sie auf die



jeweiligen Begriffe und folgen Sie den Video-Anleitungen!

- [Atemtechniken wie Kapalabhati](#) (Reinigungsatmen mit verstärkter Ausatmung, deshalb leuchtender Schädel genannt)
- [Anuloma Viloma](#) (Wechselatmung – der Klassiker unter den Atemübungen)
- [Bhastrika](#) (nur für fortgeschrittene Yogis – Bhastrika wirkt sehr energetisierend und erweckt die Kundalini, die Schlangenkraft)
- [Ujjay](#) (Siegesatmung besser High Performance Atmung)
- [Bhramani](#) (Bienensummen) und [kühlende Pranayamas](#) können die Symptome der Schilddrüsenunterfunktion – und Überfunktion positiv beeinflussen.

Viel Spaß und Erfolg!