

Pawanmuktāsana Teil 2

Gruppe der verdauungsfördernden Āsanas

Bei den Āsanas dieser Gruppe geht es besonders um die Kräftigung des Verdauungssystems. Sie helfen Menschen, die unter Magenverstimmung, Verstopfung, Sodbrennen, übermäßigen Blähungen, Appetitlosigkeit, Diabetes, Funktionsstörungen der männlichen oder weiblichen Geschlechtsorgane und Krampfadern leiden.

Diese Āsanas lösen Energieblockaden im Unterleibsbereich.

Achtsamkeit

Während der Übungen sei aufmerksam für:

1. die Bewegung
2. die Anspannung der inneren Organe
3. die Dehnung der Muskeln
4. die Atmung

Regelmäßige Ruhepausen

Bevor du mit den Übungen beginnst, sollten Körper und Geist ruhig und entspannt sein. Dieser Zustand wird am besten durch die Übung 'Shavāsana' erreicht. Darüber hinaus sollte zwischen zwei Āsanas eine kurze Pause in Shavāsana eingelegt werden. Eine Minute oder 30 Sekunden reichen aus, es ist jedoch ratsam, zu pausieren, bis sich die Atmung normalisiert hat.

Ohne Belastung üben

Wenn du mit dieser Serie beginnst, mache nicht alle Übungen auf einmal. Dies gilt besonders für die Übungen, bei denen sich beide Beine gleichzeitig bewegen.

Es ist ratsam, immer jeweils nur eine dieser Übungen auszuwählen und sie der vorherigen Übung folgen zu lassen. Sie erfordern große Anstrengung und können bei Überanstrengung den unteren Rücken belasten. Beachte deshalb deine physischen Grenzen und überfordere dich nicht.

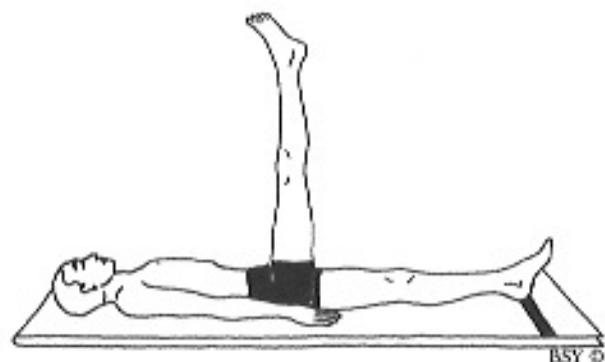
Einschränkungen

Diese Übungen sind nicht geeignet bei hohem Blutdruck, ernsthaften Herzbeschwerden, Rückenbeschwerden, wie z.B. Ischiasproblemen oder Bandscheibenvorfall und nach Unterleibsbehandlungen. Wenn du irgendeinen Zweifel hast, konsultiere einen kompetenten Therapeuten. Bei Übungen, in denen die Füße über dem Kopf erhoben sind, beachte die Hinweise zu den Umkehrhaltungen.

Grundhaltung

Alle diese Āsanas werden aus der Rückenlage ausgeführt; das bedeutet, mit geschlossenen Augen und gerade ausgestreckten Beinen flach auf dem Rücken zu liegen. Die Arme liegen seitlich vom Körper mit den Handflächen nach unten. Kopf, Nacken und Wirbelsäule befinden sich in einer geraden Linie, das Kinn ist zur Brust gezogen. Benutze eine Yogamatte oder Decke, was bei Āsanas wie z.B. Supta Pawanmuktāsana oder Jhulana Lurhakanāsana, bei denen der Körper auf den Rückenwirbeln balanciert wird, von Vorteil ist. Du solltest bemüht sein, deine Bauchmuskeln arbeiten zu lassen und damit zu stärken. Die Muskeln im unteren Rücken bleiben bei diesen Übungen so weit wie möglich passiv.

Für die meisten Rechtshänder sind diese Āsanas leichter mit der rechten Seite auszuführen. Durch dieses Verhaltensmuster ist die rechte Seite besser entwickelt. Ist das Āsana einmal vertraut, sollte mit links begonnen werden, um auch diese Seite weiter zu entwickeln.



Übung 1: Padotthanāsana (Heben der Beine)

Stufe 1: Lege dich in die Grundhaltung mit den Handflächen nach unten gerichtet.

Atme ein und hebe das rechte Bein so hoch wie angenehm. Halte das Bein gestreckt und den Fuß entspannt.

Das linke Bein bleibt ausgestreckt auf dem Boden liegen.

Verharre in der Haltung etwa 3 bis 5 Sekunden, halte den Atem an.

Atme aus und führe das Bein langsam zum Boden zurück.

Das ist eine Runde.

Mache 5 Runden mit dem rechten Bein und 5 Runden mit dem linken Bein.

Bei schwachem Rücken kann das linke Bein gebeugt werden, so dass der Fuß fest auf dem Boden steht und das Knie aufgerichtet ist.

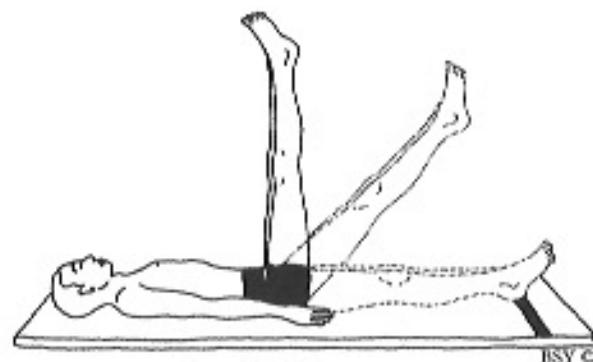
Atem: Atme ein, während sich das Bein hebt.

Verharre in der Endhaltung und halte den Atem an.

Atme aus, während sich das Bein senkt.

Achtsamkeit: Auf die an den Atem angepasste Bewegung und das Strecken der Beine.

Einschränkungen: Nicht geeignet bei hohem Blutdruck, starken Rückenbeschwerden wie Bandscheibenvorfall und Ischiasproblemen.



Stufe 2

Stufe 2: Anschließend kann die Übung mit beiden Beinen ausgeführt werden, jedoch ohne Überforderung. Dies ist eine schwierigere Übung und das muss beachtet werden.

Atem: Atme in der Ausgangshaltung ein.

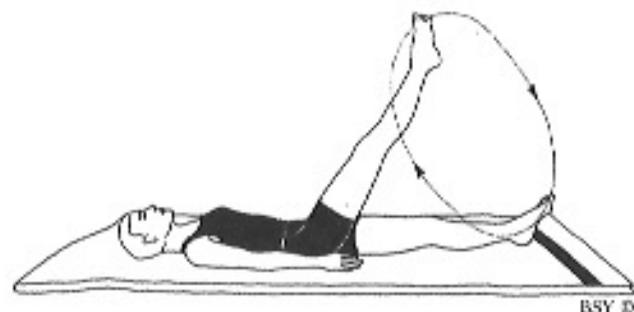
Halte den Atem an, während du die Beine hebst.

Atme aus, während du die Beine senkst.

Achtsamkeit: Auf die Streckung der Beine, die Muskelanspannung in Rücken und Bauch und die an den Atem angepasste Bewegung.

Wirkungen: Dieses Āsana kräftigt die Unterleibsmuskulatur und massiert die Organe in diesem Bereich, vorausgesetzt, du lässt die Bauchmuskeln arbeiten und nicht die Rückenmuskeln. Es stärkt das Verdauungssystem, den unteren Rücken, das Becken und die Beckenmuskulatur und korrigiert einen Bandscheibenvorfall.

Übungshinweis: Padotthanāsana kann so geübt werden, dass sich die Beine immer weiter in die Senkrechte heben.



Übung 2: Pada chakrāsana (Beinkreisen)

Stufe 1: Lege dich in die Grundhaltung und entspanne dich.

Hebe das gestreckte rechte Bein etwa 5 cm vom Boden ab.

Kreise mit dem ganzen Bein im Uhrzeigersinn 10 Mal so weit ausholend wie möglich.

Während der ganzen Zeit kommt die Ferse nicht an den Boden.

Kreise 10 Mal in entgegengesetzter Richtung.

Wiederhole die Übung mit dem linken Bein.

Vermeide zu starke Anstrengung.

Ruhe dich in der Grundhaltung aus, konzentriere dich auf die Bauchatmung und warte, bis die Atmung wieder normal ist.

Stufe 2: Die gleiche Übung kannst du mit beiden Beinen ausführen, jedoch ohne Überforderung. Es ist eine schwierigere Übung.

Halte die Beine während der ganzen Übung zusammen und gestreckt.

Lasse die Beine 3 bis 5 Mal im Uhrzeigersinn und dann entgegengesetzt kreisen. Die Kreisbewegung ist so groß wie möglich.

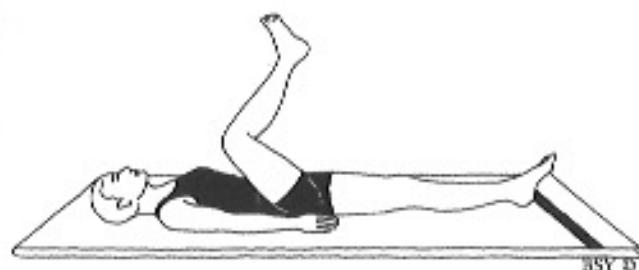
Atem: Atme ein mit der Aufwärtsbewegung.

Atme aus mit der Abwärtsbewegung.

Achtsamkeit: Auf das mentale Zählen jeder Runde, das Kreisen der Beine und die Auswirkung auf Hüften und Bauch, sowie auf den Atem, der synchron mit der Bewegung verläuft.

Einschränkungen: Nicht geeignet bei hohem Blutdruck, starken Rückenbeschwerden wie Bandscheibenvorfall und Ischiasproblemen.

Wirkungen: Diese Übung ist gut für die Hüftgelenke, reduziert Übergewicht und belebt die Unterleibs- und Rückenmuskeln.



Übung 3: Pada Sanchalanāsana (Radfahren)

Stufe 1: Lege dich in die Grundhaltung.

Hebe das gestreckte rechte Bein etwa 5 cm vom Boden ab.

Beuge das Bein und ziehe den Oberschenkel nahe zur Brust.

Strecke das Bein nach oben. Senke dann das gestreckte Bein bis kurz über den Boden. Führe auf diese Weise die Bewegung des Radfahrens aus.

Während der ganzen Übung kommt die Ferse nicht an den Boden.

Mache 10 Runden vorwärts und 10 Runden rückwärts.

Wiederhole mit dem linken Bein.

Atem: Atme ein während der Beinstreckung.

Atme aus, während sich das Bein beugt, der Oberschenkel kommt nahe zur Brust.

Stufe 2: Hebe beide Beine vom Boden ab.

Bewege die Beine im Wechsel, wie beim Radfahren.

Mache 10 Runden vorwärts und 10 Runden rückwärts.

Atem: Atme die ganze Zeit über normal.

Stufe 3: Hebe beide Beine und halte sie während der ganzen Übung zusammen. Bewege die Oberschenkel so nahe wie möglich zur Brust und halte die Beine während der Vorwärtsbewegung vollkommen gestreckt. Senke langsam die gestreckten Beine bis kurz über den Boden.

Mache 3-5 Runden vorwärts und 3-5 Runden rückwärts.

Vermeide Überanstrengung.

Atem: Atme ein beim Strecken der Beine.

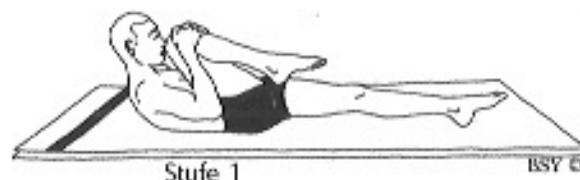
Atme aus, während sich die Oberschenkel zur Brust bewegen.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das mentale Zählen jeder Runde, sowie auf die fließende Bewegung und die Koordination, besonders beim Rückwärtsradeln. Während der Entspannung sei dir des Bauchs, der Hüften, der Oberschenkel und des unteren Rückens bewusst.

Einschränkungen: Nicht geeignet bei hohem Blutdruck, starken Rückenbeschwerden wie Bandscheibenvorfall und Ischiasproblemen.

Wirkungen: Diese Übung hat eine gute Wirkung auf die Hüft- und Kniegelenke. Sie stärkt die Unterleibs- und unteren Rückenmuskeln.

Übungshinweis: Halte den Körper und damit auch den Kopf während der ganzen Übung flach auf dem Boden, das Kinn nahe zur Brust. Nach Beendigung jeder Stufe bleibe so lange in der Grundhaltung liegen, bis der Atem wieder normal fließt. Sollten sich die Bauchmuskeln verkrampfen, atme tief ein und gib der sich nach außen bewegenden Bauchwand einen sanften Stoß. Mit der Ausatmung entspannst du dann den ganzen Körper. Vermeide besonders in Stufe 3 jegliche Überanstrengung, denn dies ist eine schwierigere Übung.



Übung 4: Supta Pawanmuktāsana (Beinverschluss)

Stufe 1: Lege dich in die Grundhaltung.

Beuge das rechte Bein und bringe den Oberschenkel nahe zur Brust. Du kannst dir hierzu 3-5 Atemzüge Zeit lassen, um den Oberschenkel mit jeder Ausatmung näher zur Brust zu ziehen.

Verschranke die Finger oder umfasse die Hände über dem Schienbein, direkt unter dem Knie.

Halte das linke Bein gestreckt auf dem Boden.

Atme tief ein, fülle die Lungen so weit wie möglich.

Atme aus, hebe Kopf und Nacken und bringe die Nase so nah wie möglich zum rechten Knie, ohne dich anzustrengen.

Verharre für einige Sekunden in der Endhaltung.

Atme noch etwas mehr ein, dann atme aus und lege dich zurück in die Grundhaltung.

Entspanne den Körper.

Mache 3 Runden mit dem rechten Bein und 3 Runden mit dem linken Bein.

Übungshinweis: Stelle sicher, dass das gestreckte Bein mit dem Boden in Kontakt bleibt. Es ist wichtig, mit dem rechten Bein zu beginnen, weil damit der aufsteigende Dickdarm zusammengepresst wird. Das linke Bein presst dann den absteigenden Dickdarm.

Stufe 2: Bleibe in der Grundhaltung.

Beuge beide Beine und bringe die Oberschenkel nahe zur Brust, halte dabei das Becken nahe am Boden.

Umfasse die Unterschenkel kurz unterhalb der Knie mit verschränkten Fingern oder Händen.

Atme tief ein.

Atme aus, hebe Kopf und Schultern und versuche, die Nase zwischen beide Knie zu bringen.

Verharre für einige Sekunden in der Endhaltung; halte dabei den Atem an und zähle gedanklich mit.

Senke langsam Kopf, Nacken und Beine, atme noch etwas ein und dann aus.

Mache 3 Runden.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das mentale Zählen in der Endhaltung, den Druck auf den Bauch und die Bewegung.

Einschränkungen: Nicht geeignet bei hohem Blutdruck, starken Rückenbeschwerden wie Bandscheibenvorfall und Ischiasproblemen.

Wirkungen: Dieses Āsana stärkt die unteren Rückenmuskeln und lockert die Rückenwirbel. Es massiert den Unterleib und die Verdauungsorgane und ist daher hilfreich bei Blähungen und Verstopfung. Da es die Beckenmuskeln und Geschlechtsorgane massiert, ist es hilfreich bei der Behandlung von Impotenz, Sterilität und Menstruationsproblemen.

JHULANA LURHAKANĀSANA



Stufe 1



Stufe 2

Übung 5: Jhulana Lurhakanāsana (Schaukeln und Rollen)

Lege dich flach auf den Rücken. Beuge beide Beine und bringe sie nahe zur Brust.

Umfasse die Unterschenkel unterhalb der Knie mit verschränkten Fingern oder Händen. Das ist die Ausgangshaltung.

Rolle den Körper 5 bis 10 Mal von einer Seite zur anderen; die Außenseite des unteren Beins berührt dabei den Boden.

Atem: Atme aus, während du auf die Seite rollst.

Atme ein, während du in die Mitte kommst.

Stufe 2: Setze dich in die Hocke, der Po kurz über dem Boden.

Umfasse die Unterschenkel kurz unterhalb der Knie.

Rolle den ganzen Körper über die Wirbelsäule vor und zurück.

Wenn du in die Hocke kommst, versuche, die Füße auf den Boden zu stellen und den Po vom Boden zu lösen. Sollte die Übung mit der angegebenen Handhaltung zu schwierig sein, kannst du auch die Seiten der Oberschenkel fassen.

Das ist eine Runde. Mache 5 bis 10 Runden.

Atem: Atme ein beim Rückwärtsrollen.

Atme aus beim Vorwärtsrollen.

Achtsamkeit: Auf die koordinierte Bewegung.

Einschränkungen: Nicht geeignet bei ernsten Rückenbeschwerden.

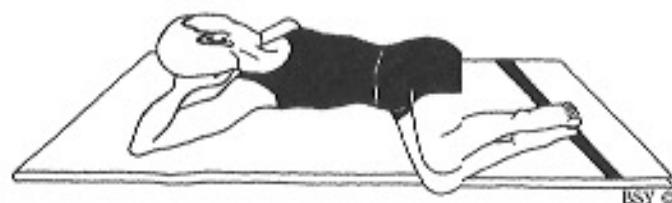
Wirkungen: Dieses Āsana massiert den Rücken, den Po und die Hüften.

Es ist besonders wirkungsvoll, wenn es gleich morgens nach dem Aufstehen ausgeführt wird.

Übungshinweis: Für diese Übung brauchst du eine gefaltete Decke oder Yogamatte, um die Wirbelsäule nicht zu verletzen.

Achte darauf, dass der Kopf beim Vor- und Rückwärtsrollen nahe bei den Knien bleibt und nicht auf den Boden aufschlägt.

SUPTA UDARAKARSHANĀSANA



BSY ©

Übung 6: Supta Udarakarshanāsana (Bauchstreckung im Ruhen)

Lege dich in die Grundhaltung und entspanne dich.

Beuge die Knie und setze die Fußsohlen direkt vor dem Po auf den Boden.

Halte Knie und Beine während der Übung zusammen.

Verschranke die Finger im Nacken, die Ellbogen berühren den Boden.

Atme aus und senke die Beine langsam zur rechten Seite; versuche die Knie nahe zum Boden zu bringen. Die Füße bleiben miteinander in Berührung, die linke Fußinnenkante liegt auf der rechten. Gleichzeitig

bewege Kopf und Nacken in die entgegengesetzte Richtung. Dadurch

entsteht eine Dreh- und Streckbewegung in der ganzen Wirbelsäule.

Zähle in der Endhaltung gedanklich 3 Sekunden ohne zu atmen.

Atme ein, bringe beide Beine in die Mitte. Halte Schultern und Ellbogen während der ganzen Übung fest auf dem Boden. Wiederhole das Gleiche zur linken Seite.

Das ist eine Runde.

Mache 5 vollständige Runden.

Variante: Beuge die Knie und ziehe die Oberschenkel nahe zur Brust. Die Hände liegen verschränkt im Nacken. Rolle den Körper von einer Seite zur anderen, die Ellbogen bleiben fest am Boden.

Atem: Atme aus, während sich die Beine zur Seite bewegen.

Atme nicht in der Endhaltung.

Atme ein, während sich die Beine in die Mitte bewegen.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das mentale Zählen in der Endhaltung und auf die Drehung und Streckung der Spinal- und Bauchmuskeln.

Wirkungen: Dieses Āsana dehnt intensiv die Unterleibsmuskeln und -organe, unterstützt daher die Verdauung und wirkt gegen Verstopfung. Die gleichzeitige Dehnung und Drehung der Rückenmuskeln reduziert Spannung und Steifheit, die durch überlanges Sitzen entsteht. Wie weit die Füße in der Grundübung vom Po entfernt sind, ist entscheidend für den Angelpunkt, wo die spinale Drehung stattfindet. Sind die Füße etwa 60cm vom Po entfernt, ist der Ausgangspunkt im unteren Bereich der Wirbelsäule. Dieser Punkt bewegt sich immer weiter nach oben, wenn die Füße näher zum Po kommen. Sind die Füße ganz nah am Po, ist der Angelpunkt im Bereich des Herzgeflechts. Lasse daher die Füße jedesmal etwa 3cm näher zum Po kommen, wodurch die ganze Wirbelsäule immer beweglicher wird.



Übung 7: Shava Udarakarshanāsana (allgemeine Wirbelsäulendrehung)

Lege dich flach auf den Rücken, Beine und Füße dicht nebeneinander. Strecke die Arme in Schulterhöhe zur Seite aus, die Handflächen liegen am Boden.

Beuge das rechte Bein und setze die Fußsohle auf die linke Kniescheibe. Lege die linke Hand auf das rechte Knie.

Das ist die Ausgangshaltung.

Führe langsam das rechte Knie zur linken Seite auf den Boden, das Bein bleibt gebeugt und der Fuß in Kontakt mit dem Knie.

Drehe den Kopf nach rechts; schaue auf den ausgestreckten rechten Arm, dann auf die Hand und, wenn möglich, auf den Mittelfinger.

Die linke Hand liegt auf dem rechten Knie; der rechte Arm und die Schulter bleiben am Boden.

In der Endhaltung liegt der Kopf entgegengesetzt zum gebeugten Knie. Das andere Bein ist vollkommen gestreckt.

Verharre so lange in der Haltung wie angenehm.

Komme zurück in die Ausgangshaltung, indem der Körper zuerst in die Mitte kommt; dann streckst du den linken Arm zur Seite aus und legst das rechte Bein neben das linke.

Wiederhole das Gleiche zur anderen Seite.

Mache das zu jeder Seite 1 Mal; versuche die Endhaltung länger auszu dehnen.

Atem: Atme ein in der Grundhaltung.

Atme aus, während du das Knie zum Boden drückst und den Kopf drehst.

Atme langsam und tief in der Endhaltung.

Atme ein, während der Körper in die Mitte zurückkommt.

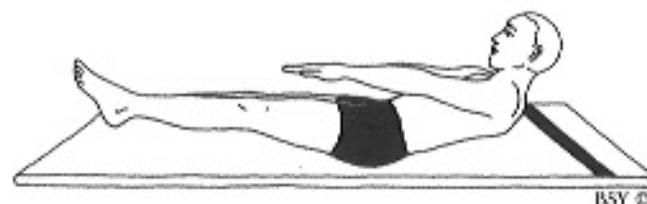
Atme aus, während du das Bein wieder ausstreckst.

Achtsamkeit: Körperlich – auf den Atem oder die Entspannung des Rückens.

Reihenfolge: Dieses Āsana wird nach vor- und rückwärtsbeugenden Āsanas ausgeführt, oder nach Āsanas, die den unteren Rücken besonders beanspruchen, nach langem Sitzen auf Stühlen oder in einer meditativen Haltung.

Einschränkungen: Dieses Āsana korrigiert Hüftgelenksprobleme; sollten während der Übung Schmerzen auftauchen, wird sie sofort beendet.

Wirkungen: Anspannung und Ermüdung, besonders im unteren Rücken, verschwinden durch diese Übung. Die Becken- und Unterleibsorgane werden durch die massierende Bewegung aktiviert.



Übung 8: Naukāsana (Bootshaltung)

Lege dich in die Grundhaltung mit den Handflächen nach unten.

Halte die Augen während der ganzen Übung offen.

Bringe den ganzen Körper in Anspannung, ziehe dabei die Zehen zu dir heran und drücke die Fersen nach unten. Atme tief ein. Halte den Atem an und hebe Beine, Arme, Schultern, Kopf und Brust ca. 15-20 cm vom Boden ab. Der ganze Körper balanciert auf dem Po. Die Wirbelsäule bleibt gestreckt.

Die Arme befinden sich in einer Linie und Höhe mit den Zehen. Die Finger sind nach vorn gestreckt, die Handflächen nach unten gerichtet.

Dein Blick ist auf die Zehen gerichtet.

Verharre in der Endhaltung ohne zu atmen. Zähle gedanklich bis zu fünf (oder auch länger).

Lege dich sanft in die Grundhaltung zurück. Die sanfte Bewegung ist wichtig, um Rücken oder Kopf nicht zu verletzen. Jetzt erst atme noch etwas ein, dann aus. Entspanne den ganzen Körper.

Das ist eine Runde.

Mache 3 bis 5 Runden.

Entspanne nach jeder Runde in Shavāsana. Stoße die Bauchmuskeln mit dem Einatmen leicht nach außen, um die Muskeln des Magens zu entspannen.

Variante: Mache die Übung genauso wie oben beschrieben; balle die Hände zu Fäusten, bringe den ganzen Körper in der Endhaltung in starke Anspannung und stelle dir vor, dass du alle dir zur Verfügung stehende Energie zum Kopfraum lenkst.

Atem: Atme ein, ehe du den Körper anhebst.

Halte den Atem an, während du den Körper hebst, ihn in Anspannung hältst und senkst.

Atme in der Grundhaltung noch ein wenig mehr ein und dann aus.

Achtsamkeit: Auf den Atem, die Bewegung, das mentale Zählen und die Anspannung im Körper (besonders der Bauchmuskeln) in der Endhaltung.

Einschränkungen: Nicht geeignet bei Bluthochdruck und Herzproblemen.

Wirkungen: Dieses Āsana regt die Muskeln des Verdauungs-, Nerven- und Hormonsystems an und aktiviert den Blutkreislauf sowie alle Organe; Müdigkeit verschwindet. Es ist besonders hilfreich, um nervösen Verspannungen entgegenzuwirken und tiefe Entspannung zu erfahren. Es kann vor Shavāsana ausgeführt werden, um anschließend eine tiefe Entspannung zu erreichen. Gleich nach dem Aufwachen ausgeführt, hat Naukāsana eine besonders anregende Wirkung.

Die Übung ist hilfreich zur Vorbereitung auf eine Schwangerschaft und kann im zweiten Trimenon der Schwangerschaft geübt werden.