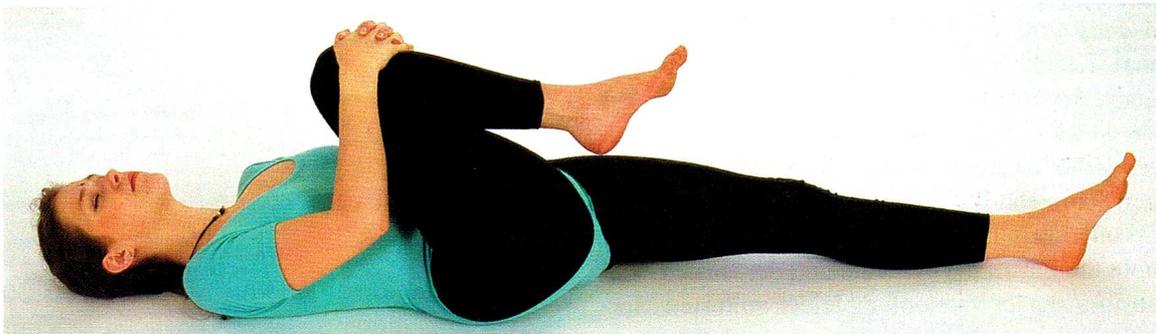


49. Pavanamuktāsana (gegen Blähungen)

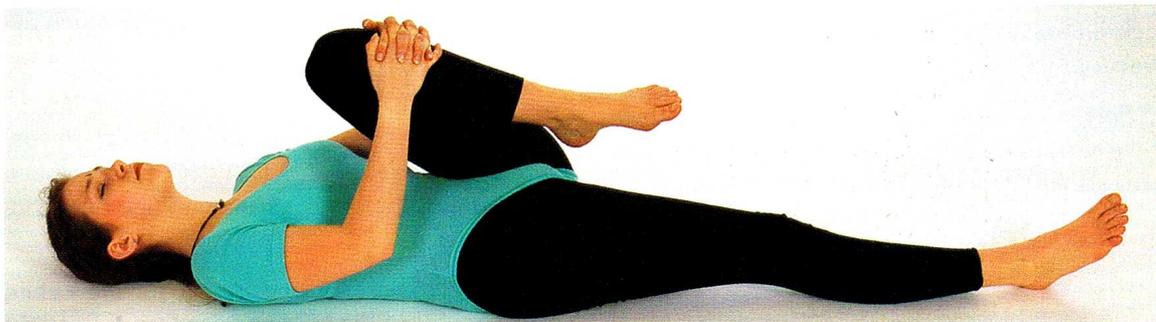
Technik: Legen Sie sich auf den Rücken. Beugen Sie zuerst das rechte Bein und ziehen Sie es zum Bauch. Drücken Sie es mit beiden Händen auf die rechte Seite des Bauchs (s. Abb. 75). Atmen Sie tief ein, halten Sie den Atem für 3 bis 5 Sekunden an, atmen Sie dann aus. Atmen Sie auf diese Weise nochmals zweimal tief ein und aus. Lösen Sie die dann die Hände, strecken Sie das Bein und legen Sie es auf den Boden. Praktizieren Sie dann das gleiche mit dem linken Bein (s. Abb. 76) und anschließend mit beiden Beinen (s. Abb. 77). Das ist eine Runde. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Bei einer Variation zu dieser Übung berühren Sie mit der Stirn die Knie, während Sie den Atem anhalten. Die Wirkung dieses *āsanas* wird dadurch noch intensiver.

Diese Variation darf von Personen, die an Herz- und Lungenkrankheiten oder an hohem Blutdruck leiden, nicht praktiziert werden.



75



76

Dieses *āsana* sollte immer mit dem rechten Bein begonnen werden, da die peristaltische Bewegung des Darms von rechts nach links verläuft. Diejenigen, die keinen ausreichenden Druck auf dem Bauch verspüren, können, um ein besseres Ergebnis zu erhalten, ein Kissen zwischen Bauch und Bein schieben.



77

Konzentration: Wenn Sie das rechte Bein auf den Bauch pressen, konzentrieren Sie sich auf die Leber. Wenn Sie das linke Bein auf den Bauch pressen, konzentrieren Sie sich auf Magen und Milz, und wenn Sie beide Beine auf den Bauch pressen, auf die Bauchspeicheldrüse. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Dieses *āsana* bewirkt eine sehr gute Durchblutung aller Organe des Bauchs sowie des Unterleibs und erhält somit alle Organe dieses Bereiches gesund. Durch regelmäßiges Üben dieses *āsanas* wird die Stuhlentleerung leicht und normal. Krankheiten der Leber, der Milz, des Magens, der Bauchspeicheldrüse, der Prostata, der Eierstöcke, der Gebärmutter und des Darms können geheilt werden. Dieses *āsana* ist hilfreich, um den Darm von Blähungen zu befreien. Es vermindert den Fettansatz im Unterleibsbereich und erhöht die Elastizität der Knie und der Hüften. Wer an chronischer Verstopfung leidet, sollte am Morgen nach dem Aufstehen ein halbes Glas lauwarmes Wasser trinken und mindestens drei Runden dieses *āsanas* üben. Auf diese Weise kann Verstopfung beseitigt werden.

Pavana bedeutet ›Wind‹ und *mukta* bedeutet ›befreit‹. Dieses *āsana* befreit den Darm von Winden, daher nennt man es *Pavanamuktāsana*.