

YOGASCHULE



Hatha Yoga Yogatherapie

Übungsabfolge für Knie und Hüfte 002

01 Atemübung 9

02 Variationen z.Torstellung - (Parighasana)

03 Unsichtbare Stuhl - (Utkatasana)

04 Dreieckstellung - (Trikonasana)

05 Bogenstellung - (Dhanurasana)

Alternativ Bootstellung auf dem Bauch (Naukasana)

06 Pferdegesichtstellung - (Vatayanasana)

Alternativ Froschsitz - (Mandukasana)

entzündung) vor. Sie verhindert und beseitigt schlechte Gedanken und Nervosität. Sie ist gut für die Schilddrüse, für Haut und Haare, und sie trägt dazu bei, *suṣumnā nāḍī* (s. Seite 145 ff.) gesund zu erhalten.

Einschränkung: Kinder unter 12 Jahren sollten diese Atemübung nicht praktizieren, damit die Schilddrüsenfunktion nicht zu früh angeregt wird.

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.

8. Atemübung

Technik: Legen Sie sich auf den Rücken, halten Sie die Füße zusammen, und legen Sie die

Hände neben die Oberschenkel. Atmen Sie jetzt sehr langsam ein und stellen Sie sich dabei vor, dass sich Ihr Körper allmählich aufbläht wie ein riesiger Ballon. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie dann aus und stellen Sie sich währenddessen vor, dass ihr Körper kleiner und immer kleiner wird wie ein Ballon, aus dem alle Luft entweicht, bis er ganz leer ist. Das Ausatmen dauert immer länger als das Einatmen. Praktizieren Sie die Übung zwanzigmal.

Wirkung: Diese Übung hält die Luft im Körper in einem ausgewogenen Zustand; der Körper bleibt gesund, und das Körpergewicht wird reduziert. Mit Hilfe dieser Übung kann man den Geist sehr schnell kontrollieren. Sie verstärkt die Geistes- und Willenskraft und hält Nervosität, Unruhe, Sorgen und Ängste fern.

9. Atemübung

Technik: Legen Sie sich auf den Rücken, die Hände liegen neben den Oberschenkeln am Boden. Mit dem Einatmen heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach oben. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden an, atmen Sie dann aus und legen Sie dabei das Bein langsam auf den Boden zurück. Das Ausatmen sollte länger dauern als das Einatmen. Praktizieren Sie jetzt die Übung auf die gleiche Weise mit dem linken Bein. Dies ist eine Runde. Üben Sie insgesamt 20 Runden. Atmen Sie jeweils vor jeder neuen Runde zwei- bis dreimal normal.

Wirkung: Die Übung beugt Rheumatismus in der Taille, den Hüften und den Beinen vor. Die *apāna*-Luft (s. Seite 142 f.) beginnt gut zu arbeiten, wodurch keine Schwierigkeiten bei der Entleerung der Blase und des Darms entstehen. Diese Übung ist hilfreich bei Blähungen. Die Übung wirkt vorbeugend bei Dickdarmentzündung (Kolitis) und Wasserbruch.

10. Atemübung

Technik: Legen Sie sich auf den Rücken, die Hände liegen neben den Oberschenkeln auf dem Boden. Atmen Sie langsam ein und heben Sie gleichzeitig beide Beine gestreckt so weit wie möglich nach oben. Halten Sie den Atem zwei

29. Variation zu Parighāsana (Torstellung)

Technik: Knien Sie auf dem Boden. Setzen Sie sich auf die linke Ferse. Strecken Sie das rechte Bein nach vorne und nehmen Sie beide Arme zur Seite (s. Abb. 37). Dann strecken Sie beide Arme nach oben, atmen Sie aus und beugen Sie sich zum rechten Knie. Versuchen Sie, mit der Stirn das rechte Knie zu berühren (s. Abb. 38). Atmen Sie normal und bleiben Sie zehn Sekunden lang in der Stellung. Atmen Sie dann ein und kommen Sie in die Ausgangsstellung zurück.

Knien Sie auf dem Boden, die Oberschenkel stehen senkrecht zum Boden. Strecken Sie das rechte Bein zur Seite. Halten Sie das rechte Knie durchgedrückt und strecken Sie beide Arme zur Seite (s. Abb. 39). Nehmen Sie die Arme gestreckt nach oben, bis sich die Hände berühren. Atmen Sie aus und beugen Sie den Oberkörper nach rechts (s. Abb. 40). Berühren Sie mit dem rechten Arm das rechte Ohr. Bleiben Sie zehn Sekunden bei normaler Atmung in dieser Stellung, atmen Sie dann ein und kommen Sie in die Ausgangsstellung zurück.

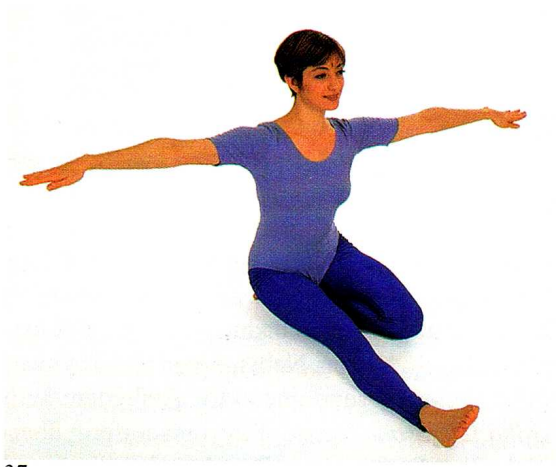
Strecken Sie nun das rechte Bein nach hinten und beide Arme zur Seite (s. Abb. 41). Atmen Sie ein und nehmen Sie gleichzeitig beide Arme nach oben, bis sich die Hände berühren und beugen Sie den Oberkörper mit der Einatmung so weit wie möglich nach hinten. Versuchen Sie normal zu atmen und bleiben Sie fünf bis zehn Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie aus und kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück.

Wiederholen Sie die Übung, indem Sie mit dem linken Bein beginnen, zuerst nach vorne, dann zur Seite und dann nach hinten. Dies ist eine Runde. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.). Falls Sie die Übung anstrengt, so entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana*.

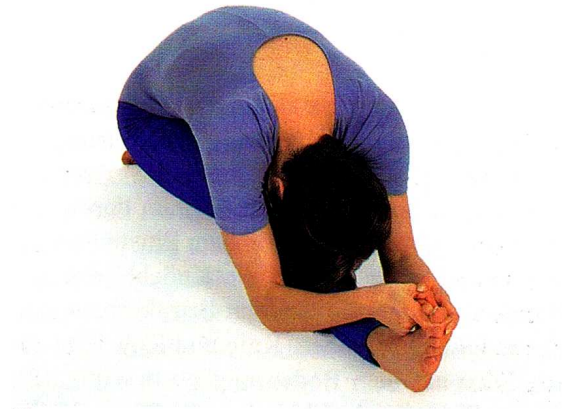
Konzentration: Wenn das rechte Bein nach vorne gestreckt ist und Sie sich nach vorne beugen, konzentrieren Sie sich auf die rechte Seite im Bauch. Wenn das rechte Bein zur Seite gestreckt ist, konzentrieren Sie sich hauptsächlich auf die rechte Hüfte. Wenn das rechte Bein nach hinten gestreckt ist, konzentrieren Sie sich hauptsächlich auf die rechte Seite im Kreuz. Beim Üben mit dem linken Bein konzentrieren Sie sich dementsprechend auf die Körperteile der linken Seite. Vergewöhnen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Diese Stellung ist besonders für Bauch und Wirbelsäule gut. Durch die Dehnung der Beckenregion nach allen Seiten bleiben sowohl die Muskeln und Organe des Unterleibs als auch die Bauchhaut gesund. Es ist auch eine sehr gute Übung für die Nieren und Nebennieren. Diese bleiben bei regelmäßiger Praxis von *Parighāsana* gesund. Alle Nerven und Muskeln der Wirbelsäule bleiben gesund und beweglich, darüber hinaus können Schmerzen und Steifheit des Rückens durch dieses *āsana* beseitigt werden.

Parigha bedeutet ›Tor‹. Beim originalen *Parighāsana* beugt der Übende sich zur Seite wie die zwei Flügel eines Tores. Die zusätzliche Vorwärts- und Rückwärtsbeugung bei dieser Variation entwickelt die Wirbelsäule in alle Richtungen.



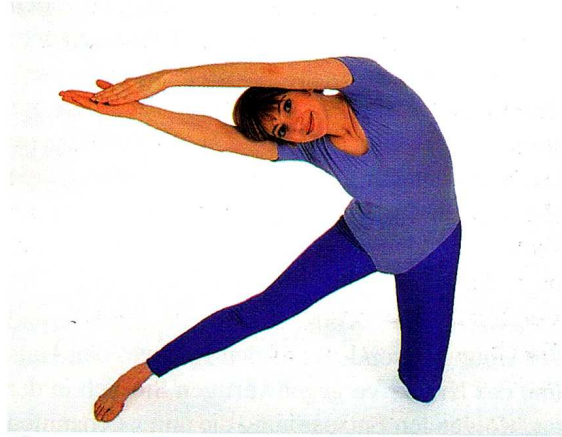
37



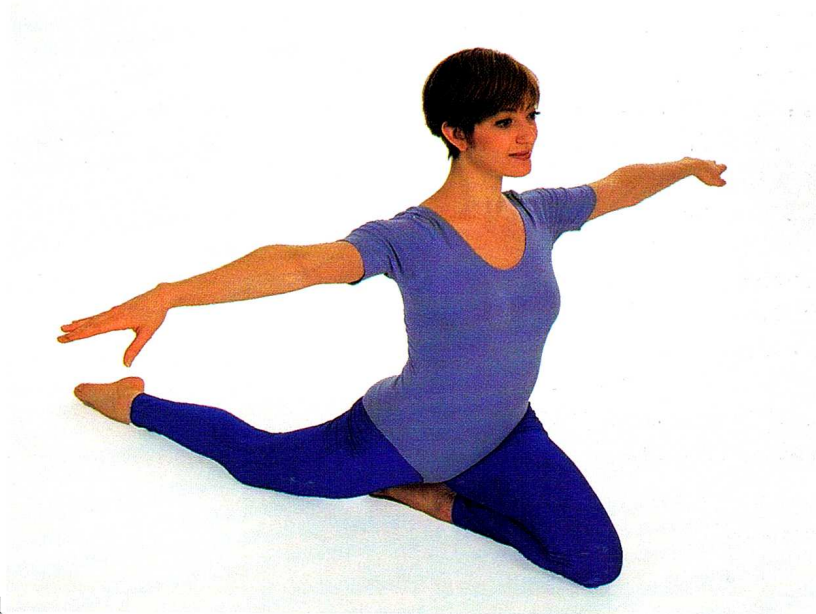
38



39



40



41

25. *Utkaṭāsana* (unsichtbarer Stuhl)

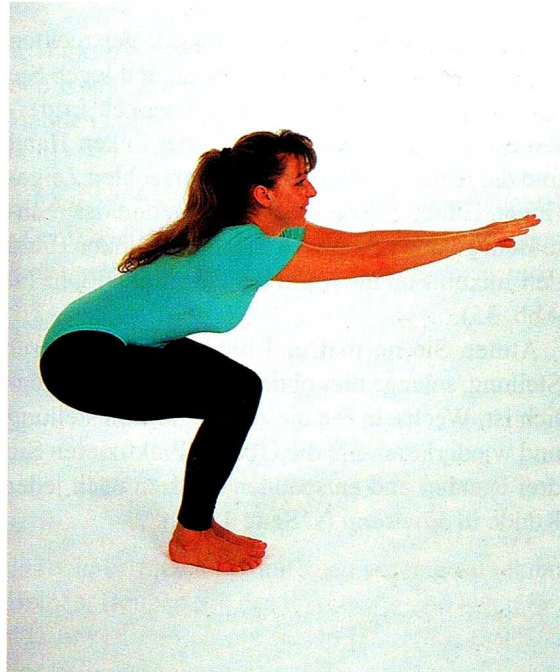
Technik: Stehen Sie aufrecht, die Füße in einem Abstand von ca. 30 cm nebeneinander. Atmen Sie ein und strecken Sie beide Arme in Schulterhöhe nach vorne, die Handflächen zeigen nach unten. Beugen Sie die Knie und gehen Sie, während dem Sie ausatmen, in eine sitzähnliche Stellung, bis die Oberschenkel nahezu parallel zum Boden sind. Halten Sie dabei die Wirbelsäule aufrecht (s. Abb. 34).

Atmen Sie normal und bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Stellung. Dann stehen Sie langsam wieder auf. Praktizieren Sie drei Runden. Entspannen Sie sich nach den ersten beiden Runden ein wenig im Stehen und nach der dritten Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

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

Wirkung: Die Kniegelenke werden gestärkt. Außerdem verhindert dieses *āsana* rheumatische Schmerzen. Menschen, die Schwierigkeiten beim Treppensteigen haben, können dies mühelos tun, nachdem Sie *Utkaṭāsana* für einige Zeit regelmäßig praktiziert haben. *Utkaṭāsana* stärkt den Geist und erhöht die Willenskraft.

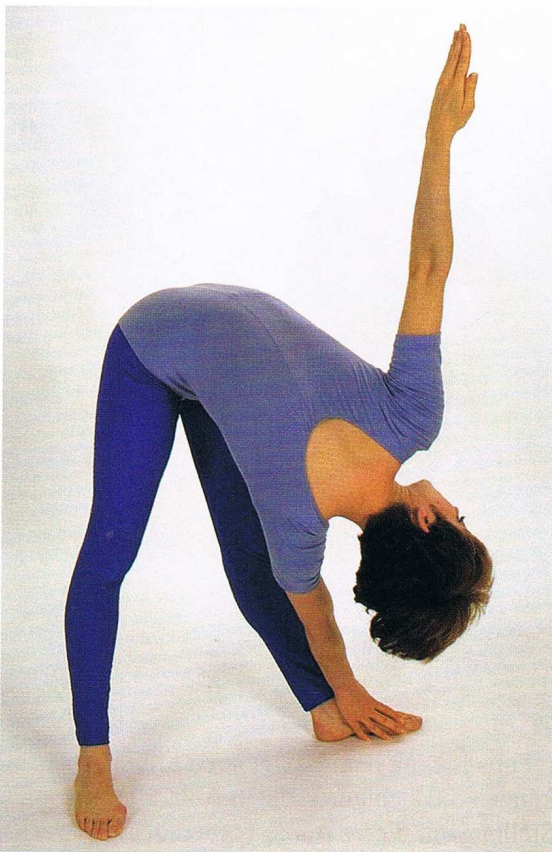
Utkaṭa bedeutet ›heftig, kraftvoll‹ aber auch ›seltsam‹. *Utkaṭāsana* kann nicht direkt ins Deutsche übersetzt werden. Der deutsche Name dieses *āsanas* kommt daher, weil es aussieht wie jemand auf einem unsichtbaren Stuhl sitzt.



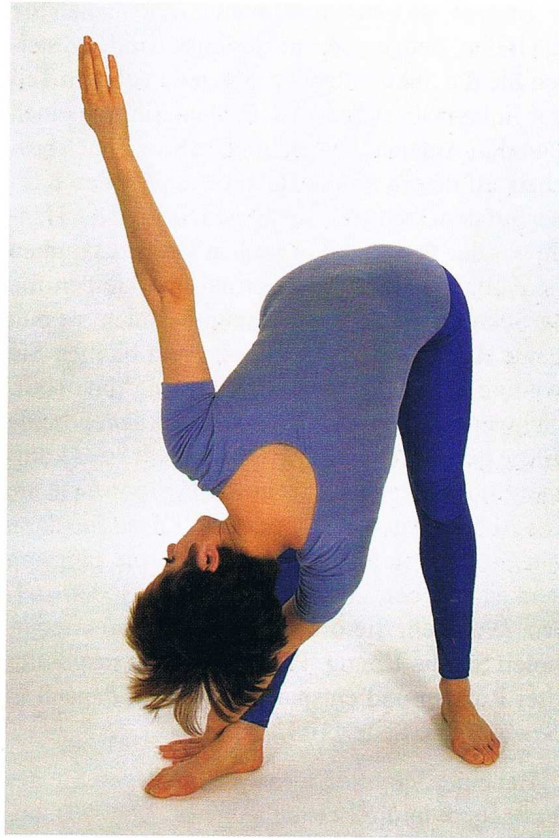
34

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.

56. *Dhanurāsana* (Bogenstellung)

Technik: Legen Sie sich auf den Bauch, schließen Sie die Beine und berühren Sie mit der Stirn den Boden. Winkeln Sie die Knie an und ergreifen Sie die Fußknöchel von hinten mit den Händen. Beugen Sie nun den Kopf so weit wie möglich zurück und heben Sie Brust und Knie mit dem Einatmen so hoch wie möglich. Spannen Sie die Wirbelsäule wie einen Bogen. Die Arme bleiben gerade. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung (s. Abb. 87). Atmen Sie aus und lösen Sie die Stellung auf. Praktizieren Sie drei bis vier Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* auf dem Bauch (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der ersten Runde besonders auf die Nieren, während der zweiten Runde auf den Bauch und die Unterleibsorgane und während der dritten Runde auf die Wirbelsäule. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Dieses *āsana* ist besonders gut für die Nieren. Es führt zu einer guten Durchblutung der Nieren und beseitigt Störungen im Bereich der Nebennieren. Überschüssiges Fett an Bauch und Taille wird verringert. Bauchbeschwerden, wie z. B. Verstopfung und Zuckerkrankheit, sowie Frauenkrankheiten können geheilt werden. Diese Übung ist auch sehr gut bei Schilddrüsenüberfunktion. Die Thymusdrüse wird gut durchblutet und das Immunsystem gestärkt. Die Übung macht die Wirbelsäule biegsam und gesund, beseitigt Rückenschmerzen und führt zu einer guten Durchblutung der Nervenzentren in der Wirbelsäule. Auch die Leber wird gut durchblutet. *Dhanurāsana* erhöht die Schönheit und verbessert die Gesundheit der Frau durch vermehrte Ausschüttung weiblicher Hormone.

Dhanu bedeutet »Bogen«. Diese Stellung ähnelt einem Bogen und wird daher *Dhanurāsana* oder Bogenstellung genannt.



87

82

51. *Naukāṣana auf dem Bauch*
(*Bootstellung auf dem Bauch*)

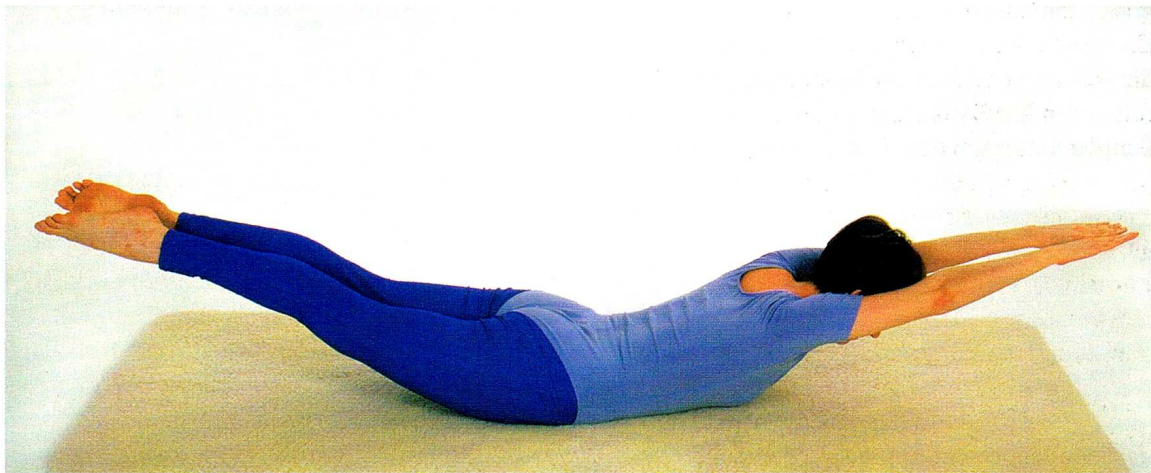
Technik: Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie beide Hände so über den Kopf, dass die Arme die Ohren berühren. Schließen Sie die Beine. Atmen Sie nun ein und heben Sie den Oberkörper (von der Hüfte aufwärts) und beide Beine so weit wie möglich vom Boden hoch (s. Abb. 79). Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie dann aus und lassen Sie Oberkörper und Beine sinken. Praktizieren Sie drei bis vier Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der Übung auf die Wirbelsäule, besonders auf das

Kreuz. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Dieses *āsana* stärkt besonders die Nerven der Wirbelsäule, der Hüften und der Beine, da diese Teile gut durchblutet werden. Es entfernt Rücken- und Ischiasschmerzen in den Hüften und Beinen. Alle Organe des Unterleibs erhalten eine gute Massage und bleiben dadurch gesund. Auch die Muskeln des Nackens und der Schultern werden gekräftigt.

Wörterklärung siehe »*Naukāṣana auf dem Rücken*« (s. Seite 74).



72. *Vātāyanāsana*
(Pferdegesichtstellung)

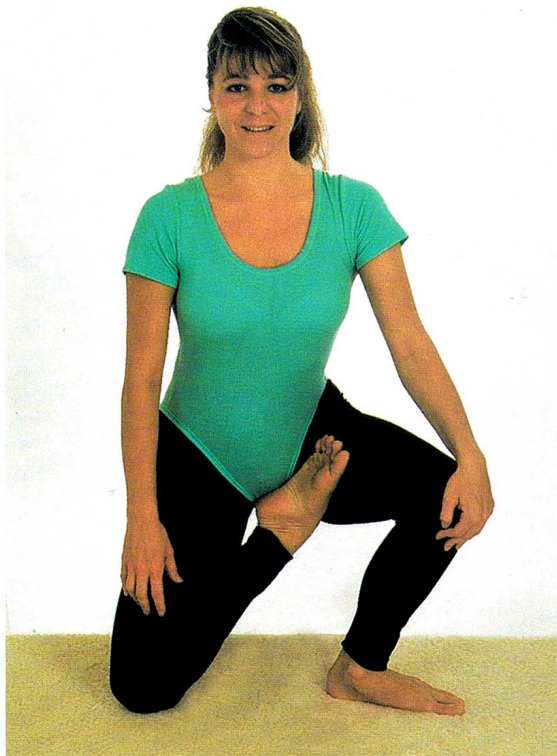
Technik: Sitzen Sie auf dem Boden. Beugen Sie das rechte Knie und legen Sie den rechten Fuß in die linke Leistenbeuge. Heben Sie das Gesäß vom Boden, Sie können sich dabei mit den Händen abstützen, und stellen Sie die Spitze des rechten Knies auf den Boden. Stellen Sie den linken Fuß nahe an das gebeugte rechte Knie und halten Sie den linken Oberschenkel parallel zum Boden. Schieben Sie das Becken nach vorne und drücken Sie den Rücken durch. Halten Sie das Gleichgewicht (s. Abb. 117). Heben Sie die Hände und falten Sie die Handflächen vor der Brust oder verschlingen Sie die Arme (s. Abb. 118) wie bei *Garuḍāsana* (Adlerstellung, s. Seite 92). Atmen Sie normal und bleiben sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung. Lösen Sie die Arme, setzen Sie

sich auf den Boden und strecken Sie die Beine. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich anschließend in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

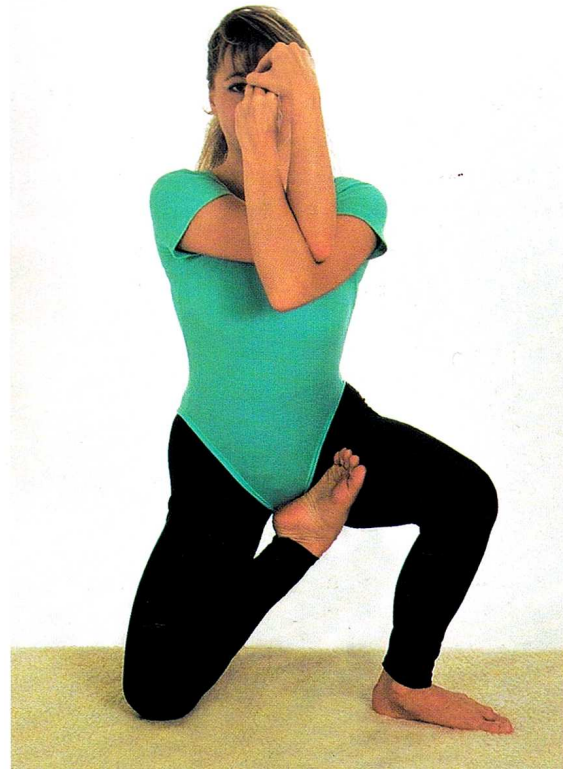
Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der Übung hauptsächlich auf die Knie und die Oberschenkel. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Bei diesem *āsana* werden die Hüftgelenke gut durchblutet, und geringfügige Deformationen der Hüften und Oberschenkel werden korrigiert. Dieses *āsana* bringt dem unteren Teil des Körpers Beweglichkeit und Stärke.

Vātāyana bedeutet ›Pferd‹. Diese Stellung erinnert an das Gesicht eines Pferdes, daher ist ihr Name *Vātāyanāsana* oder Pferdegesichtstellung.



117



118

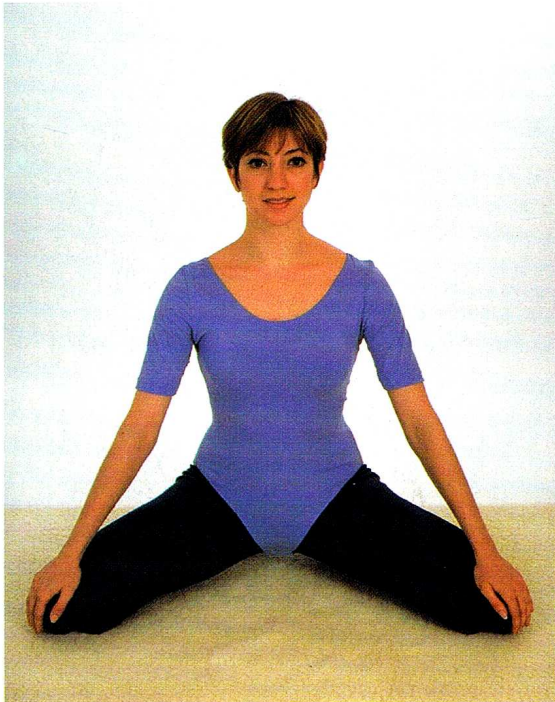
8. Maṇḍūkāsana (Froschstellung)

Technik: Sitzen Sie in *Vajrāsana* (s. Seite 27). Spreizen Sie die Knie und setzen Sie sich mit dem Gesäß zwischen die Fersen auf den Boden. Beide großen Zehen sollten sich weiterhin berühren. Halten Sie die Wirbelsäule aufrecht und den breiten Rückenmuskel (*Musculus latissimus dorsi*) gespannt. Legen Sie die Hände auf die Knie (s. Abb. 11 u. 12). Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung. Praktizieren Sie insgesamt drei Runden. Entspannen Sie sich nach jeder Runde ein wenig, indem Sie die Beine nach vorne strecken. Nach der dritten Runde entspannen Sie sich in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

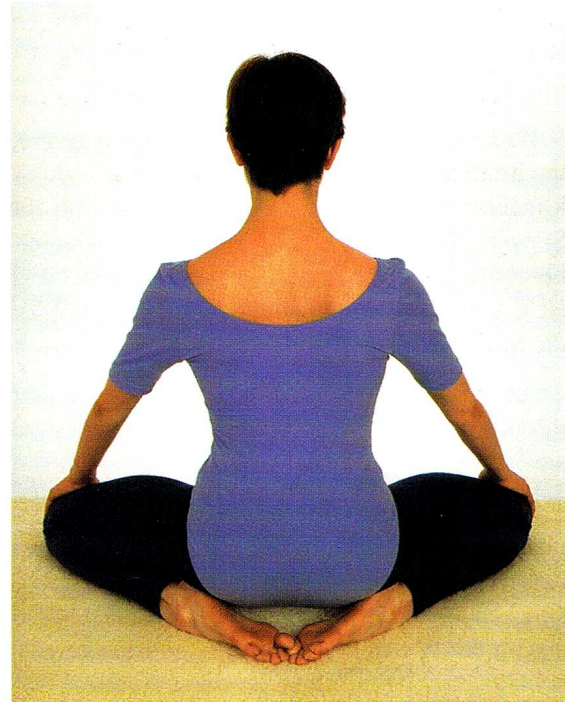
Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der Übung hauptsächlich auf beide Beine, besonders auf die Oberschenkel. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Dieses *āsana* heilt Ischiasschmerzen. Die Beinmuskulatur wird gekräftigt. Die Muskulatur des Schultergürtels erhält eine schöne Form. *Maṇḍūkāsana* ist auch sehr wohltuend bei Rücken- und Kreuzschmerzen.

Maṇḍūka bedeutet »Frosch«. Von hinten gesehen erinnert diese Stellung an einen Frosch. Man nennt sie daher *Maṇḍūkāsana*.



11



12