

YOGASCHULE



Hatha Yoga Yogatherapie

Übungsabfolge für Bauch und Unterleib 001

01 Atemübung 5

02 Übung gegen Blähungen - (Pavanmuktasana)

03 Halber Drehsitz - (Ardha Matsyendrasana)

04 Rückenstreckung - (Pascimottansasana)

05 Brückstellung - (Setubandhasana)

06 Mahavedhamudra

22. Paścimottānāsana (Rückenstreckung)

Technik: Sitzen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen. Erfassen Sie die rechte große Zehe mit dem Zeigefinger der rechten Hand und die linke große Zehe mit dem Zeigefinger der linken Hand (s. Abb. 30). Beugen Sie sich langsam mit dem Ausatmen nach vorne. Berühren Sie mit der Stirn die Knie, mit dem Brustkorb und dem Bauch die Oberschenkel und mit den Ellbogen den Boden (s. Abb. 31). Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie ein und kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in Śavāsana (s. S. 110 f.).

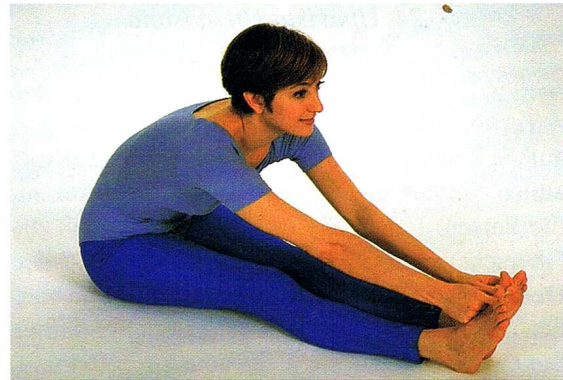
Als Vorbereitung zu dieser Übung können Sie auch schrittweise vorgehen, besonders wenn Sie nicht trainiert sind: gehen Sie in der ersten Runde nicht sofort mit dem Kopf zum Knie, sondern lassen Sie einen Abstand. Verringern Sie diesen Abstand allmählich in der zweiten Runde und berühren Sie die Knie erst in der dritten Runde.

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der Übung hauptsächlich auf die Organe im Bauch und auf die Wirbelsäule. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Dieses āsana entfernt Blähungen. Es heilt Amöbenruhr, Durchfall und viele andere Störungen im Bauchbereich. Die Bauchmuskeln werden stark. Leber, Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse und alle anderen endokrinen Drüsen werden zu guter Funktion angeregt. Alle Gewebe und Muskeln der Beine und Oberschenkel werden gestärkt. Das Gehirn wird gut durchblutet.

Einschränkung: Personen mit einer vergrößerten Milz, mit Blinddarmentzündung oder mit einem Bruch, aber auch Kinder unter 12 Jahren sollten dieses āsana nicht üben.

Paścimā bedeutet ›Westen‹ und uttāna bedeutet ›strecken‹. Gemäß Yogaphilosophie wird die Rückseite des Körpers dem Westen zugeordnet. Wenn man diese Übung praktiziert, wird die Rückseite des Körpers gestreckt. Daher wird sie Paścimottānāsana oder Rückenstreckung genannt.



30



31

23. Śayanapaścimottānāsana (Rückenstreckung liegend)

Technik: Legen Sie sich auf den Rücken und halten Sie die Fersen zusammen. Atmen Sie aus und setzen Sie sich gleichzeitig langsam auf, beugen Sie sich ohne Unterbrechung nach vorne und fassen Sie nun die großen Zehen, wie bei Paścimottānāsana beschrieben. Atmen Sie normal und bleiben Sie so lange wie dies angenehm ist in dieser Stellung. Dann legen Sie sich mit dem Einatmen langsam zurück auf den Rücken. Praktizieren Sie fünf Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in Śavāsana (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Wie bei Paścimottānāsana.

Wirkung: Alle guten Wirkungen von Paścimottānāsana können durch dieses āsana schnell erreicht werden.

Einschränkung: Wie bei Paścimottānāsana

Śayana bedeutet ›liegend‹. Da Paścimottānāsana aus dem Liegen heraus geübt wird, heißt diese Stellung Śayanapaścimottānāsana.

19. *Ardha Matsyendrāsana* (halber Drehsitz)

Technik: Diese Übung kann je nach Beweglichkeit und Körperbau in verschiedenen Varianten und praktiziert werden.

Variante 1: Sitzen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen. Winkeln Sie das linke Bein an und stellen Sie den linken Fuß über den rechten Oberschenkel auf den Boden, so dass die Außenseite des linken Fußes an der Außenseite des rechten Oberschenkels anliegt. Drehen Sie den Oberkörper nach links und stützen Sie sich auf den linken Arm, den Sie ganz nach links, in Verlängerung des gestreckten rechten Beines, platzieren. Legen Sie die rechte Hand auf das rechte Knie (s. Abb. 23). Atmen Sie normal und bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Stellung. Wiederholen Sie die Übung, mit dem rechten Bein beginnend, in der gleichen Weise auf der anderen Seite. Das ist eine Runde. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Variante 2: Nehmen Sie die Stellung wie oben beschrieben ein (s. Abb. 23). Beugen Sie nun das rechte Knie und legen Sie den rechten Fuß an die linke Seite der Hüfte. Der Fußrücken berührt den Boden. Drehen Sie sich nach links und stützen Sie sich wie oben beschrieben auf den linken Arm. Umfassen Sie mit dem rechten Arm das linke Knie und drücken Sie es gegen den Körper. Atmung, Seitenwechsel und Anzahl der Runden siehe Variante 1.

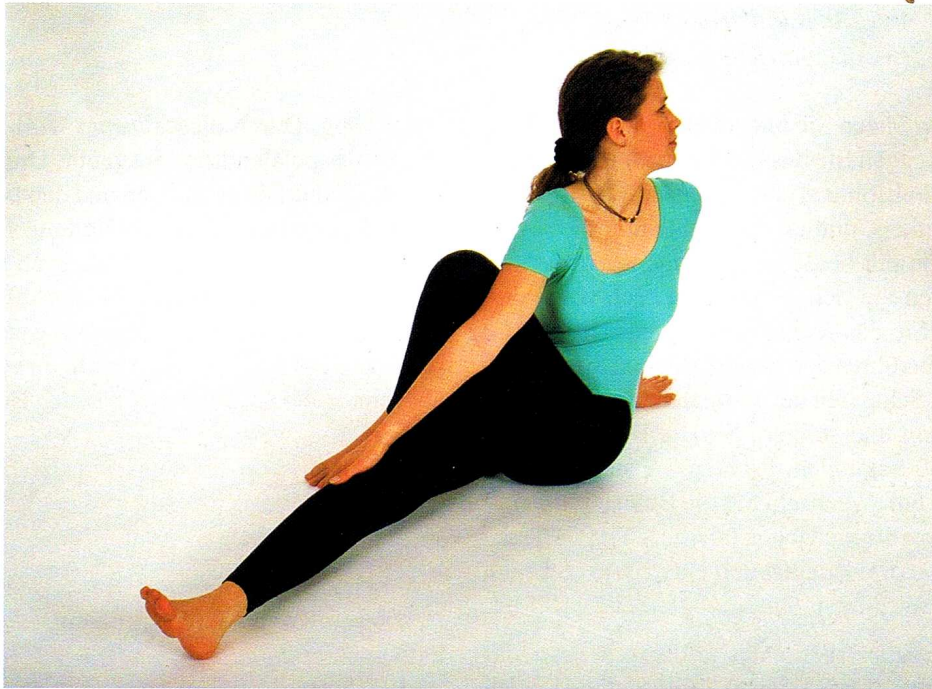
Variante 3: Nehmen Sie die in Variante 2 beschriebene Stellung ein. Nehmen Sie den rechten Arm und versuchen Sie diesen von oben unter der linken Kniekehle durchzuführen. Führen den linken Arm hinter dem Rücken durch und versuchen Sie die rechte Hand unter der Kniekehle zu fassen (s. Abb. 24 und 25). Atmung, Seitenwechsel und Anzahl der Runden siehe Variante 1.

Konzentration: Konzentrieren Sie sich bei der Drehung nach links auf die rechte Seite der Wirbelsäule und bei der Drehung nach rechts auf die linke Seite. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

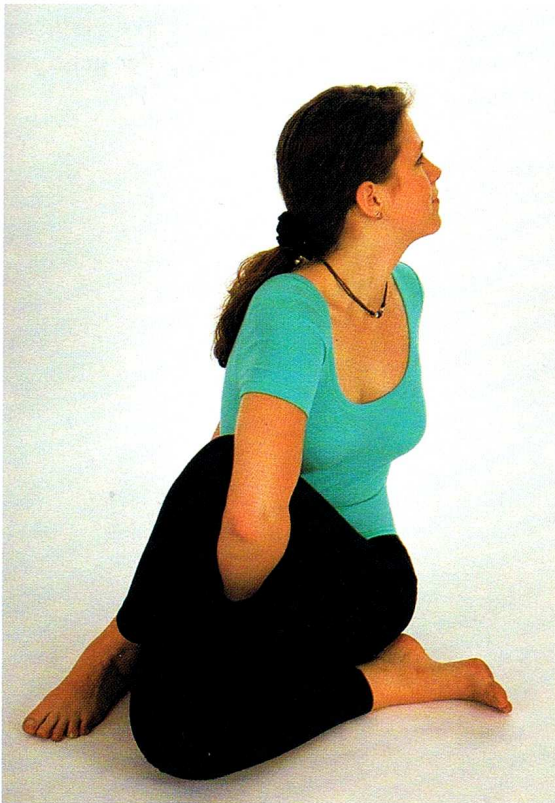
Wirkung: Nur mit diesem *āsana* kann man die Wirbelsäule so drehen, als würde man ein Tuch auswringen. Dadurch wird den Rückenmarksnerven in besonders effektiver Weise Blut zugeführt, und sie werden aktiviert sowie gesund erhalten. Diese Stellung nährt den ganzen Körper. Sie dient der Gesunderhaltung der Wirbelsäule und macht sie beweglich bis ins hohe Alter. Sie verhindert Rheumatismus, Verstopfung und Sodbrennen. *Ardha Matsyendrāsana* wirkt sich günstig auf das Längenwachstum aus. Daneben werden Leber, Magen, Milz, Nieren, Nebennieren und Genitalorgane infolge guter Durchblutung gesund erhalten.

Bei krankhaft veränderten oder missgestalteten Rippen oder Schultern kann diese Übung von großem Nutzen sein, denn sie wirkt Verformungen entgegen.

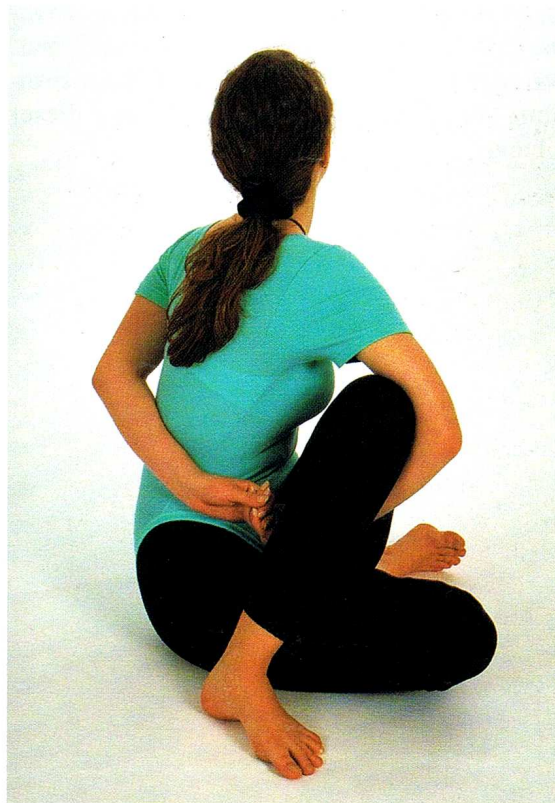
Der berühmte indische *Yogī Matsyendranātha* entdeckte den Drehsitz; *ardha* bedeutet »halb«. Da der Körper bei dieser Übung keine volle, sondern nur eine halbe Drehung beschreibt, heißt sie *Ardha Matsyendrāsana*.



23



24



25

49. Pavanamuktāsana (gegen Blähungen)

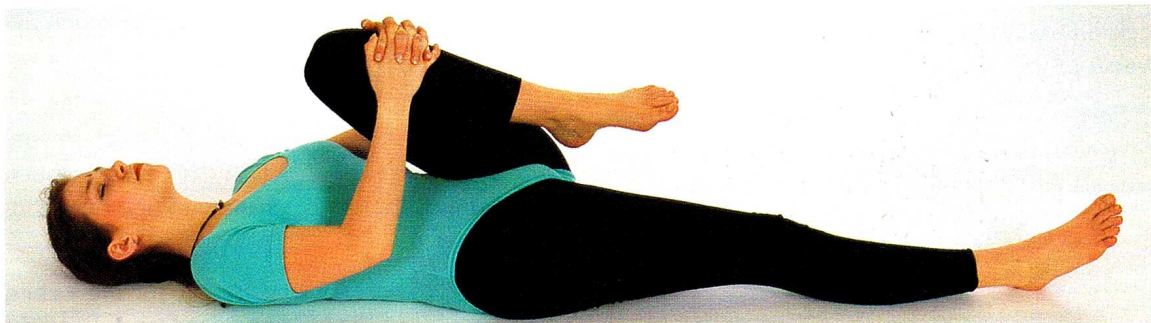
Technik: Legen Sie sich auf den Rücken. Beugen Sie zuerst das rechte Bein und ziehen Sie es zum Bauch. Drücken Sie es mit beiden Händen auf die rechte Seite des Bauchs (s. Abb. 75). Atmen Sie tief ein, halten Sie den Atem für 3 bis 5 Sekunden an, atmen Sie dann aus. Atmen Sie auf diese Weise nochmals zweimal tief ein und aus. Lösen Sie die dann die Hände, strecken Sie das Bein und legen Sie es auf den Boden. Praktizieren Sie dann das gleiche mit dem linken Bein (s. Abb. 76) und anschließend mit beiden Beinen (s. Abb. 77). Das ist eine Runde. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Bei einer Variation zu dieser Übung berühren Sie mit der Stirn die Knie, während Sie den Atem anhalten. Die Wirkung dieses *āsanas* wird dadurch noch intensiver.

Diese Variation darf von Personen, die an Herz- und Lungenkrankheiten oder an hohem Blutdruck leiden, nicht praktiziert werden.

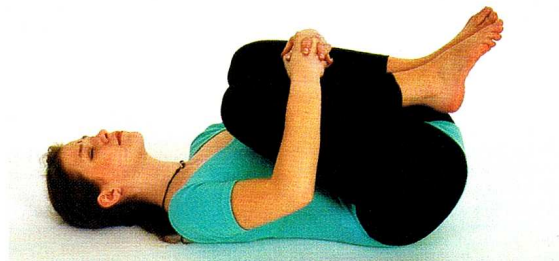


75



76

Dieses *āsana* sollte immer mit dem rechten Bein begonnen werden, da die peristaltische Bewegung des Darms von rechts nach links verläuft. Diejenigen, die keinen ausreichenden Druck auf dem Bauch verspüren, können, um ein besseres Ergebnis zu erhalten, ein Kissen zwischen Bauch und Bein schieben.



77

Konzentration: Wenn Sie das rechte Bein auf den Bauch pressen, konzentrieren Sie sich auf die Leber. Wenn Sie das linke Bein auf den Bauch pressen, konzentrieren Sie sich auf Magen und Milz, und wenn Sie beide Beine auf den Bauch pressen, auf die Bauchspeicheldrüse. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Dieses *āsana* bewirkt eine sehr gute Durchblutung aller Organe des Bauchs sowie des Unterleibs und erhält somit alle Organe dieses Bereiches gesund. Durch regelmäßiges Üben dieses *āsanas* wird die Stuhlentleerung leicht und normal. Krankheiten der Leber, der Milz, des Magens, der Bauchspeicheldrüse, der Prostata, der Eierstöcke, der Gebärmutter und des Darms können geheilt werden. Dieses *āsana* ist hilfreich, um den Darm von Blähungen zu befreien. Es vermindert den Fettansatz im Unterleibsbereich und erhöht die Elastizität der Knie und der Hüften. Wer an chronischer Verstopfung leidet, sollte am Morgen nach dem Aufstehen ein halbes Glas lauwarmes Wasser trinken und mindestens drei Runden dieses *āsanas* üben. Auf diese Weise kann Verstopfung beseitigt werden.

Pavana bedeutet ›Wind‹ und *mukta* bedeutet ›befreit‹. Dieses *āsana* befreit den Darm von Winden, daher nennt man es *Pavanamuktāsana*.

48. *Setubandhāsana* (Brückenstellung)

Technik: Üben Sie *Sarvāṅgāsana* (Kerze, s. Seite 68 f.). Winkeln Sie die Beine an und lassen Sie sie sehr langsam nach unten sinken, bis Sie die Fußsohlen auf den Boden stellen können. Dies geht leichter, wenn Sie zuerst nur ein Bein auf den Boden aufsetzen und dann das zweite. Stützen Sie die Hüften weiterhin mit den Händen. Der Nacken, die Schultern und die Arme bis zu den Ellbogen sollen auf dem Boden bleiben (s. Abb. 74).

Atmen Sie normal und bleiben Sie eine bis drei Minuten in dieser Stellung. Lösen Sie dann die Hände von den Hüften und lassen Sie Gesäß, Rücken und Beine mit dem Ausatmen langsam auf den Boden sinken. Entspannen Sie sich in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

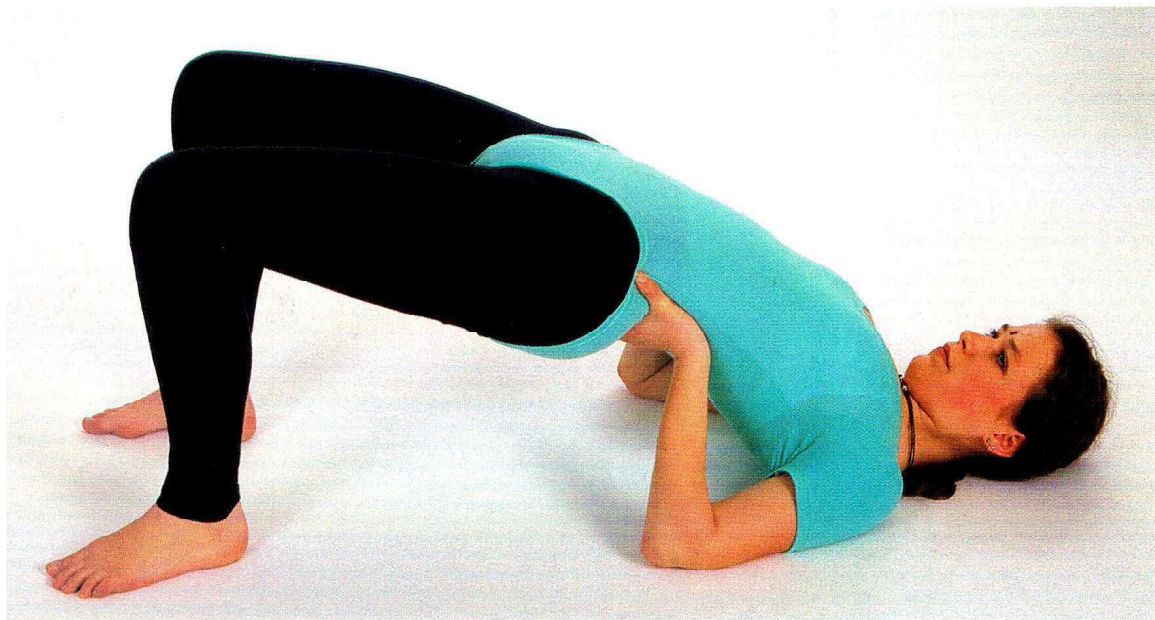
Dieses *āsana* kann im Anschluss an *Sarvāṅgāsana* geübt werden, damit der Brust- und Lendenwirbelbereich der Wirbelsäule in die entgegengesetzte Richtung gedehnt wird. Sie können *Setubandhāsana* aber auch separat üben, indem Sie drei Runden zu je 20 bis 30 Sekunden üben und sich dazwischen in *Śavāsana* entspannen.

Konzentration: Konzentrieren Sie sich bei dieser Übung besonders auf den Nacken, den Hals und das Kreuz. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Dieses *āsana* erzeugt eine Rückwärtsdehnung der Wirbelsäule und entfernt die Spannung im Nacken und in den Schultern, die durch *Sarvāṅgāsana* (Kerze, s. Seite 68 f.) und *Halāsana* (Pflugstellung, s. Seite 70) hervorgerufen werden kann. Sie erhält die Nerven der Wirbelsäule gesund, Kreuzschmerzen können gelindert werden.

Setu bedeutet »Brücke« und *bandha* bedeutet »gebaut« oder »kontrahiert«. Mit seinem Körper baut der Übende eine Brücke, außerdem ist durch die Kinnpresse während der Übung die Schilddrüse blockiert. Daher wird diese Stellung *Setubandhāsana* oder Brückenstellung genannt.

Einschränkung: Kinder unter 12 Jahren sollten dieses *āsana* nicht üben, da sonst die Schilddrüse zu früh angeregt wird. Bei Schilddrüsenüberfunktion sollte *Setubandhāsana* nicht geübt werden.



74

72

7. Mahāvedhamudrā

3-21 rūpayauvanalāvanyaṃ nārīṇāṃ puruṣaṃ
vinā | mūlbandhamahābandhau mahāvedhaṃ
vinā tathā || 3-22 mahābandhaṃ samāsādyā
uḍḍānakumbhakaṃ caret | mahāvedhaḥ samā-
khyāto yogināṃ siddhidāyakaḥ ||

Dieses Zitat aus der *Gheraṇḍa-Saṃhitā* beschreibt die Technik, die unten sinngemäß wiedergegeben ist.

Genauso wie die Schönheit, die Jugend und der Glanz einer Frau ohne den Mann fruchtlos sind, so sind *Mūlabandhamudrā* und *Mahābandhamudrā* ohne *Mahāvedhamudrā* fruchtlos.

Technik Sitzen Sie in einer meditativen Stellung. Atmen Sie aus und halten Sie den Atem an, so lange dies angenehm ist. Üben Sie mit angehaltenem Atem gleichzeitig *Mahābandhamudrā* (s. Seite 118) und ziehen Sie wie bei *Uḍḍīyānabandhamudrā* (s. Seite 116 f.) die Bauchmuskeln ein. Dann entspannen Sie die Kontraktion und atmen anschließend wieder ein. Dies wird *Mahāvedhamudrā* genannt. Üben Sie dies zehnmal.

Wirkung: Durch die regelmäßige Praxis dieses *mudrās* bleibt die Haut immer elastisch, und das Körpergewebe bleibt bis ins hohe Alter fest und gesund. Der Körper wird nicht zitterig, und das Haar wird nicht grau. Darüber hinaus erzielt der Übende die guten Wirkungen von *Mūlabandhamudrā*, *Uḍḍīyānabandhamudrā* und *Jālandharabandhamudrā*. *Kuṇḍalinī śakti* (s. Seite 149) kann erweckt werden. Außerdem kann der *Yogī* durch dieses *mudrā* die acht *siddhis* (s. Seite 182) erlangen.

Vedha bedeutet ›das, was durchdringt‹, und *mahā* bedeutet ›groß‹. Mit Hilfe dieser *mudrās* kann man den feinen Kanal in der Wirbelsäule (*suṣumnā nāḍī*, s. Seite 145 ff.) durchdringen, daher wird es *Mahāvedhamudrā* genannt.