

hjel Unterleibserkrankungen,
s ereichs abwechselnd presst
uf.
während Shankhaprakshalana
nicht zu überdehnen, wenn der

Pawanmuktāsana Teil I

Anti-rheumatische Āsanas

In dieser Gruppe von Āsanas geht es um die Lösung von Anspannungen in den Gelenken des Körpers. Wer unter Rheuma, Arthritis, hohem Blutdruck, Herzproblemen oder anderen Krankheiten leidet, sollte sich zuerst diesen Übungen zuwenden. Sie sind besonders hilfreich, um Blockaden und Ablagerungen in den Gelenken und äußeren Extremitäten zu lösen. Ihre Wirkung erstreckt sich auf den pranischen und auf den geistigen Bereich.

Achtsamkeit

Die Übungen können auf drei Arten ausgeführt werden:

1. Die Achtsamkeit ist auf die eigentliche körperliche Übung gerichtet, d.h. auf das Zusammenspiel zwischen den verschiedenen Komponenten des Körpers, wie Knochen, Gelenken, Bändern, Muskeln etc., auf die Bewegung bestimmter Körperteile, auf das gedankliche Zählen jeder kompletten Runde sowie auf die auftauchenden Gedanken. Werden die folgenden Übungen auf diese Weise geübt, führen sie zu innerem Frieden, Ausgeglichenheit und Konzentration; eine wichtige Voraussetzung, um Harmonie im physischen Körper zu erleben.
2. Die Atmung wird integriert. Hier werden die einzelnen Körperbewegungen an die Atmung angepasst. Die Übungen werden langsamer, wodurch sich die Gehirnwellen reduzieren und Entspannung und Achtsamkeit ausdehnen. Durch diese Übungsweise wird sowohl die physische als auch die pranische Ebene berührt, was zur Harmonisierung und Revitalisierung des ganzen Körpers beiträgt und die Funktionen der inneren Organe verbessert. Die Atmung sollte so erfolgen, wie es in der Beschreibung zu jedem Āsana angegeben ist. Mit Ujjayi Prānāyāma vertieft sich die Wirkung, weil der pranische Energiefluss durch die Nadis angeregt und harmonisiert wird.

3. Die Achtsamkeit ist auf die Prānā-Bewegung im Körper gerichtet. Prānā drückt sich als ein prickelndes Gefühl im Körper aus, was durch häufiges Üben erfahrbar wird. Mental fühlt man sich leicht, zielgerichtet und emotional frisch und aufnahmefähig.

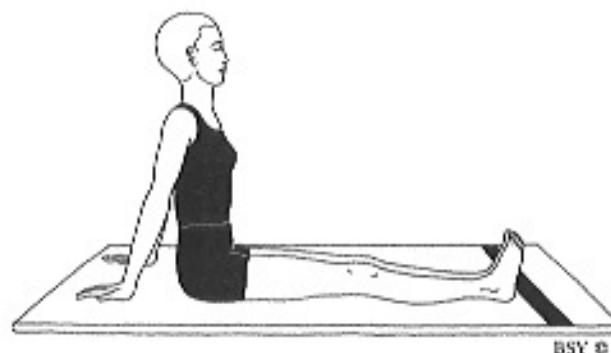
Regelmäßige Ruhepausen

Nach jeder zweiten oder dritten Übung setze dich in die Grundhaltung, schließe die Augen und richte deine Wahrnehmung auf den natürlichen Atem, auf die Teile des Körpers, die gerade bewegt wurden und auf alle Gedanken oder Gefühle, die aufsteigen. Nach etwa einer Minute setzt du die Übung fort. Dies verhilft nicht nur dem Körper zu einer Ruhepause, sondern auch dem Geist und den inneren Energiemustern, die die geistigen und emotionalen Prozesse in Gang setzen. Die Entspannungsphase ist genau so wichtig wie die Āsanas selbst und darf nicht übergangen werden.

Taucht während der Übungen Müdigkeit auf, dann lege dich in Shavāsana. Am Ende des Übungsprogramms wird ebenfalls für drei bis fünf Minuten Shavāsana ausgeführt.

Grundhaltung

Alle Übungen der Pawanmuktāsanas Teil 1 werden in der Grundhaltung Prarambhik Sthiti (siehe Bild Seite 25) ausgeführt. Hierzu sitzt du auf dem Boden. Der Körper ist entspannt, bis auf jene Muskeln, die durch die jeweilige Übung aktiviert werden. Die ganze Aufmerksamkeit ist auf die Ausführung der Āsanas gerichtet, wie es oben beschrieben wurde. Die Augen bleiben am besten geschlossen. Führe die Übung nicht mechanisch aus, sondern sei während der ganzen Übungsphase achtsam.



Prarambhik Sthiti (Grundhaltung)

- Setze dich auf deine Decke oder Yogamatte und strecke die Beine vor dir aus, die Füße nahe beieinander, sie berühren sich jedoch nicht.
- Setze die Hände seitlich hinter dem Po auf. Die Finger weisen nach hinten.
- Rücken, Nacken und Kopf sind aufgerichtet.
- Strecke die Ellbogen.
- Lehne dich etwas zurück, die Arme geben dir Halt, tragen aber nicht das ganze Gewicht.
- Schließe deine Augen und entspanne den ganzen Körper.



Übung 1



Übung 2

Übung 1: Padanguli Naman (Beugen der Zehen)

Setze dich in die Grundhaltung mit nach vorn ausgestreckten Beinen, die Fersen nebeneinander und fest aufgesetzt, die Zehen nach oben zur Decke gerichtet. Die Hände sind hinter dir aufgestützt.

Lehne dich etwas zurück, indem du die Arme und Hände als Halt benutzt. Die Wirbelsäule bleibt aufgerichtet.

Bringe die Wahrnehmung in deine Zehen. Bewege nur die Zehen beider Füße langsam nach vorn, dann zurück. Die Füße bleiben dabei aufgerichtet und die Fußgelenke entspannt und bewegungslos.

Verharre einige Sekunden in jeder Haltung.

Das ist eine Runde. Mache 10 Runden.

Atem: Atme ein, während sich die Zehen zum Körper bewegen.

Atme aus, während sich die Zehen nach vorn bewegen.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das gedankliche Zählen und das Streckempfinden, verursacht durch die Bewegung.

Übung 2: Gūlf Naman (Beugen der Fußspitzen)

Bleibe in der Grundhaltung, die Füße liegen etwas auseinander.

Bewege langsam beide Fußspitzen vor und zurück; die Bewegung erfolgt vom Fußgelenk aus. Versuche, die Fußspitzen so weit nach vorn zu strecken, als sollten sie den Boden berühren, und nach hinten zu ziehen, als sollten sie die Knie berühren. Verharre einige Sekunden in jeder Haltung.

Das ist eine Runde. Mache 10 Runden.

Atem: Atme ein, während sich die Fußspitzen zu dir hin bewegen.

Atme aus, während sich die Fußspitzen von dir weg bewegen.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das gedankliche Zählen und die Streckung im Fuß, auf das Fußgelenk, die Muskeln der Waden und Beine oder auf die Gelenke.



Übung 3: Gūlf Chakra (Kreisen der Fußspitzen)

Bleibe in der Grundhaltung.

Lege die Füße etwas auseinander und halte sie aufgerichtet. Die Fersen bleiben während der ganzen Übung mit dem Boden in Kontakt.

Stufe 1: Lasse die rechte Fußspitze 10 Mal im Uhrzeigersinn kreisen.

Die Bewegung geht vom Fußgelenk aus. Beachte besonders die Seiten. Mache das Gleiche 10 Mal entgegengesetzt.

Wiederhole das Gleiche mit dem linken Fuß.

Stufe 2: Lege die Füße zusammen.

Bewege beide Fußspitzen in die gleiche Richtung.

Knie und Hüften bewegen sich nicht.

Mache 10 Runden im Uhrzeigersinn und 10 Runden entgegengesetzt.

Stufe 3: Lege die Füße etwas auseinander.

Bewege beide Fußspitzen zueinander und voneinander weg.

Mache 10 Runden in die eine und 10 Runden in die andere Richtung.

Atem: Atme ein, wenn sich die Zehen nach oben bewegen.

Atme aus, wenn sich die Zehen nach unten bewegen.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das gedankliche Zählen und das Kreisen der Fußspitzen.

Übungshinweis: Die Betonung beim Üben liegt auf den Seiten, da mit der vorherigen Übung bereits das Beugen und Strecken erfolgte.



Übung 4: Gūlf Ghōrnan (passives Kreisen der Fußspitzen)

Bleibe in der Grundhaltung.
 Beuge das rechte Knie und stelle den Fuß nahe zur Leiste.
 Beuge das Knie zur Seite und lege den Fuß auf den linken Oberschenkel.
 Stelle sicher, dass der Fuß so weit nach links gezogen wird, dass er für das Kreisen frei neben dem Oberschenkel hängt.
 Halte das rechte Fußgelenk mit der rechten Hand.
 Halte die Fußspitze mit der linken Hand und lasse sie kreisen, der Fuß bleibt absolut passiv. Die Bewegung erfolgt aus dem Fußgelenk.
 Mache 10 Runden im Uhrzeigersinn und 10 Runden entgegengesetzt.
 Wiederhole das Gleiche mit dem linken Fuß.

Atem: Atme ein, wenn sich die Fußspitze nach oben bewegt.

Atme aus, wenn sich die Fußspitze nach unten bewegt.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das gedankliche Zählen und das Kreisen.

Wirkungen: Alle Āsanas, die Füße und Unterschenkel betreffen, tragen zur Reaktivierung gestauter Gewebeflüssigkeit und schwerfließendem Venenblut bei. Dadurch verschaffen sie Erleichterung bei Müdigkeit und Krämpfen und beugen Venentrombose vor. Sie spielen eine besondere Rolle bei Bettlägrigkeit und für Patienten, die sich in einer postoperativen Phase befinden.

Übung 5: Janufalak Akarshan (Kontraktion der Kniemusculatur)

Bleibe in der Grundhaltung.
 Kontrahiere die Oberschenkelmuskeln und ziehe damit die Kniescheibe nach oben.

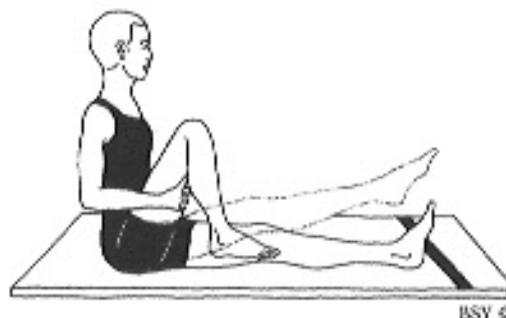
Halte die Kontraktion etwa 3 bis 5 Sekunden und zähle gedanklich.
 Löse die Kontraktion und entlasse die Kniescheibe in ihre normale Position.

Mache 10 Runden. Wiederhole die Übung mit dem linken Bein und anschließend mit beiden Beinen gleichzeitig.

Atem: Atme ein während der Kontraktion und halte den Atem kurz an.

Atme aus während der Entspannung.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das gedankliche Zählen und die Kontraktion.



Übung 6: Janu Naman (Beugen der Knie)

Stufe 1: Bleibe in der Grundhaltung. Beuge das rechte Knie und umfasse den rechten Oberschenkel mit den Händen.

Strecke das rechte Bein, ziehe dabei die Kniescheibe hoch.

Halte die Hände unter dem Oberschenkel, aber strecke die Arme.

Ferse und Zehen berühren den Boden nicht.

Beuge das rechte Bein, so dass der Oberschenkel nahe zur Brust und die Ferse nahe zum Po kommt.

Halte Kopf und Wirbelsäule aufrecht.

Das ist eine Runde.

Mache 10 Runden mit dem rechten und 10 Runden mit dem linken Bein.

Stufe 2: Setze dich in die Grundhaltung, beide Handflächen liegen seitlich neben dem Po.

Beuge beide Knie gleichzeitig und setze die Füße vor der Leiste auf den Boden.

Umfasse die Oberschenkel.

Hebe die Füße leicht vom Boden und halte das Gleichgewicht auf dem Po.

Strecke die Beine so weit es dir möglich ist.

Die Arme strecken sich, die Hände unterstützen von den Oberschenkeln aus.

Ziehe die Zehen zu dir heran.

Hände und Arme geben dem Körper Halt und Stabilität. Versuche, Kopf und Wirbelsäule aufrecht zu halten.

Verharre einige Sekunden in dieser Haltung.

Beuge die Knie und bringe die Beine zurück in die Ausgangshaltung, die Fersen berühren den Boden nicht.

Ziehe die Zehen zurück zum Schienbein.

Das ist eine Runde.

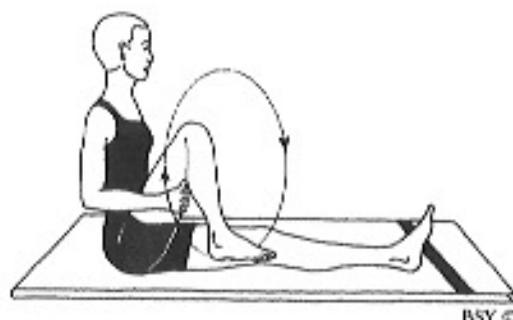
Mache 5 bis 10 Runden und halte die Fersen während der ganzen Übung vom Boden entfernt.

Atem: Atme ein, während du die Beine streckst.

Atme aus, während du die Beine beugst.

Achtsamkeit: Auf die gebeugten Knie in Verbindung mit der Bewegung, dem Gleichgewicht und den Atem.

Einschränkungen: Stufe 2 ist eine anstrengende Übung und ist deshalb nicht geeignet bei schwachen Bauchmuskeln, Rückenproblemen, hohem Blutdruck oder Herzbeschwerden.



Übung 7: Janu Chakra (Kreisen der Unterschenkel)

Setze dich in die Grundhaltung.

Beuge das rechte Bein vom Knie aus und ziehe den Oberschenkel nahe zur Brust.

Umfasse den rechten Oberschenkel.

Hebe den rechten Fuß vom Boden ab.

Kreise mit dem Unterschenkel vom Knie aus in einem großen Oval; versuche, das Bein bei der Aufwärtsbewegung zu strecken.

Oberschenkel und Rumpf bleiben bewegungslos.

Kreise 10 Mal im Uhrzeigersinn und 10 Mal entgegengesetzt.

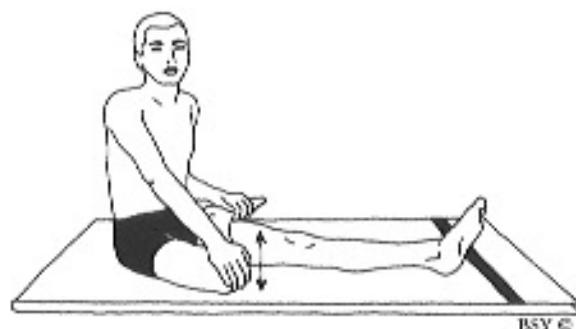
Mache die gleiche Übung mit dem linken Bein.

Atem: Atme während der Aufwärtsbewegung ein.

Atme während der Abwärtsbewegung aus.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das mentale Zählen, die Bewegung und das Oval.

Wirkungen: Da das Kniegelenk das ganze Gewicht des Körpers trägt und keine starken Muskeln zur Unterstützung hat, ist es sehr anfällig für Verletzungen, Verstauchungen und Osteoarthritis. Alle Knie-Āsanas stärken den Quadriceps-Muskel und die Bänder um das Kniegelenk. Diese Āsanas beleben die Gelenke, indem sie heilende Energien freisetzen.



Übung 8: Ardha Titali Āsana (halber Schmetterling)

Setze dich in die Grundhaltung.
 Beuge das rechte Bein und lege das rechte Fußgelenk so hoch wie möglich auf den linken Oberschenkel.
 Lege die rechte Hand auf das rechte Knie.
 Halte mit der linken Hand die Zehen des rechten Fußes.
 Das ist die Ausgangshaltung.

Stufe 1: mit Atem-Synchronisation

Während du einatmest, bewege das rechte Knie sanft zur Brust.
 Während du ausatmest, drücke das Knie sanft zum Boden.
 Der Rumpf bleibt unbeweglich.
 Forciere diese Bewegung nicht.
 Die Beinmuskeln bleiben passiv, die Bewegung wird durch das Ausstrecken des rechten Arms erreicht.
 Mache 10 langsame Bewegungen.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das gedankliche Zählen, die Bewegung im Hüftgelenk und die Entspannung der Muskeln an den Innenseiten der Oberschenkel.

Stufe 2: ohne Atem-Synchronisation

Bleibe in der gleichen Haltung mit dem rechten Fuß auf dem linken Oberschenkel. Entspanne die Oberschenkelmuskeln so weit wie möglich.
 Drücke das rechte Knie mit der rechten Hand nach unten und versuche, mit dem Knie den Boden zu berühren.

Forciere diese Bewegung nicht, sondern lasse das Knie von selbst schwingen.

Es ist die rechte Hand, die die Bewegung in Gang setzt.
 Mache diese Bewegung bis zu 30 Mal in schneller Folge.
 Die Atmung bleibt normal, sie wird nicht an die Übung angepasst.
 Mache beide Übungen (Stufe 1 & 2) mit dem linken Bein.

Achtsamkeit: Auf das mentale Zählen, die Bewegung im Hüftgelenk und die Entspannung an den Innenseiten der Oberschenkelmuskeln.

Wirkungen: Dieses ist eine sehr gute Vorbereitungsübung, um Knie- und Hüftgelenke für die meditativen Haltungen von Blockaden zu lösen. Wer nicht bequem in einer Haltung mit gekreuzten Beinen sitzen kann, sollte Ardha Titali Āsana täglich praktizieren, morgens und abends.

Übungshinweis: Nach Vollendung der Übung (Stufe 1 und 2) komme langsam und vorsichtig zurück. Setze den Fuß vor der Leiste auf, dann erst strecke das Bein nach vorn aus. Dadurch wird erreicht, dass das Kniegelenk wieder in seine korrekte Lage kommt.

SHRONI CHAKRA



Übung 9: Shroni Chakra (Hüftkreisen)

Setze dich in die gleiche Haltung wie bei Ardha Titili Āsana, das rechte Fußgelenk liegt auf dem linken Oberschenkel.

Beschreibe mit dem rechten Knie einen großen Kreis, nutze dafür die Kraft des rechten Arms. Der Zeigefinger kann nach vorn zeigen, um die Kreisbewegung zu vervollkommen. Die Bewegung des Beins erfolgt ausschließlich aus dem Hüftgelenk. Der restliche Körper bleibt bewegungslos.

Mache 10 Runden im Uhrzeigersinn und 10 Runden entgegengesetzt. Setze den Fuß vor der Leiste auf und strecke erst dann das Bein aus.

Mache die gleiche Übung mit dem linken Bein.

Atem: Atme während der Aufwärtsbewegung ein.

Atme während der Abwärtsbewegung aus.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das gedankliche Zählen und die kreisende Bewegung des Hüftgelenks in der Gelenkpfanne.

PÜRNAS TITILI ĀSANA



Stufe 1



Stufe 2

Übung 10: Pūrna Titili Āsana (ganzer Schmetterling)

Setze dich in die Grundhaltung.

Beuge die Knie, lege die Fußsohlen aneinander und ziehe die Fersen so nahe zum Damm wie möglich.

Entspanne die Muskeln an den Innenseiten der Oberschenkel.

Stufe 1: Umfasse die Füße mit beiden Händen.

Bewege die Knie sanft auf und ab.

Versuche die Knie so nah wie möglich zum Boden zu bringen, ohne dich zu überfordern.

Führe diese Bewegungen bis zu 30 Mal aus.

Stufe 2: Halte die Fußsohlen zusammen.

Lege die Hände auf die Knie.

Drücke mit den Handflächen die Knie sanft zum Boden, dann lasse sie von selbst nach oben schnellen. Forciere diese Bewegung nicht.

Mache das 10 bis 30 Mal.

Strecke die Beine aus und entspanne.

Atem: Atme normal, unabhängig von der Übung.

Achtsamkeit: Auf das mentale Zählen, die Bewegung und die Entspannung.

Einschränkungen: Nicht geeignet bei Ischias- oder Kreuzbeinbeschwerden.

Wirkungen: Beide Varianten bereiten die Beine für Padmāsana und andere meditative Āsanas vor. Die Muskeln an den Innenseiten der Oberschenkel sind in der Regel sehr verspannt. Durch diese Übungen löst sich die Anspannung. Vom Stehen oder Laufen ermüdete Beine werden erfrischt.

MUSHTIKA BANDHANA



BSY ©

Übung 11: Mushtika Bandhana (Finger spreizen und zur Faust ballen)

Setze dich in die Grundhaltung oder kreuze die Beine.

Strecke beide Arme nach vorn in Schulterhöhe und -breite aus.

Öffne die Hände mit den Handflächen nach unten gerichtet und spreize die Finger so weit wie möglich.

Mache zwei feste Fäuste, die Daumen sind innen. Falte dazu die Finger langsam um die Daumen.

Spreize die Finger wieder weit auseinander.

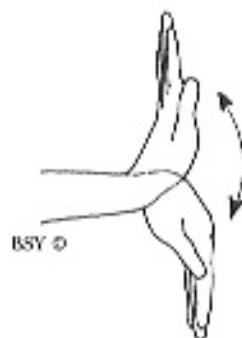
Mache 10 Runden.

Atem: Atme ein beim Spreizen der Finger.

Atme aus, während du die Fäuste ballst.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das mentale Zählen, auf die Bewegung und das Empfinden beim Strecken.

MANIBANDHA NAMAN



BSY ©

Übung 12: Manibandha Naman (Beugen der Hände)

Setze dich in die Grundhaltung oder kreuze die Beine.

Strecke beide Arme in Schulterhöhe und -breite vor dir aus.

Arme, Hände und Finger sind während der ganzen Übung gestreckt.

Beuge die Hände vom Handgelenk aus, so als ob du die Handflächen gegen eine Wand pressen würdest; die Finger zeigen nach oben.

Beuge die Hände vom Handgelenk aus nach unten, so dass die Finger zum Boden zeigen.

Halte die Arme während der ganzen Übung gestreckt.

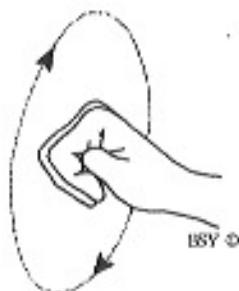
Krümme nicht die Fingergelenke oder Finger.

Mache 10 Runden.

Atem: Atme ein, wenn die Finger nach oben zeigen.

Atme aus, wenn sich die Finger nach unten bewegen.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das mentale Zählen, die Bewegung im Handgelenk und das Strecken der Unterarmmuskeln und der Handrücken.



Übung 13: Manibandha Chakra (Kreisen der Fäuste)

Bleibe in der Grundhaltung oder kreuze die Beine, halte den Rücken gerade.

Stufe 1: Strecke den rechten Arm in Schulterhöhe nach vorn aus.

Mache eine lockere Faust, der Daumen ist innen.

Das ist die Ausgangshaltung.

Kreise langsam mit der Faust vom Handgelenk aus, und stelle sicher, dass die Finger der Faust während der ganzen Übung nach unten zeigen.

Oberarm, Ellbogen und Unterarm bleiben vollkommen gestreckt und ruhig. Auch Elle und Speiche bewegen sich nicht. Ziehe den Kreis so groß wie möglich.

Mache 10 Runden im Uhrzeigersinn und 10 Runden entgegengesetzt.

Wiederhole das Gleiche mit der linken Hand.

Stufe 2: Strecke beide Arme vor dir aus.

Halte die Arme in Schulterhöhe.

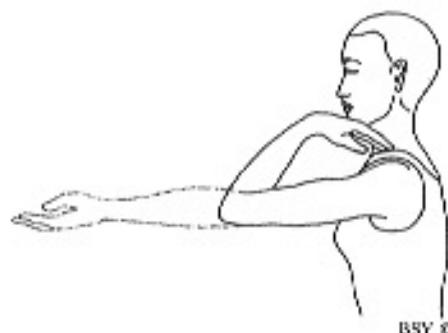
Lasse beide Fäuste in der gleichen Richtung kreisen.

Mache 10 Runden in beide Richtungen.

Stufe 3: Lasse beide Fäuste gegeneinander kreisen.

Mache 10 Runden in beide Richtungen.

Wirkungen: Die Hand- und Handgelenk-Äsanas halten die betroffene Gelenke gesund und sind hilfreich bei Arthritis. Sie verschaffen Erleichterung bei Verspannungen, die durch überlanges Schreiben (z.B. Computerarbeit etc.) hervorgerufen werden.



Übung 14: Kehuni Naman (Beugen der Arme)

Stufe 1: Bleibe in der Grundhaltung oder kreuze die Beine.

Strecke die Arme in Schulterhöhe vor dir aus.

Die Handflächen zeigen nach oben, Arme und Finger sind gestreckt.

Beuge die Arme vom Ellbogen aus und berühre mit den Fingerkuppen die Schultern. Die Oberarme bleiben parallel zum Boden.

Strecke die Arme wieder nach vorn aus.

Das ist eine Runde.

Mache 10 Runden.

Stufe 2: Breite die Arme in Schulterhöhe zur Seite aus, mit den Handflächen nach oben.

Beuge die Arme vom Ellbogen aus und berühre mit den Fingerkuppen die Schultern. Die Oberarme bleiben parallel zum Boden.

Strecke die Arme wieder aus.

Mache 10 Runden.

Atem: Atme ein und strecke die Arme.

Atme aus und beuge die Arme.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das mentale Zählen und die Bewegung der Armmuskeln.

Übungshinweis: Während beider Übungen bleiben die Oberarme parallel zum Boden und die Ellbogen in Höhe der Schultern.

**Übung 16: Skandha Chakra (Kreisen der Schultern)**

Stufe 1: Bleibe in der Grundhaltung oder kreuze die Beine.

Setze die Fingerkuppen der rechten Hand auf der rechten Schulter auf. Die linke Hand liegt auf dem linken Knie und die Wirbelsäule ist aufgerichtet.

Beschreibe mit dem rechten gebeugten Arm einen großen Kreis.

Mache das 10 Mal im Uhrzeigersinn und 10 Mal entgegengesetzt.

Wiederhole die Übung mit dem linken Arm.

Kopf, Rumpf und Wirbelsäule bleiben aufgerichtet und still.

Stufe 2: Setze die Fingerkuppen der linken Hand auf der linken Schulter und die der rechten Hand auf der rechten Schulter fest auf.

Ziehe mit beiden gebeugten Armen gleichzeitig einen großen Kreis.

Vor der Brust berühren sich die Ellbogen, die Unterarme berühren auch die Ohren, wenn sie sich nach oben bewegen. Ziehe die Arme und Ellbogen weit nach hinten, berühre beim Zurückkommen die Seiten des Oberkörpers und führe die Ellbogen vor der Brust zusammen.

Mache 10 Runden im Uhrzeigersinn, 10 Runden entgegengesetzt; führe die Übung langsam aus.

Atem: Atme ein und bewege die Ellbogen nach oben.

Atme aus und bewege die Ellbogen nach unten.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das mentale Zählen und das Empfinden beim Strecken der Schultergelenke.

Wirkungen: Die Schultergelenk-Āsanas bringen Erleichterung bei Anspannung, verursacht durch Autofahren, Bürotätigkeiten etc. Sie sind hilfreich bei verspanntem Nacken und steifen Schultern. Des weiteren halten sie Brust und Schultern in Form.



Stufe 1



Stufe 2

Übung 17: Grīva Sanchalana (Kopfbewegung)

Stufe 1: Setze dich in eine Haltung mit gekreuzten Beinen. Die Hände liegen auf den Knien in Jnana oder Chin Mudra. Schließe deine Augen. Bewege den Kopf langsam nach vorn, versuche mit dem Kinn die Brust zu berühren.

Bewege den Kopf langsam nach hinten, so weit wie angenehm, ohne zu überdehnen.

Fühle, wie sich die Muskeln in Hals und Nacken strecken und entspannen, und wie die Wirbel im Nacken aus ihrer blockierten Haltung frei werden.

Mache das 10 Mal.

Atem: Atme ein beim Zurückbeugen.

Atme aus beim Vorbeugen.

Stufe 2: Bleibe in der gleichen Haltung, die Augen sind geschlossen.

Blicke nach vorn und entspanne die Schultern.

Bewege den Kopf langsam nach rechts herunter und versuche, das rechte Ohr nahe zur rechten Schulter zu bringen, ohne den Kopf zu drehen oder die Schulter anzuheben.

Mache das gleiche zur linken Seite.

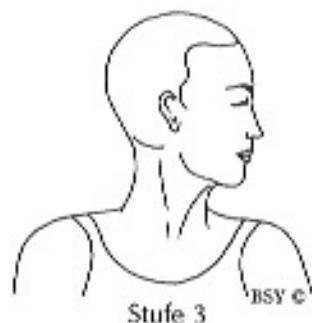
Das ist eine Runde.

Vermeide jedes Überdehnen; es ist nicht notwendig, die Schulter zu berühren.

Mache 10 Runden.

Atem: Atme ein mit der Aufwärtsbewegung.
Atme aus mit der Abwärtsbewegung.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das Zählen und das Empfinden beim Strecken der Muskeln an den Halsseiten.



Stufe 3: Bleibe in der Grundhaltung.

Der Kopf ist aufgerichtet und die Augen sind geschlossen.

Drehe den Kopf vorsichtig zur rechten Seite, so dass sich das Kinn in einer Linie mit der Schulter befindet.

Fühle, wie sich Anspannung in den Nackenmuskeln und Nackenwirbeln löst.

Drehe den Kopf langsam, aber so weit wie möglich zur linken Seite.

Vermeide jedes Überdehnen.

Mache 10 Runden zu jeder Seite.

Atem: Atme ein, während sich der Kopf in die Mitte bewegt.

Atme aus, während sich der Kopf zu den Seiten bewegt.

Stufe 4: Bleibe in der gleichen Haltung, die Augen sind geschlossen.

Dein Kopf bewegt sich in entspannter, sanfter, rhythmischer, kreisender Bewegung nach unten, nach rechts, nach hinten, nach links.

Fühle, wie sich der Nacken zu allen Seiten streckt und wie sich Anspannung in Wirbeln, Gelenken und Muskeln des Nackens und Schulterbereichs lösen.

Mache 10 Runden im Uhrzeigersinn und 10 Runden entgegengesetzt.

Vermeide jedes Überdehnen.

Sollte sich Schwindel einstellen, öffne deine Augen und beende die Übung.

Nach Beenden der Übung halte den Hals aufrecht und die Augen geschlossen. Sei dir der Empfindungen in Kopf und Hals bewusst.

Atem: Atme ein, während sich der Kopf nach hinten bewegt.

Atme aus, während sich der Kopf nach vorn bewegt.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das mentale Zählen und die Bewegung.

Einschränkungen: Nicht geeignet für Ältere, bei niedrigem oder sehr hohem Blutdruck, Schwindel oder Halswirbelsäulenentzündung. Der Rat eines Arztes sollte vorher eingeholt werden. Patienten mit Halswirbelsäulenentzündung sollten jedes Vorbeugen des Halses strikt vermeiden.

Wirkungen: Alle Nerven, welche die verschiedenen Organe und Körperteile verbinden, durchziehen den Hals. Nach überlangem Sitzen am Schreibtisch z.B. entstehen leicht Verspannungen in diesem Bereich. Diese Āsanas lösen Verspannungen, Schweregefühl und Steifheit im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich.