

YOGASCHULE



Hatha Yoga Yogatherapie

Übungsabfolge für Bauch und Unterleib 004

01 Atemübung 4

02 Mahabandhamudra

03 Übung gegen Blähungen - (Pavanmuktasana)

04 Sanfte Stellung liegend - (Supta Bhadrasana)

05 Kopf-Kniestellung - (Janusirasana)

06 Taubenstellung- (Kapotasana)

07 Uddiyanabandhamudra

08 Kerze - (Sarbangasana)

09 Kobrastellung - (Bhujamgasana)

4. Atcmübung

Technik: Legen Sie sich auf den Rücken, beide Arme liegen neben den Oberschenkeln auf dem Boden. Atmen Sie tief ein, heben Sie gleichzeitig die Arme an und legen Sie sie hinter dem Kopf auf den Boden, die Ellbogen bleiben gestreckt. Halten Sie den Atem in dieser Stellung an, solange es für Sie ohne Anstrengung möglich ist. Atmen Sie dann langsam und tief aus und legen Sie die Arme gleichzeitig gestreckt auf den Boden zurück. Die Ausatmung dauert immer länger als die Einatmung. Sie können diese Übung auch praktizieren, indem Sie während des Einatmens bis vier zählen, während der Atempause bis 16 und während des Ausatmens bis acht. Üben Sie insgesamt 20 Runden.

Wirkung: Auch diese Übung vergrößert die Lungenkapazität, macht die Bewegungen des Zwerchfells perfekt und bringt Harmonie in das Nervensystem. Sie regt die Durchblutung an, reinigt das Blut und fördert die Verdauung. Sie macht den Körper leicht, schenkt Entspannung, Ruhe und gute Konzentrationsfähigkeit.

6. Mahābandhamudrā

3-18 vāmapādasya gulphena pāyūmūlaṃ nirodha-
yet | dakṣapādena tadgulphaṃ saṃpīḍya yatna-
taḥ sudhīḥ || 3-19 śanaiḥ śanaiścālayet pārṣṇiṃ
yonimākuñcayecchanaiḥ | jālandhare dhārayet
prāṇaṃ mahābandho nigadyate ||

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

Technik: Sitzen Sie in *Padmāsana* (s. Seite 22 f.) oder in einer anderen bequemen Stellung. Dann setzen Sie sich auf die linke Ferse, verschließen Sie mit ihr die Öffnung des Afters und legen Sie den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel. Atmen Sie nun langsam ein, ziehen Sie den After zusammen (*Mūlabandhamudrā*, s. oben) und pressen Sie das Kinn gegen die Brust (*Jālandhara-bandhamudrā*, s. Seite 117 f.). Halten Sie den Atem ca. fünf Sekunden an, dann lösen Sie das Kinn von der Brust. Atmen Sie langsam aus und entspannen Sie die Analmuskeln. Üben Sie zehn Runden. Wechseln Sie dann die Beinstellung und praktizieren Sie nochmals zehn Runden *Mahābandhamudrā*.

Wirkung: Durch dieses *mudrā* werden die männlichen und weiblichen Fortpflanzungsorgane gesund erhalten, und Krankheiten finden keine Angriffsfläche. Diese Übung gibt dem Körper Schönheit und Glanz. Ein *Yogī* erreicht durch sie großen Erfolg, denn sie hilft *kuṇḍalinī śakti* (s. Seite 149) zu erwecken.

Mahā bedeutet ›groß‹, und *bandha* bedeutet ›Kontraktion‹. Diese Kontraktionsübung umfasst zwei verschiedene Stellungen, daher wird sie *Mahābandhamudrā* genannt.

49. Pavanamuktāsana (gegen Blähungen)

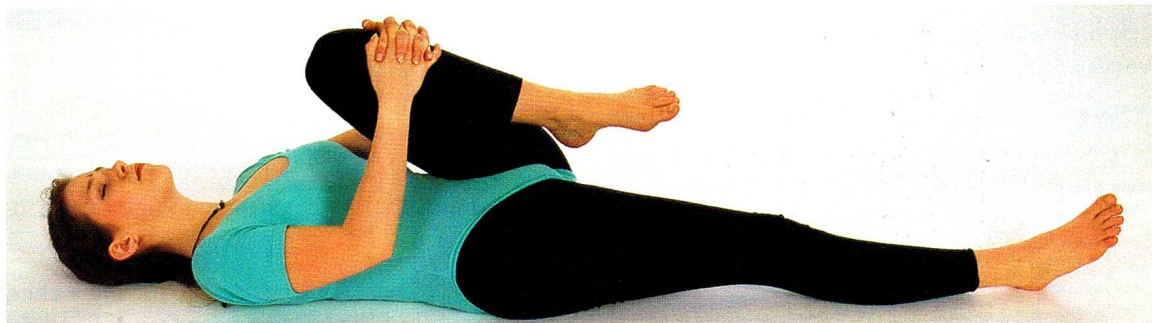
Technik: Legen Sie sich auf den Rücken. Beugen Sie zuerst das rechte Bein und ziehen Sie es zum Bauch. Drücken Sie es mit beiden Händen auf die rechte Seite des Bauchs (s. Abb. 75). Atmen Sie tief ein, halten Sie den Atem für 3 bis 5 Sekunden an, atmen Sie dann aus. Atmen Sie auf diese Weise nochmals 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.

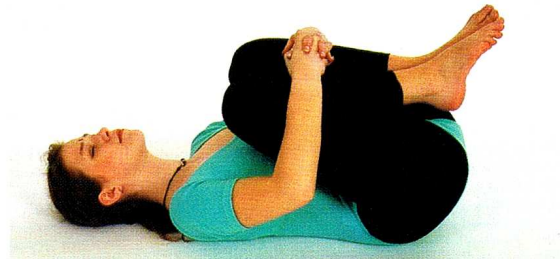


75



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*.

10. *Supta Bhadrāsana*
(sanfte Stellung liegend)

Technik: Legen Sie sich auf den Rücken, halten Sie die beiden Fußsohlen gegeneinander, erfassen Sie die Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie so weit in Richtung des Genitalbereiches, dass die Fersen den Unterleib berühren (s. Abb. 14). Atmen Sie normal und bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Stellung. Üben Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Siehe *Bhadrāsana* im Sitzen.

Wirkung: Beinahe alle Wirkungen von *Bhadrāsana* im Sitzen (s. Seite 31) können auch hier erreicht werden.

Supta bedeutet ›liegend‹. Da *Bhadrāsana* in liegender Position praktiziert wird, heißt diese Stellung *Supta Bhadrāsana*.



14

20. *Jānuśirāsana* (Kopf-zum-Knie-Stellung)

Technik: Sitzen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen. Beugen Sie das linke Knie und legen Sie die linke Fußsohle an die Innenseite des rechten Oberschenkels, und umfassen Sie nun die rechte große Zehe mit beiden Zeigefingern. Atmen Sie aus, beugen Sie sich gleichzeitig nach vorne und berühren Sie das rechte Knie mit der Stirn. Die Ellbogen berühren den Boden. Bleiben Sie am Anfang zehn Sekunden bei normaler Atmung in dieser Stellung und steigern Sie die Dauer allmählich auf 30 Sekunden. Richten Sie sich mit dem Einatmen auf. Wechseln Sie die Beinstellung und wiederholen Sie die Übung (s. Abb. 26 u. 27). Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Wenn das rechte Bein gestreckt ist, konzentrieren Sie sich auf die Organe, die sich rechts im Bauch befinden. Wenn das linke Bein gestreckt ist, konzentrieren Sie sich auf die Organe, die sich links im Bauch befinden. Vergewärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Durch dieses *āsana* wird Druck auf die Bauchspeicheldrüse ausgeübt. Dies hilft, die Insulinproduktion anzuregen und den Blutzuckerspiegel normal zu halten. Die Heilung von Diabetes (Zuckerkrankheit) wird dadurch gefördert. Dieses *āsana* vermehrt die Durchblutung der Harnausscheidungsorgane, der Blase und der Nieren. Überdies wird Ischiasschmerzen vorgebeugt, und rheumatische Schmerzen in den Beinen können beseitigt werden.

Außerdem wird die Funktion der Hypophyse und der Thymusdrüse sowie die Elastizität der Wirbelsäule verbessert.

Jānu bedeutet ›Knie‹ und *śiras* bedeutet ›Kopf‹. Bei diesem *āsana* berührt der Kopf die Knie; deshalb heißt es *Jānuśirāsana*.

Einschränkung: Kinder unter 12 Jahren sollten dieses *āsana* nicht praktizieren, da sonst die Hypophyse zu früh angeregt wird, was zu körperlicher Frühreife und zu einer Hemmung der geistigen Entwicklung führen kann.



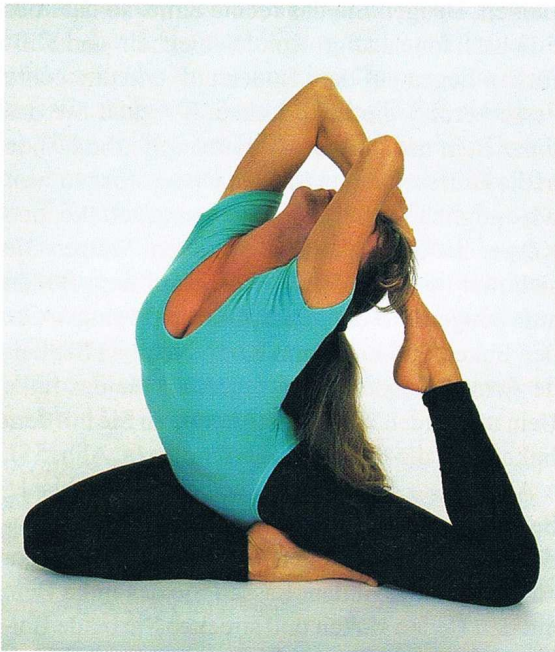
26



27

38. *Kāpotāsana* (Taubenstellung)

Kāpota bedeutet ›Tauben‹. Diese Stellung sieht aus wie eine Taube, die ihre Schwanzfedern geöffnet hat; sie wird daher *Kāpotāsana* genannt.



55

Technik: Sitzen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen. Beugen Sie das rechte Knie, so dass der Fuß nach innen zeigt. Knie, Schienbein und Fußrücken liegen auf dem Boden auf, und die rechte Ferse berührt die linke Leiste. Strecken Sie das linke Bein nach hinten. Stemmen Sie die Hände in die Hüften, beugen Sie den Oberkörper so weit wie möglich nach hinten und versuchen Sie, den Körper im Gleichgewicht zu halten. Stützen Sie sich nun mit den Händen vorne auf dem Boden auf, beugen Sie das linke Knie und bringen Sie den linken Fuß nahe zum Kopf. Nehmen Sie beide Arme über den Kopf, ergreifen Sie das linke Bein mit beiden Händen und berühren Sie mit dem linken Fuß die Oberseite des Kopfes (s. Abb. 55).

Atmen Sie normal und bleiben Sie 10 bis 15 Sekunden in dieser Stellung. Lösen Sie nacheinander die Hände und legen Sie beide Arme wieder zurück auf den Boden. Lassen Sie das linke Bein auf den Boden sinken und strecken Sie beide Beine nach vorne. Wechseln Sie nun die Beinsetzung und wiederholen Sie die Übung. Praktizieren Sie zwei bis drei Runden, und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der Übung besonders auf den unteren Teil der Wirbelsäule und die Dammgegend. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Diese Übung verjüngt den unteren Teil der Wirbelsäule. Der Genitalbereich wird sehr gut durchblutet, dadurch werden alle Organe in diesem Bereich gesund erhalten. *Kāpotāsana* bringt das Harnausscheidungssystem in Ordnung. Es bewirkt eine gute Durchblutung der Genitalorgane, der Nieren, der Nebennieren, der Schilddrüse und der Nebenschilddrüsen. Außerdem stärkt es Arme, Schultern und den Nacken. Dieses *āsana* hilft auch, zu starke sexuelle Wünsche zu kontrollieren.

3. Uḍḍīyānabandhamudrā

3-10 *udare paścimam tānam nābherūrdhvaṃ tu
kārayet | uḍḍīnam kurute yasmādaviśrāntam
mahākhagaḥ | uḍḍīyānam tvasau bandho mṛtyu-
mātaṅgakesarī ||*

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

Technik: Stehen Sie aufrecht, spreizen Sie die Beine ca. 20 cm und entspannen Sie alle Muskeln des Körpers. Winkeln Sie die Knie ein wenig an und beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne. Legen Sie beide Handflächen auf die Oberschenkel. Atmen Sie nun vollständig aus und ziehen Sie die Bauchmuskeln so weit wie möglich

nach innen und auch etwas nach oben (s. Abb. 162, Seite 134). Achten Sie darauf, dass Sie keinen Druck im Herzen oder in den Lungen verspüren.

Halten Sie den Atem an und bleiben Sie fünf bis zehn Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie dann ein, stehen Sie auf und entspannen Sie sich etwas, indem Sie fünf- bis sechsmal tief ein- und ausatmen. Praktizieren Sie dies fünfmal und entspannen Sie sich anschließend in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

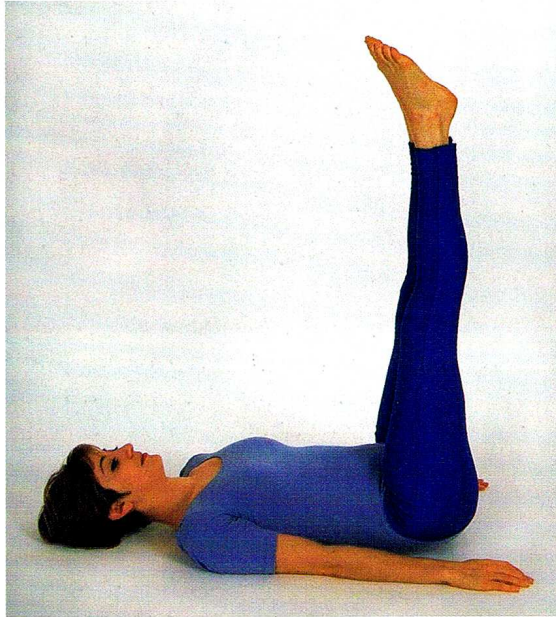
Wirkung: *Uḍḍīyānabandhamudrā* wird gemäß den Yogaschriften als eines der Wirkungsvollsten aller *mudrās* genannt. Es eine sehr gute Übung für den Unterleib und die Verdauungsorgane. Sie verstärkt das Verdauungsfeuer, beseitigt Verdauungsstörungen, Verstopfung, Blinddarmentzündung, Amöbenruhr, Hämorrhoiden und Leberbeschwerden. Dieses *mudrā* ist auch eine gute Übung für Asthmatiker und Diabetiker und kann außerdem viele Frauenkrankheiten bessern oder heilen. Es ist außerdem eine sehr gute Übung bei Schilddrüsenüberfunktion.

Einschränkung: Kinder unter zwölf Jahren und alle, die ein schwaches Herz oder schwache Bauchmuskeln haben, sollten diese Übung nicht praktizieren. Asthmapatienten sollten zuerst mit den *āsanas* beginnen und dann mit dieser Übung fortfahren.

Uḍḍīyāna bedeutet ›Hoch- oder Auffliegen‹, und *bandha* bedeutet ›zusammenziehen‹. Da durch das Üben dieses *mudrās* der große Vogel (Atem) aufsteigt und durch *suṣumnā nāḍī* (der mittlere Wirbelsäulenkanal, s. Seite 145 ff.) aufsteigen kann, wird es *Uḍḍīyānabandhamudrā* genannt.

45. Sarvāṅgāsana (Kerze)

Technik: Liegen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen auf dem Rücken und legen Sie beide Hände neben den Körper. Schließen Sie die Beine. Gehen Sie nun in die halbe Kerze (*Ardha Sarvāṅgāsana*), indem Sie beide Beine senkrecht nach oben heben. Lassen Sie dabei das Gesäß am Boden (s. Abb. 70).

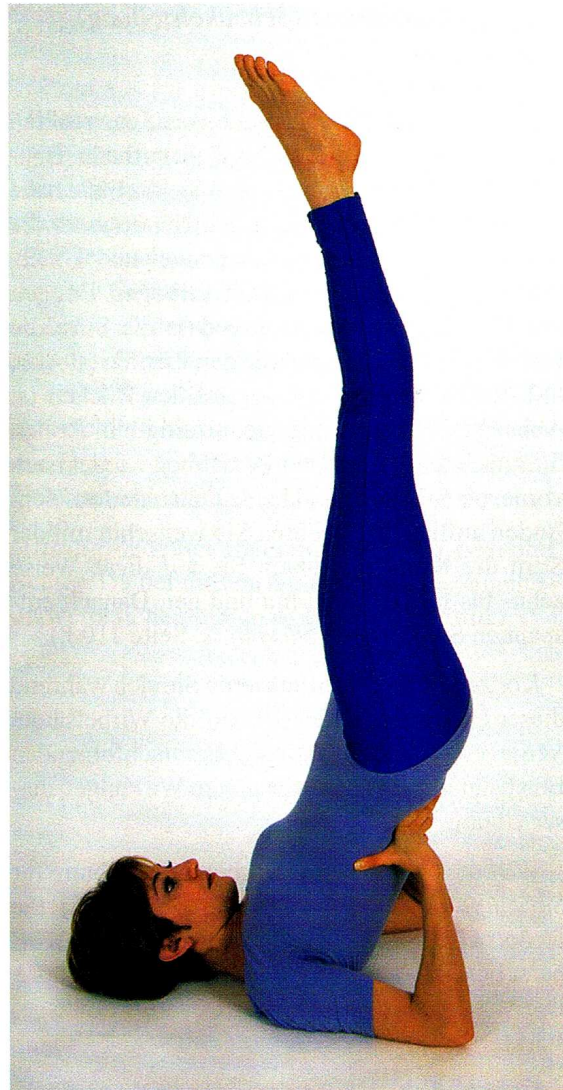


70

Bewegen zuerst Sie die Zehen ein paar Sekunden lang, damit das Blut gut durch die Beine hinunter fließen kann. Atmen Sie dann normal und bleiben Sie 10 bis 15 Sekunden in dieser Stellung. Gehen Sie dann in die volle Kerze, indem Sie die Hüften und den Rücken vom Boden anheben, bis Sie auf den Schultern stehen. Stützen Sie sich mit beiden Händen am Rücken auf und pressen Sie das Kinn gegen die Brust. Lassen Sie die Schultern am Boden (s. Abb. 71). Versuchen Sie, den Körper ganz ruhig zu halten und bewegen Sie wiederum für kurze Zeit Ihre Zehen.

Blieben Sie am Anfang drei Minuten in dieser Stellung und steigern Sie die Dauer Ihren Möglichkeiten entsprechend.

Rollen Sie nun den Rücken langsam ohne ruckartige Bewegungen Wirbel für Wirbel ab, bis Sie



71

wieder ganz auf dem Boden liegen. Der Kopf bleibt auf dem Boden, die Beine sind gestreckt. Entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.). Es ist vorteilhaft, dieses *āsana* zweimal täglich zu üben.

Nach der Kerze ist es notwendig, eine Rückwärtsbeugeübung zu machen, bei der die Nebenschilddrüsen gepresst werden. Geeignet sind *Matsyāsana* (Fischstellung, s. Seite 84 f.) oder *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, s. Seite 52). Zusätzlich ist auch *Setubandhāsana* (Brückenstellung, s. Seite 72) eine vorteilhaft ergänzende Übung.

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der halben Kerze besonders auf den Bauch. Während der vollen Kerze konzentrieren Sie sich zuerst auf das Gehirn, dann auf das Gesicht, dann auf alle Teile des Halses, anschließend auf das Herz, die Bronchien und die Lungen. Vergewöhnen Sie sich während der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Dieses *āsana* ist für den ganzen Körper (*sarvāṅga*) gut, und die Vorteile sind sehr zahlreich. Es ist eines der größten Geschenke der alten Weisen an alle Generationen.

Durch dieses *āsana* werden die Zirbeldrüse, die Hypophyse, das ganze Gehirn und alle Nerven und Zellen gut mit Blut versorgt. Dadurch wird geistige Erschöpfung beseitigt und die Geisteskraft erhöht. Schilddrüse, Nebenschilddrüsen, Mandeln und alle übrigen Organe im Hals bleiben gesund und arbeiten gut.

Unser Herz muss ständig gegen die Schwerkraft arbeiten und ist dadurch sehr schnell erschöpft. Durch Üben von *Sarvāṅgāsana* bekommt das Herz Ruhe, denn das Blut strömt automatisch in den oberen Teil des Körpers.

Mandelentzündung, Asthma, Störungen von Leber und Milz, Verstopfung, Gebärmutterensenkung, Störungen der Genitalorgane, Hämorrhoiden, Krampfadern usw. können durch regelmäßiges Üben dieses *āsanas* geheilt werden, zudem ist diese Übung gut für die Nieren und Nebennieren.

Sarvāṅga bedeutet »der ganze Körper«. Da dieses *āsana* für alle Teile des Körpers gut ist, heißt es *Sarvāṅgāsana*.

Einschränkung: Sobald die Hypophyse, die Schilddrüse und die Nebenschilddrüsen vollständig aktiviert sind, wird das Kind zum Jugendlichen. Bei einer vorzeitigen Aktivierung dieser Drüsen in der Kindheit wird das Kind einerseits vorzeitig geschlechtsreif, andererseits wird das Längenwachstum gehemmt, und die geistige Entwicklung bleibt zurück. Es ist ein Naturgesetz, dass diese Drüsen in der Kindheit nicht aktiv sind. Dies ist der Grund, warum Kinder unter zwölf Jahren *Sarvāṅgāsana*, aber auch *Matsyāsana*

(Fischstellung s. Seite 84 f.) sowie andere Übungen, (s. Anhang, Seite 246) nicht üben dürfen.

Ebenso sollten Personen mit hohem Blutdruck, Schilddrüsenüberfunktion und akuten Augenkrankheiten diese Übung nicht praktizieren.

Patienten mit Herzproblemen sollten ihren Gesundheitszustand berücksichtigen. Wenn dieser stabil ist, kann man vorsichtig diese Übung praktizieren. Sobald Sie aber während der Übung ein Druckgefühl verspüren oder sich angestrengt fühlen, sollte die Kerze sofort abgebrochen werden.

Bei Schilddrüsenüberfunktion ist es zunächst notwendig, die Funktion der Schilddrüse durch *Uddīyānabandhamudrā* (s. Seite 116 f.) und *Śīrṣāsana* (Kopfstand, s. Seite 104 ff.) unter Kontrolle zu bekommen. Wenn sich die Funktion der Schilddrüse normalisiert hat, kann man ohne Schaden *Sarvāṅgāsana* üben.

Die Symptome einer Schilddrüsenüberfunktion sind: Kropfbildung, Übersäuerung des Magens*, hoher Blutdruck, Verdauungsstörungen, schnelle Atmung, körperliche Frühreife, unterentwickelte Brüste, Gewichtsverlust, schneller Puls, usw.

Die Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion sind: Kropfbildung, Verlust der Haare, schadhafte Zähne, Zahnausfall, raue und trockene Haut, Herzschwäche, schwacher Puls, niedriger Blutdruck, Kopfschmerzen, rasche Erschöpfung, Gedächtnisverlust, Verstopfung, Nachlassen des Verdauungsfeuers, Fettleibigkeit, und anderes mehr.

Bei einer Schilddrüsenfehlfunktion können manchmal gerade gegenteilige Symptome, wie oben beschrieben, beobachtet werden. Eine eindeutige Bestimmung lässt sich oft nur durch einen Schilddrüsentest beim Arzt feststellen.

* gemäß *Āyurveda*

55. *Bhujangāsana* (Kobrastellung)

Technik: Legen Sie sich auf den Bauch, halten Sie die Beine geschlossen und berühren Sie mit der Stirn den Boden. Stützen Sie sich mit den Händen etwa in Schulterhöhe leicht auf dem Boden auf. Die Fingerspitzen sollten nach vorne zeigen und Arme und Hände parallel zum Oberkörper sein.

Heben Sie den Oberkörper in der ersten Runde ohne die Kraft der Arme zu benutzen, nur mit der Rückenmuskulatur, langsam vom Boden. Atmen Sie dabei gleichzeitig ein und legen Sie den Kopf in den Nacken. Atmen Sie normal und bleiben Sie ca. 20 - 30 Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie aus und kehren Sie gleichzeitig langsam in die Ausgangsstellung zurück. Entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* in Bauchlage (s. Seite 110 f.).

In der zweiten Runde beugen Sie den Oberkörper etwas weiter zurück, indem Sie diesen mit Hilfe der Arme (50%) und der Rückenmuskulatur (50%) hochheben. Der Nabel sollte aber am Boden bleiben. Atmen Sie normal und bleiben Sie ca. 20 - 30 Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie dann aus und kehren Sie gleichzeitig langsam in die Ausgangsstellung zurück. Entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* in Bauchlage.

In der dritten Runde nehmen Sie die Beine etwas voneinander und beugen Sie den Oberkörper von der Taille an so weit wie möglich nach oben und hinten, indem Sie nun die volle Stützkraft der Arme verwenden. Der Unterleib, die Beine und Zehen bleiben dabei am Boden liegen (s. Abb. 85). Gehen Sie mit dem Ausatmen langsam Wirbel für Wirbel in die Ausgangsstellung zurück und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* in Bauchlage (s. Seite 110 f.).

Bei einer Variation dieser Übung winkeln Sie die Knie an und berühren den Kopf mit den Füßen (s. Abb. 86). Dadurch erreichen Sie eine stärkere Dehnung der Wirbelsäule.

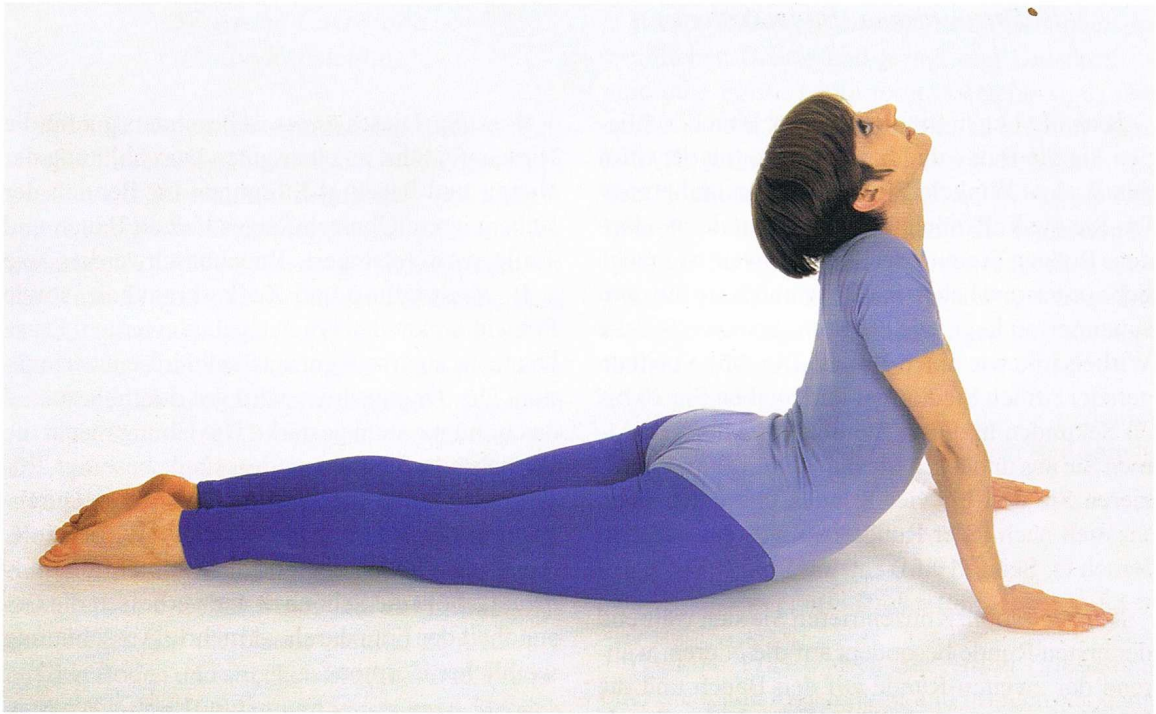
Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der ersten Runde auf das Kreuz, während der zweiten Runde auf Gallenblase, Leber, Magen und Milz; während der dritten Runde auf das Herz und den Brustbereich. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Alle Arten von Rückenschmerzen können durch dieses *āsana* geheilt werden, denn es stärkt alle Muskeln des Rückens. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird verbessert. Es gibt guten Appetit, verbessert die Verdauung, heilt Verstopfung, hält Leber, Milz, Nieren und Nebennieren gesund und erhöht die Durchblutung der Gebärmutter und der Eierstöcke. Viele Frauenkrankheiten können mit diesem *āsana* geheilt werden.

Wer an hohem Blutdruck leidet, kann bei regelmäßiger Übung dieses *āsanas* sehr gute Erfolge erzielen. Dies ist außerdem eine gute Übung bei Angina pectoris*. Diese Krankheit kann durch regelmäßiges Praktizieren von *Bhujangāsana* verhindert werden.

Bhujanga bedeutet ›Schlange‹. Da diese Stellung einer sich aufbäumenden Kobra mit gespreiztem Hals gleicht, wird sie *Bhujangāsana* oder Kobrastellung genannt. Eine weitere Bezeichnung für dieses *āsana* ist *Sarpāsana*. *Sarpa* bedeutet ebenfalls ›Schlange‹.

* Angina pectoris ist eine Durchblutungsstörung der Herzkranzgefäße.



85



86