

YOGASCHULE



Hatha Yoga Yogatherapie

Übungsabfolge für Nacken und Rücken 003

01 Atemübung 7

02 Schaukelstellung - (Dolasana)

03 Kerze - (Sarbangasana)

04 Fischstellung -(Matsyasana)

05 Arm-und Beindehnstellung -(Vibhakta Dvipadasana)

06 Halbmondstellung nach hinten - (Ardha Candrasana)

07 Nackenrollübung

08 Dreieckstellung - (Trikonasana)

09 Schiefe Ebene - (Purvottanasana)

7. Atemübung

Technik: Setzen Sie sich in *Vajrāsana* (s. Seite 27) oder in eine andere bequeme Stellung und halten Sie die Wirbelsäule aufrecht. Atmen Sie jetzt aus und drehen Sie dabei den Kopf langsam und behutsam, ohne jeden Druck so weit wie möglich nach links. Bemühen Sie sich darum, den Kopf so präzise und gleichmäßig wie eine Schallplatte zu drehen. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie langsam ein und drehen Sie gleichzeitig den Kopf so weit wie möglich nach rechts. Halten Sie den Atem wieder zwei bis drei Sekunden lang an. Üben Sie dies zehnmal und kommen Sie beim letzten Einatmen nur noch bis zur Mitte zurück. Das Ausatmen dauert immer länger als das Einatmen.

Praktizieren Sie jetzt die Übung in umgekehrter Richtung. Atmen Sie langsam aus und drehen Sie gleichzeitig den Kopf so weit wie möglich nach rechts. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie dann langsam ein und drehen Sie den Kopf dabei so weit wie möglich nach links. Praktizieren Sie diese Übung wieder zehnmal und kommen Sie beim letzten Ausatmen nur noch bis zur Mitte zurück.

Wirkung: Die Übung heilt Rheumatismus im Nacken und hält Nacken sowie Schultern gesund. Sie ist gut für die Ohren, bessert Schwerhörigkeit und wirkt vorbeugend gegen Infektionen im Bereich von Nase und Mund, bei Kehlkopfkrankheiten und bei Tuberkulose. Außerdem verbessert sie das Erinnerungsvermögen und erhöht die Geisteskraft.

44. Dolāsana (Schaukelstellung)

Technik: Sitzen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen. Halten Sie die Wirbelsäule aufrecht. Beugen Sie nun die Knie und ziehen Sie die Füße nahe zum Gesäß. Schieben Sie beide Hände unter die Kniebeuge zwischen Oberschenkel und Unterschenkel und umfassen Sie die Ellbogen. Beugen Sie den Kopf nach vorne, so dass die Stirn die Knie berührt, und runden Sie den Rücken (s. Abb. 68). Rollen Sie nach hinten auf den Rücken (s. Abb. 69) und atmen Sie gleichzeitig ein. Rollen Sie anschließend mit dem Ausatmen wieder nach vorne, bis Sie sitzen und beide Fußsohlen auf dem Boden aufliegen. Berühren Sie weiterhin mit der Stirn die Knie. Schaukeln Sie auf diese Weise zehn- bis fünfzehnmal hin und her. Danach entspannen Sie sich in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

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

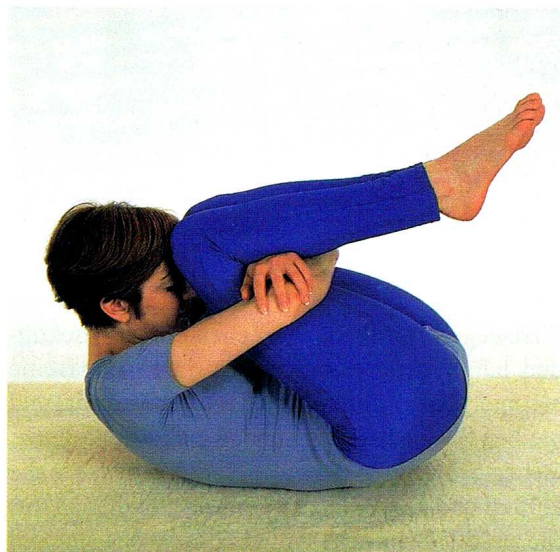
Wirkung: Dies ist eine Vorbereitungsübung für *Sarvāṅgāsana* oder die Kerze (s. Seite 68 f.). Sie fördert eine gute Durchblutung des ganzen Körpers, besonders des Kopfes und der Wirbelsäule. Die Muskeln und Nerven des Rückens werden gestärkt.

Dolā bedeutet ›Schaukel‹. Bei diesem *āsana* schaukelt der Übende mit dem Körper hin und her. Es heißt daher *Dolāsana*.

Einschränkung: Bei hohem Blutdruck und Herzproblemen sollten Sie dieses *āsana* nicht praktizieren.



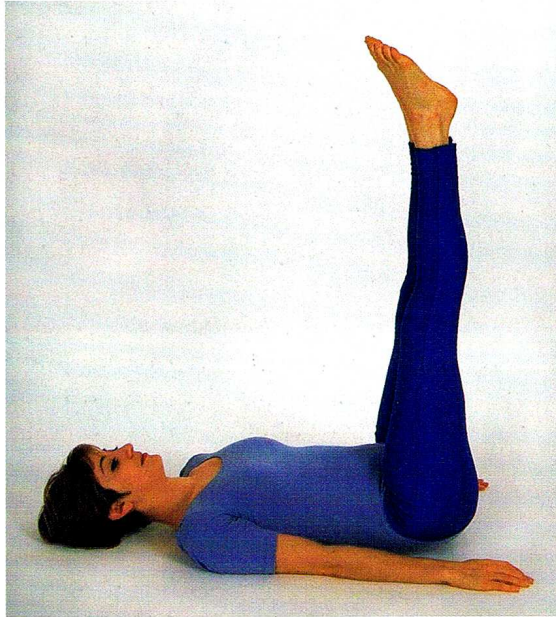
68



69

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).

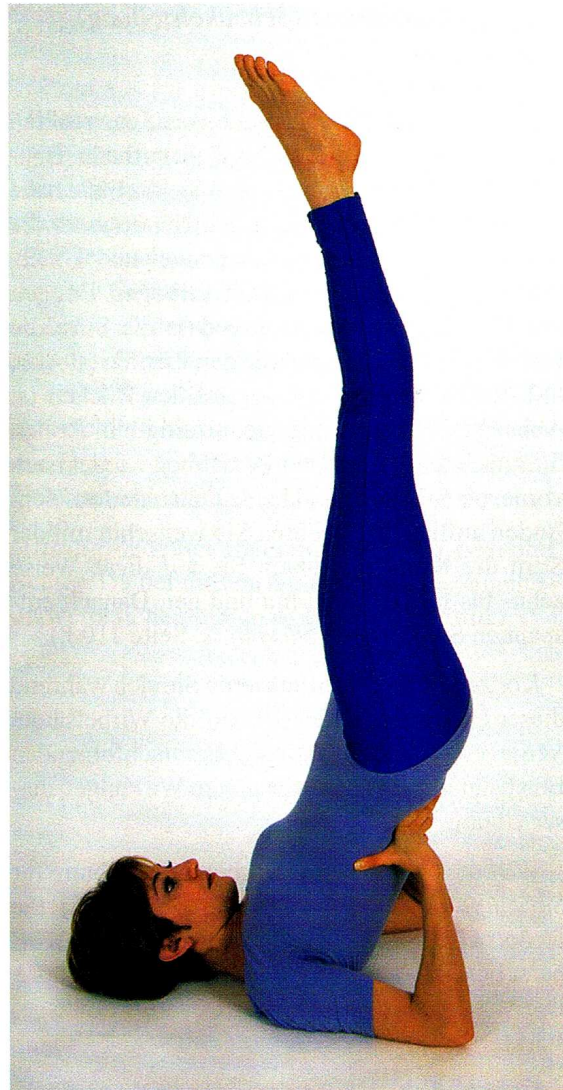


70

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.

bleiben 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. Vergewärtigen 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*

59. Matsyāsana (Fischstellung)

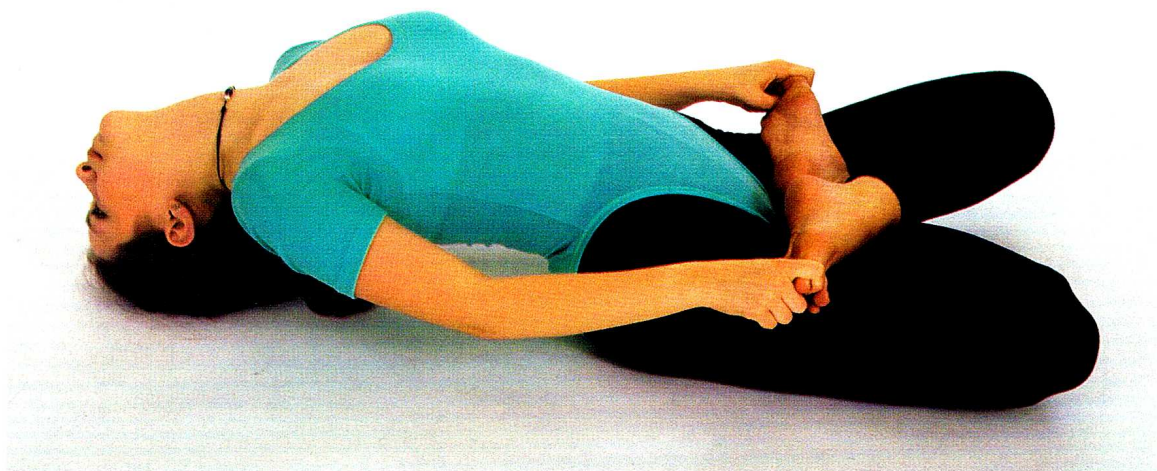
Technik: Sitzen Sie zuerst in *Padmāsana* (Lotosstellung, s. Seite 22 f.). Stützen Sie sich mit den Ellbogen ab und legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie den Rücken so hoch wie möglich, indem Sie sich mit den Händen abstützen und beugen Sie den Kopf nach hinten, so dass der mittlere Teil der Schädeldecke den Boden berührt. Legen Sie die Hände wieder nach vorne und ergreifen Sie mit beiden Zeigefingern die beiden großen Zehen. Dehnen Sie den Brustkorb so weit wie möglich, ohne Schmerzen zu spüren. Achten Sie darauf, dass die Knie und die Ellbogen auf dem Boden bleiben (s. Abb. 89).

Atmen Sie normal und bleiben Sie 15 bis 20 Sekunden in dieser Stellung. Lösen Sie die Stellung auf und legen Sie sich wieder auf den Rücken. Wechseln Sie die Beinstellung und wiederholen Sie die Übung. Dies ist eine Runde. Die Anzahl der Runden, die Sie praktizieren können, hängt davon ab, wie lange Sie zuvor in *Sarvāṅgāsana* (Kerze, s. Seite 68 f.) geübt haben. Praktizieren Sie ein bis zwei Runden, wenn Sie nur für

kurze Zeit Kerze geübt haben, aber zwei bis drei Runden, wenn Sie längere Zeit in der Kerze verweilten. Entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.). Wenn Sie *Padmāsana* nicht beherrschen, dann können Sie *Matsyāsana* auch im halben Lotossitz (*Ardha Padmāsana*) oder mit nach vorne gestreckten Beinen üben. Die Hände liegen dann auf den Oberschenkeln.

Konzentration: Konzentrieren Sie sich besonders auf die Nackenwirbel, den Hals und die Nebenschilddrüsen. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Wie die Sekretion der Schilddrüse, so ist auch die Sekretion der Nebenschilddrüsen für die Gesundheit wesentlich. Das Hormon, das die Nebenschilddrüsen produzieren (Parathormon), sorgt für die Kalziumaufnahme aus der Nahrung und für die Bereitstellung von Kalzium aus den Knochen, wodurch der Kalziumspiegel im Blut erhöht wird.



35. Vibhakta Dvipādāsana (Arm- und Bein dehnhstellung)

Technik: Sitzen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen. Spreizen Sie nun die Beine so weit wie möglich zur Seite. Atmen Sie aus, beugen Sie den Oberkörper nach vorne und halten Sie die großen Zehen mit den Zeigefingern fest. Dehnen Sie den Körper nach und nach so weit wie möglich und berühren Sie mit der Stirn den Boden (s. Abb. 50). Atmen Sie normal und bleiben Sie 10 bis 15 Sekunden dieser Stellung. Atmen Sie dann ein und setzen Sie sich gleichzeitig langsam auf. Atmen Sie tief ein und aus und entspannen Sie sich danach in Śavāsana (s. Seite 110 f.). Üben Sie drei Runden.

Bei einer Variation dieser Übung werden die Arme auf dem Rücken verschränkt (s. Abb. 51).

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der Übung besonders auf die Wirbelsäule, die Knie, die Leisten und die Oberschenkel. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die Wirkungen dieser Übung.

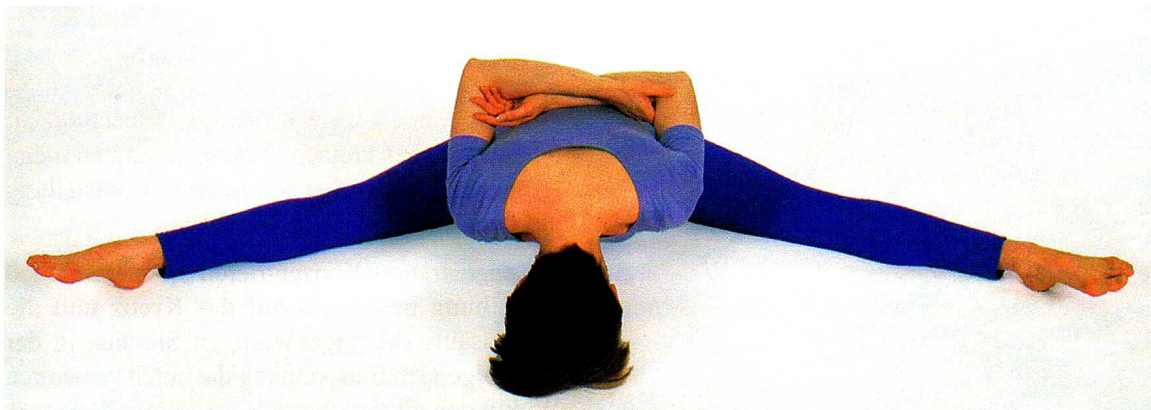
Wirkung: Die meisten Wirkungen von *Kūrmāsana* (Schildkrötenstellung, s. Seite 55) können durch dieses *āsana* erreicht werden. Darüber hinaus ist es sehr gut geeignet, um ein Höchstmaß an Beweglichkeit in der Lendenregion zu erhalten.

Vibhakta bedeutet ›Teilung, Trennung‹, und *dvipāda* bedeutet ›beide Beine‹. Da bei dieser Übung die Beine gespreizt werden, nennt man sie *Vibhakta Dvipādāsana*.

Einschränkung: Kinder unter 12 Jahren sollten dieses *āsana* nicht praktizieren.



50



51

61. *Ardha Candrāsana*
(Halbmondstellung nach hinten)

Technik: Stehen Sie gerade und schließen Sie die Beine. Heben Sie beide Hände nach oben, so dass die Arme die Ohren berühren, und ergreifen Sie beide Daumen. Atmen Sie nun ein und beugen Sie den Oberkörper von der Hüfte an so weit wie möglich nach hinten. Drücken Sie dabei die Knie durch (s. Abb. 93).

Versuchen Sie normal zu atmen und bleiben Sie ca. zehn Sekunden in dieser Stellung. Gehen Sie dann mit dem Ausatmen in die Ausgangsstellung zurück und lassen Sie die Arme sinken. Üben Sie dieses *āsana* fünfmal und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der Übung besonders auf das Kreuz. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Durch das Üben dieses *āsanas* kann Verstopfung beseitigt werden. Die Bauchmuskeln werden gestärkt, beide Nieren werden gut durchblutet und bleiben gesund. Die Nebennieren funktionieren gut, und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert sich.

Ardha bedeutet ›halb‹, und *candra* bedeutet ›Mond‹. Da die Stellung von der Seite her gesehen an einen Halbmond erinnert, heißt sie *Ardha Candrāsana*.



Nacken- und Augenroll-Übung

Dies ist keine Übung aus der *āsana*-Reihe. Sie ist sehr gut geeignet, um den Körper im Nacken- und Schulterbereich aufzuwärmen. Zudem verhindert sie Muskelkrämpfe. Man sollte allerdings hektische Bewegungen vermeiden, damit es im Nackenwirbelbereich zu keiner Verletzung oder Verschiebung kommt.

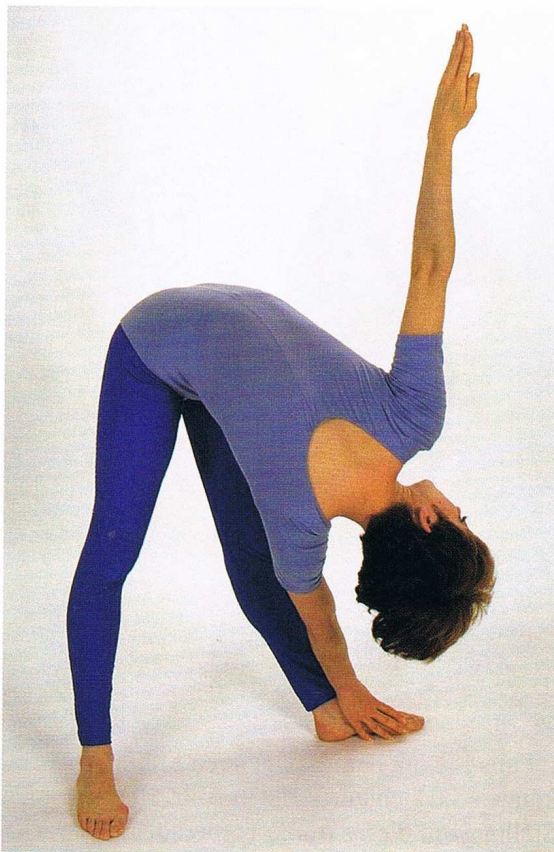
Technik: Stehen Sie gerade. Beugen Sie den Kopf nach vorne. Dann rollen Sie ihn vorsichtig von links nach rechts, ohne dabei starken Druck auf die Wirbelsäule auszuüben. Beschreiben Sie mit den Augen gleichzeitig einen großen Kreis. Praktizieren Sie fünf Runden, dann wechseln Sie die Drehrichtung und wiederholen Sie die Übung von links nach rechts.

Konzentration: Konzentrieren Sie sich auf die Augen und den Nacken.

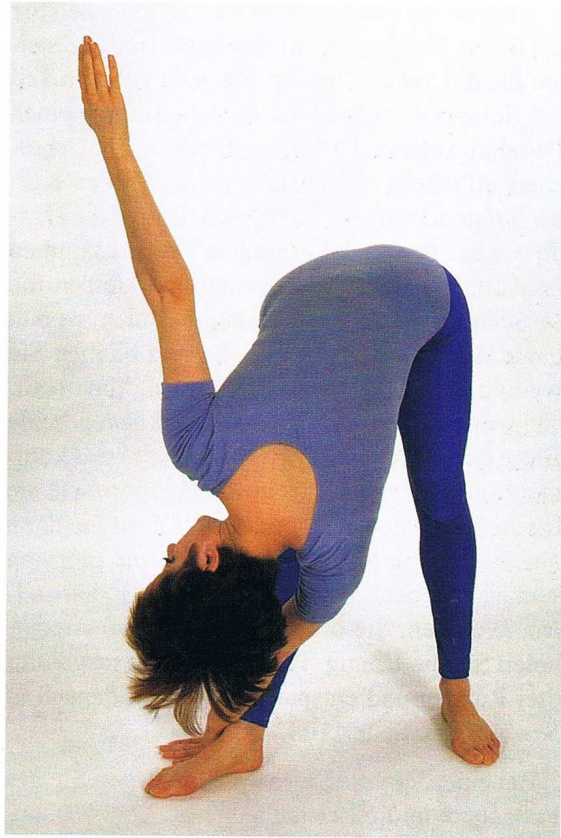
Wirkung: Nacken und Schultern werden beweglicher, und das Gleichgewicht im Körper wird erhöht. Dies ist eine gute Übung für die Augen.

63. *Trikoṇāsana* (Dreieckstellung)

Technik: Stehen Sie aufrecht, spreizen Sie die Beine etwa einen halben Meter und drücken Sie die Knie durch. Drehen Sie den linken Fuß etwas nach außen und heben Sie die Arme mit dem Einatmen seitlich gestreckt in Schulterhöhe. Drehen Sie den Körper nach links und schauen Sie nach hinten. Atmen Sie aus und beugen Sie gleichzeitig den Oberkörper langsam nach vorne. Berühren Sie mit der rechten Hand den linken Fuß. Den linken Arm strecken Sie senkrecht nach oben, mit dem rechten in einer Linie. Schauen Sie auf Ihre linke Hand (s. Abb. 96). Atmen Sie normal und bleiben Sie zehn Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie ein und gehen Sie in die Ausgangsstellung zurück. Atmen Sie aus und lassen Sie die Arme sinken. Üben Sie dieses *āsana* zur anderen Seite (s. Abb. 97). Praktizieren Sie insgesamt drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).



96



97

Konzentration: Konzentrieren Sie sich bei dieser Übung besonders auf die Knie und auf die Hüften. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Durch dieses *āsana* werden die Rumpfmuskeln kontrahiert, gedehnt und entspannt. Es gibt den Nerven der Wirbelsäule und den Unterleibsorganen Spannkraft und erhöht die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die peristaltische Bewegung des Darms wird verstärkt. *Trikoṇāsana* kräftigt die Muskeln der Beine und korrigiert Verformungen der Beine.

Trikoṇa bedeutet »Dreieck«. Da diese Stellung von vorne her gesehen wie ein Dreieck aussieht, wird sie *Trikoṇāsana* genannt.

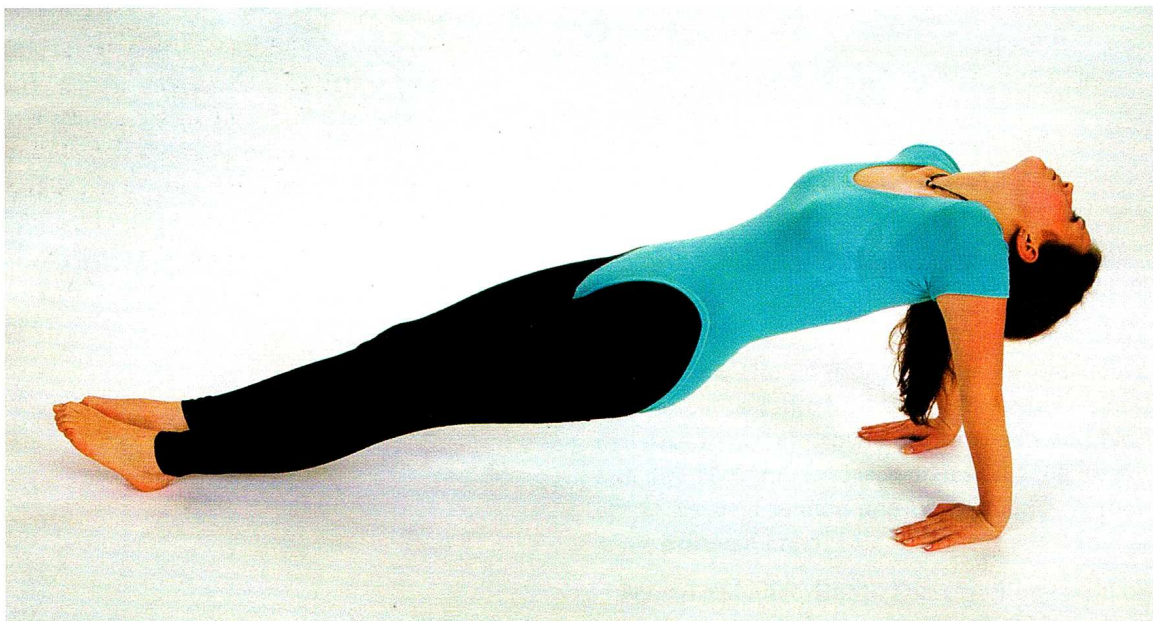
52. Pūrvottānāsana (schiefe Ebene)

Technik: Sitzen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen. Legen Sie die Handflächen etwas hinter den Hüften auf den Boden, so dass die Finger in Richtung der Füße zeigen. Atmen Sie ein und heben Sie das Gesäß nach oben, bis der Körper eine schiefe Ebene bildet, die Fersen bleiben auf dem Boden, die Arme sind gestreckt. Beugen Sie den Kopf so weit wie möglich nach hinten (s. Abb. 80). Atmen Sie normal und bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie dann aus, beugen Sie die Ellbogen und die Knie, setzen Sie sich auf den Boden und entspannen Sie sich. 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 das Kreuz, die Knie und die Hände. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Dieses āsana kräftigt den Nacken, die Schultern, Arme, Hände, Füße und ganz besonders die Gelenke in diesen Bereichen. Auch die Beweglichkeit der Schulter-, Arm- und Fußgelenke wird verbessert. Darüber hinaus entfernt es die Anspannung, die durch das Praktizieren anstrengender Vorwärtsbeugeübungen hervorgerufen werden kann.

Pūrva bedeutet ›östlich‹. *Uttāna* bedeutet ›strecken‹. Bei dieser Übung streckt man die östliche Seite des Körpers, das ist nach der Yogaphilosophie die Vorderseite, indem man sie hochhebt. Deshalb wird sie *Pūrvottānāsana* genannt. Da die Namenbedeutung nicht direkt übersetzbar ist, kann man dieses āsana auf Deutsch schiefe Ebene nennen.



80