

### 3. Uḍḍīyānabandhamudrā

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

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.