

YOGASCHULE



Hatha Yoga Yogatherapie

## Übungsabfolge für Nacken und Rücken 001

01 Atemübung 7

02 Krokodilstellung - (Kumbhirasana)

03 Kopf-Kniestellung - (Janusirasana)

04 Katzenstellung - (Marjarasana)

05 Halbmondstellung zur Seite - (Ardha Chandrasana)

06 Nackenrollübung

07 Hasenstellung - (Sasangasana)

08 Kobrastellung - (Bhujangasana)

## 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.

#### 41. *Kumbhīrāsana* (Krokodilstellung)

*Technik:* Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine liegen gestreckt am Boden. Strecken Sie die Arme zur Seite. Setzen Sie die rechte Ferse fest zwischen die große und die zweite Zehe des linken Fußes (s. Abb. 61). Atmen Sie aus und drehen Sie den Körper gleichzeitig so weit wie möglich zur linken Seite. Arme und Schultern sollten auf dem Boden bleiben. Drehen Sie den Kopf nach rechts (s. Abb. 62).

Atmen Sie normal und bleiben Sie 10 bis 15 Sekunden in dieser Stellung. Gehen Sie mit der nächsten Einatmung in die Ausgangslage zurück. Wechseln Sie die Fußstellung, setzen Sie die linke Ferse zwischen die Zehen des rechten Fußes. Drehen Sie dann den Körper zur rechten und den Kopf zur linken Seite (s. Abb. 63). Bleiben Sie genauso lang wie zuvor in dieser Stellung und gehen Sie anschließend wieder mit dem Einatmen in die Ausgangsstellung zurück.

Üben Sie drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

*Konzentration:* Konzentrieren Sie sich während der Übung auf die Steißbein- und Kreuzbeinregion, auf die rechte Niere und Hüfte, wenn Sie sich nach links drehen, bzw. auf die linke Niere und Hüfte, wenn Sie sich nach rechts drehen. Vergewärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

*Wirkung:* Dieses *āsana* ist besonders gut für die Beweglichkeit im Bereich der unteren Wirbelsäule und der Hüften. Ischiasschmerzen und rheumatische Schmerzen in dieser Region können beseitigt werden. Die Nerven der Steißbein- und Kreuzbeinregion werden gut durchblutet und dadurch gekräftigt. Außerdem ist es gut für die Nieren, und es verhindert Prostatabeschwerden, Leistenbruch und viele Frauenkrankheiten.

*Kumbhīra* bedeutet ›Krokodil‹. Dieses *āsana* sieht aus wie ein Krokodil, das seinen Schwanz bewegt. Daher wird es *Kumbhīrāsana* oder Krokodilstellung genannt.

#### 42. Variation zu *Kumbhīrāsana* (Krokodilstellung)

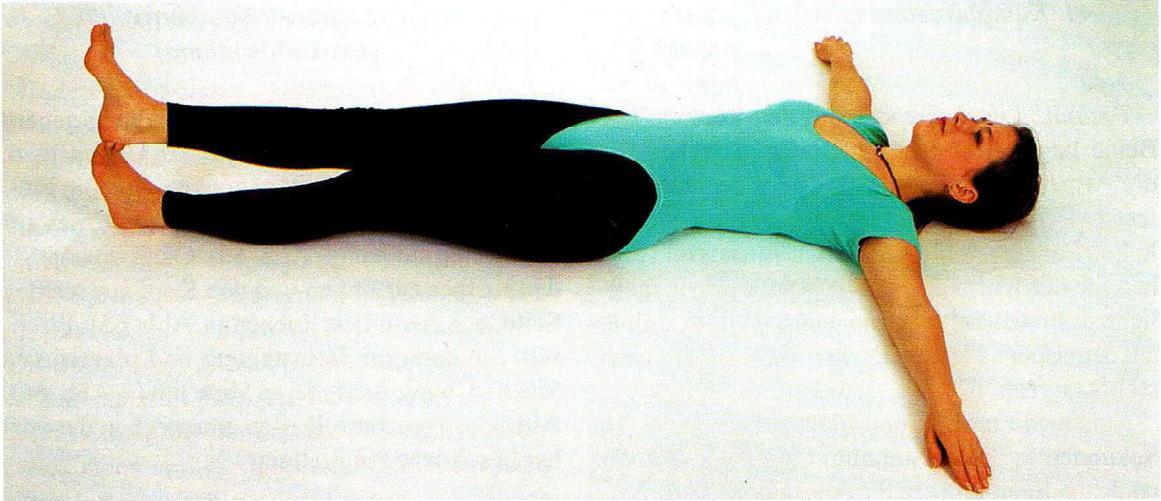
*Technik:* Praktizieren Sie diese Übung genauso wie *Kumbhīrāsana*, nur mit dem Unterschied, dass Sie das rechte Bein anwinkeln und die Fußsohle neben die Außenseite des linken Knies auf den Boden stellen (s. Abb. 64). Dann drehen Sie den Körper zur linken und den Kopf zur rechten Seite, wie zuvor beschrieben (s. Abb. 65). Wechseln Sie dann die Beinstellung und praktizieren Sie die Übung zur anderen Seite hin (s. Abb. 66). Alle sonstigen Einzelheiten entsprechen der vorher beschriebenen Stellung.

*Konzentration:* Wie bei *Kumbhīrāsana*.

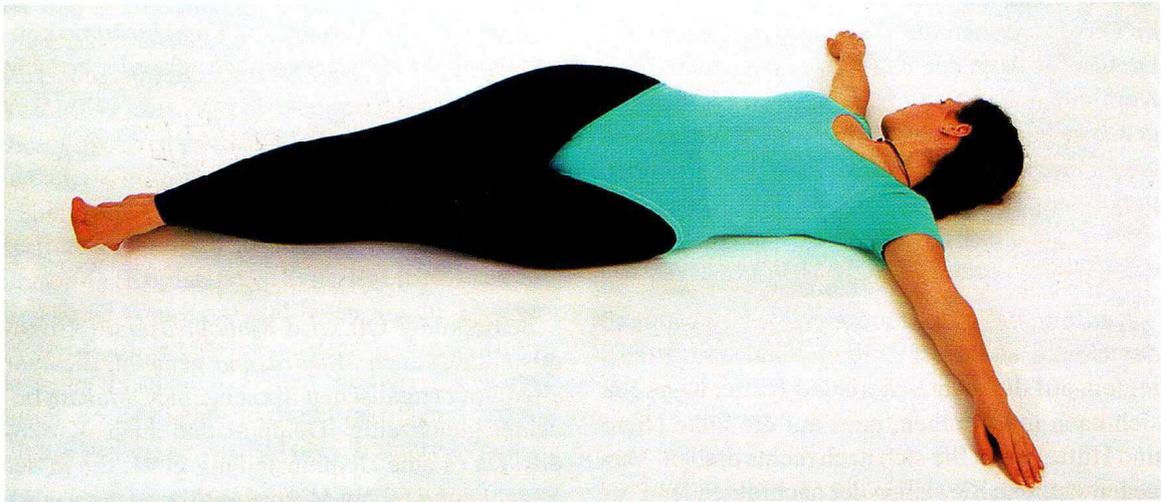
*Wirkung:* Alle Vorteile von *Kumbhīrāsana* können durch diese Variation noch schneller erreicht werden.

*Bemerkung:* Oft wird *Kumbhīrāsana* (Krokodilstellung) auch *Makarāsana* genannt, dies vor allem im bengalischen Sprachgebiet. *Makara* bedeutet gleichzeitig ›Delphin‹ und auch ›Krokodil‹. Da es eine Delphinstellung gibt\*, die in der Yogaliteratur oft mit *Makarāsana* bezeichnet wird, ist die Krokodilstellung in diesem Buch mit *Kumbhīrāsana* benannt.

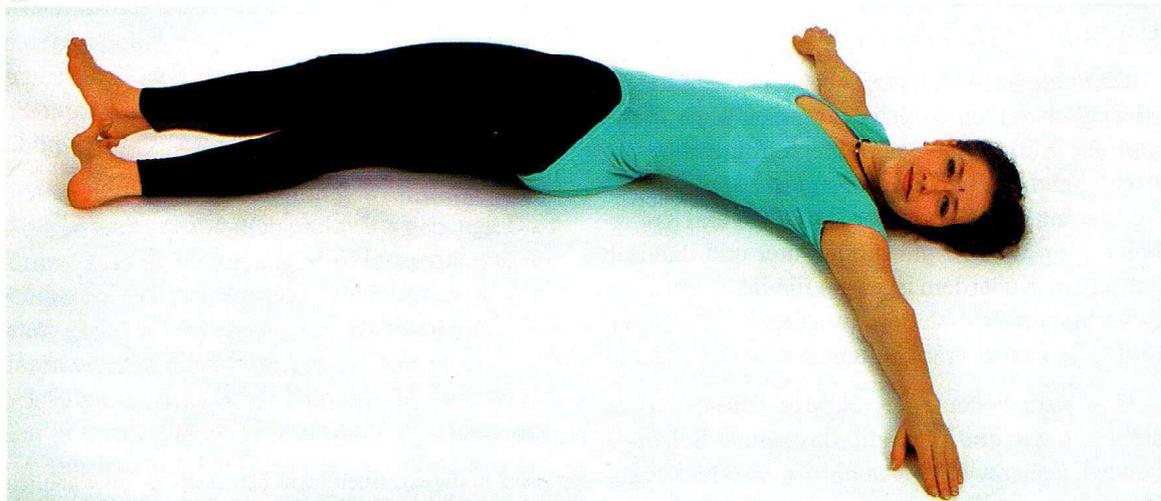
\* wird in diesem Buch nicht behandelt, ist aber ähnlich wie *Bhujamgāsana*, die Kobrastellung (s. Seite 80 f.).



61

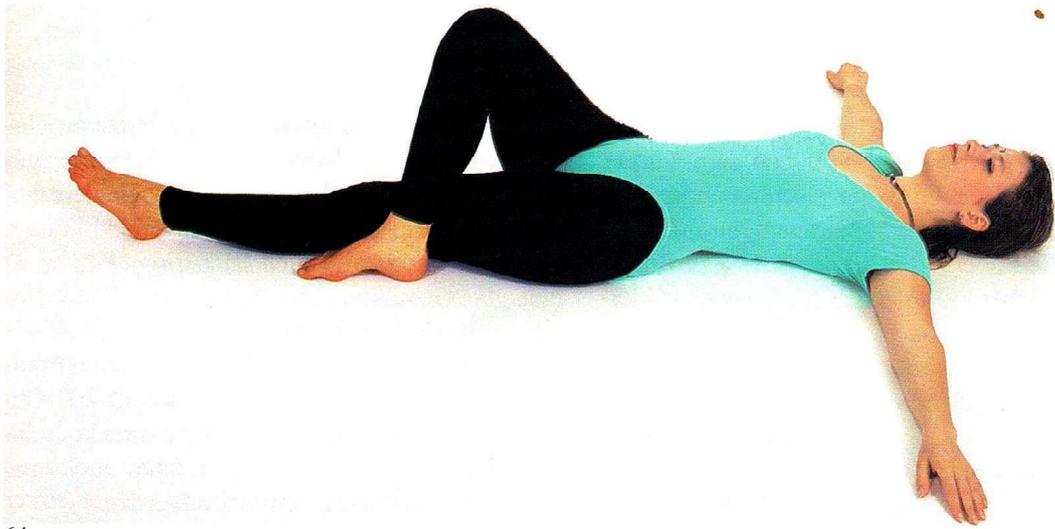


62

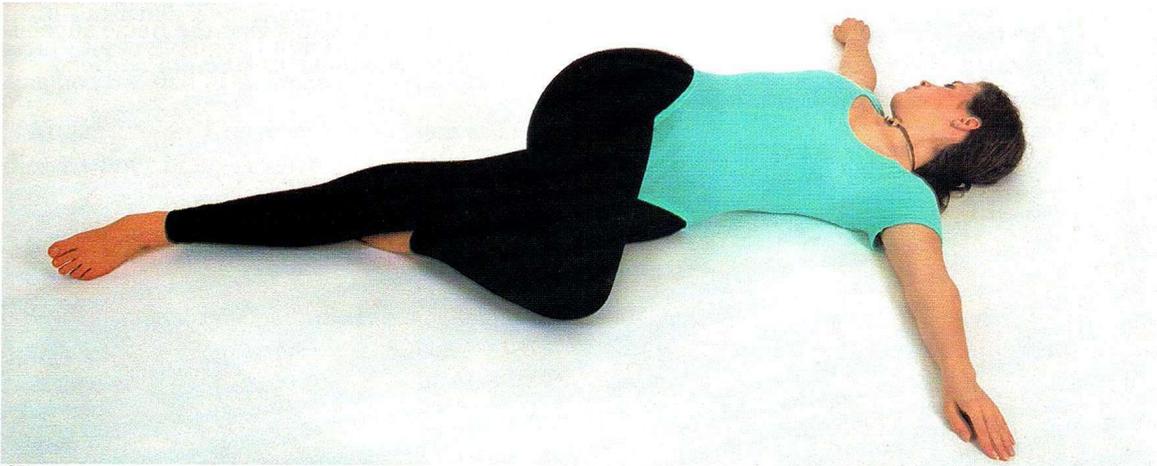


63

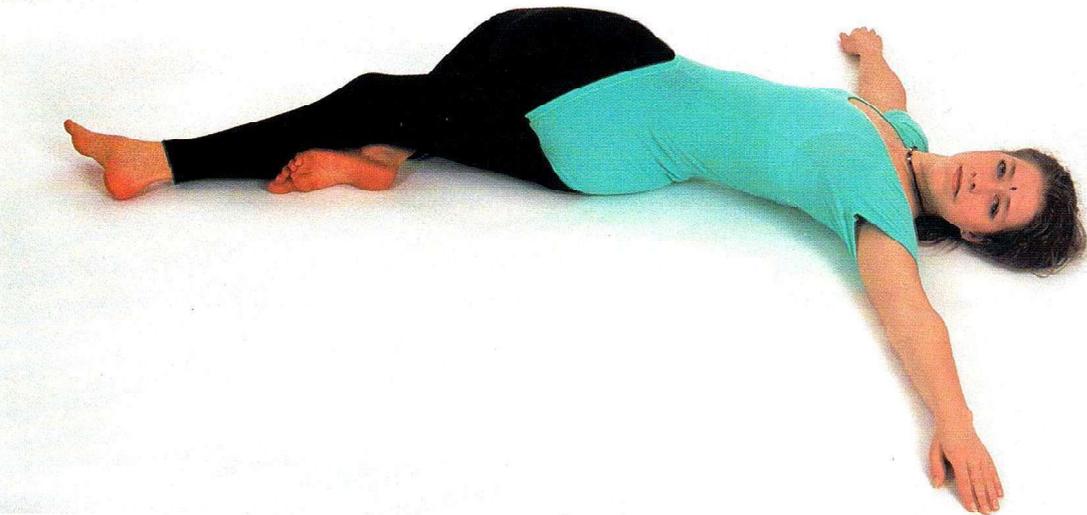
64



64



65



66

## 20. *Jānuśirāsana* (Kopf-zum-Knie-Stellung)

**Technik:** Sitzen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen. Beugen Sie das linke Knie und legen Sie die linke Fußsohle an die Innenseite des rechten Oberschenkels, und umfassen Sie nun die rechte große Zehe mit beiden Zeigefingern. Atmen Sie aus, beugen Sie sich gleichzeitig nach vorne und berühren Sie das rechte Knie mit der Stirn. Die Ellbogen berühren den Boden. Bleiben Sie am Anfang zehn Sekunden bei normaler Atmung in dieser Stellung und steigern Sie die Dauer allmählich auf 30 Sekunden. Richten Sie sich mit dem Einatmen auf. Wechseln Sie die Beinstellung und wiederholen Sie die Übung (s. Abb. 26 u. 27). Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

**Konzentration:** Wenn das rechte Bein gestreckt ist, konzentrieren Sie sich auf die Organe, die sich rechts im Bauch befinden. Wenn das linke Bein gestreckt ist, konzentrieren Sie sich auf die Organe, die sich links im Bauch befinden. Vergewärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

**Wirkung:** Durch dieses *āsana* wird Druck auf die Bauchspeicheldrüse ausgeübt. Dies hilft, die Insulinproduktion anzuregen und den Blutzuckerspiegel normal zu halten. Die Heilung von Diabetes (Zuckerkrankheit) wird dadurch gefördert. Dieses *āsana* vermehrt die Durchblutung der Harnausscheidungsorgane, der Blase und der Nieren. Überdies wird Ischiasschmerzen vorgebeugt, und rheumatische Schmerzen in den Beinen können beseitigt werden.

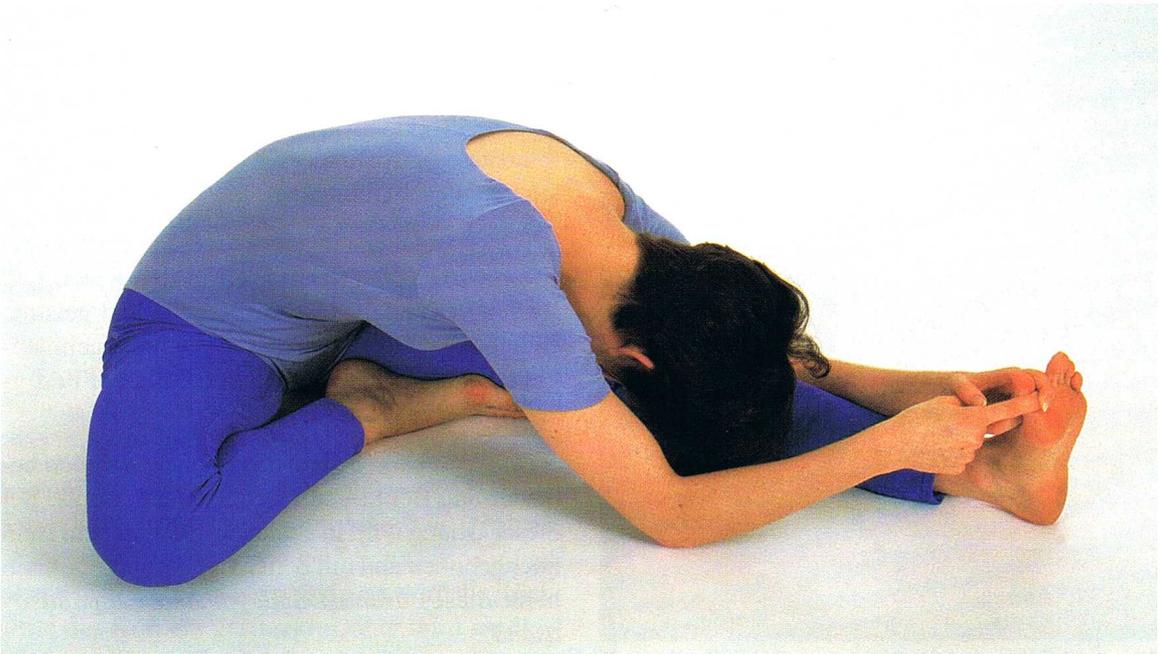
Außerdem wird die Funktion der Hypophyse und der Thymusdrüse sowie die Elastizität der Wirbelsäule verbessert.

*Jānu* bedeutet ›Knie‹ und *śiras* bedeutet ›Kopf‹. Bei diesem *āsana* berührt der Kopf die Knie; deshalb heißt es *Jānuśirāsana*.

**Einschränkung:** Kinder unter 12 Jahren sollten dieses *āsana* nicht praktizieren, da sonst die Hypophyse zu früh angeregt wird, was zu körperlicher Frühreife und zu einer Hemmung der geistigen Entwicklung führen kann.



26



27

### 39. *Mārjārāsana* (Katzenstellung)

*Technik:* Knien Sie auf dem Boden, beugen Sie sich nach vorne und stützen Sie sich mit den Händen auf den Boden auf, die Finger sollten nach außen zeigen. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper parallel und Arme und Oberschenkel senkrecht zum Boden sind. Halten Sie die Ellbogen durchgedrückt (s. Abb. 56). Entspannen Sie Kopf, Nacken und Schultern.

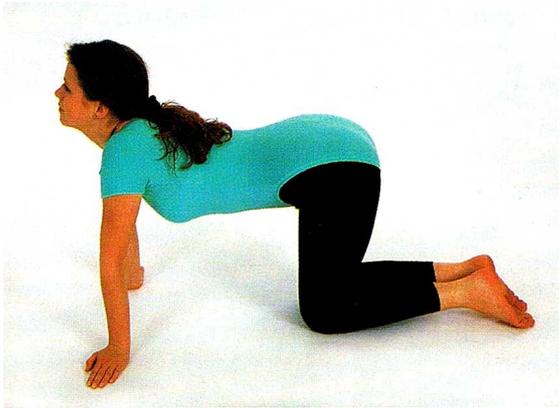
Atmen Sie ein, heben Sie dabei das rechte Bein so hoch wie möglich und beugen Sie den Kopf nach hinten (s. Abb. 57). Atmen Sie normal und bleiben Sie etwa 30 Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie dann aus und stellen Sie das rechte Knie auf den Boden zurück. Entspannen Sie Kopf, Nacken und Schultern.

Atmen Sie nochmals ein und heben Sie das linke Bein so weit wie möglich nach oben (s. Abb. 58). Bleiben Sie jetzt genauso lange in dieser Stellung wie vorher und beugen Sie den Kopf wieder nach hinten. Atmen Sie dann aus und stellen Sie das linke Knie zurück auf den Boden. Entspannen Sie Kopf, Nacken und Schultern.

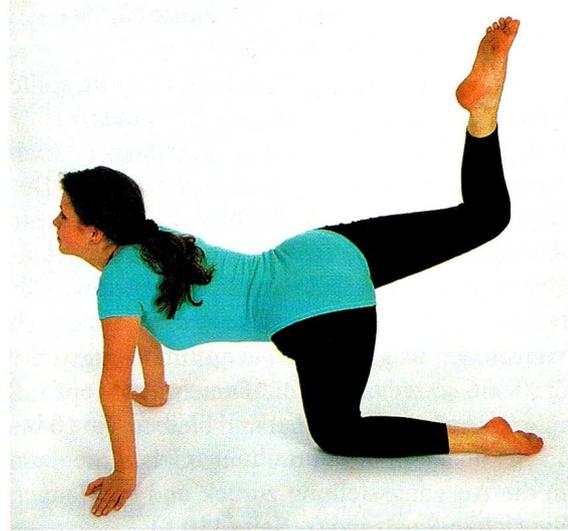
Atmen Sie langsam und tief ein und wölben Sie den Rücken wie eine ärgerliche Katze so hoch wie möglich nach oben (s. Abb. 59), halten Sie den Atem an und bleiben Sie ein bis zwei Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie dann aus und gehen Sie in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die oben beschriebene Katzenbuckelstellung nochmals.

Der oben beschriebene Übungsablauf ist eine Runde. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

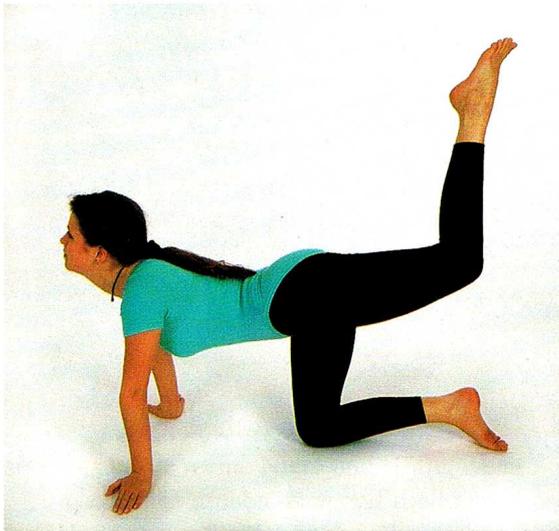
*Konzentration:* Wenn Sie das rechte Bein heben, konzentrieren Sie sich auf die rechte Hüfte, wenn Sie das linke Bein heben, auf die linke Hüfte. Konzentrieren Sie sich während der Katzenbuckelstellung auf die Wirbelsäule. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.



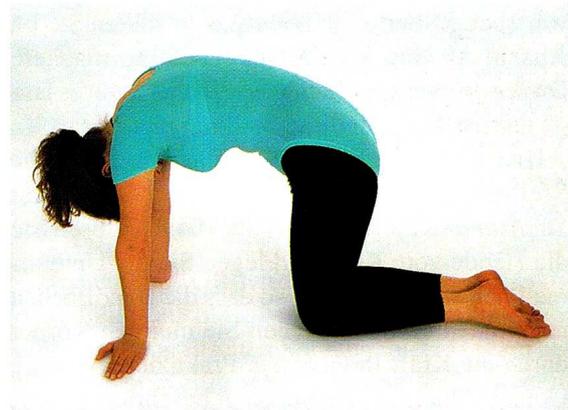
56



57



58



59

*Wirkung:* Dieses *āsana* entfernt alle Schmerzen in der Taille, den Lenden und in den Hüften und macht diesen Bereich beweglich. Es beseitigt Ischiasschmerzen und hält die Ischiasnerven gesund. Es stärkt die Steißbein- und Kreuzbeinwirbel und die Muskeln von Armen und Schultern. Es entfernt außerdem eine übermäßige Fettansammlung an den Oberschenkeln und am Gesäß, wodurch diese Körperteile eine schöne Form bekommen. Darüber hinaus erhält man durch regelmäßiges Üben dieses *āsanas* die Beständigkeit einer Katze.

*Mārjāra* bedeutet ›Katze‹. Die verschiedenen Stadien dieses *āsanas* sehen aus wie eine Katze, die ihren Schwanz hebt und manchmal ärgerlich einen Katzenbuckel macht. Daher wird dieses *āsana* *Mārjārāsana* oder Katzenstellung genannt.

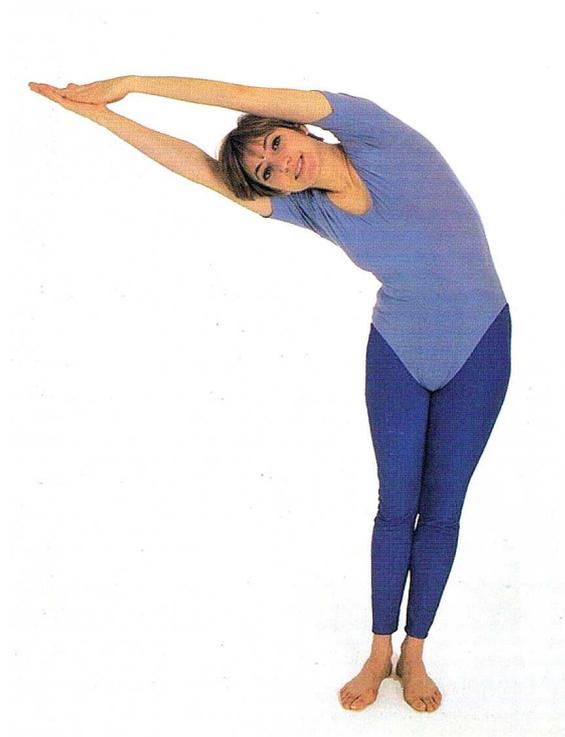
62. *Ardha Candrāsana*  
(Halbmondstellung zur Seite)

**Technik:** Stehen Sie aufrecht und schließen Sie die Beine. Heben Sie beide Arme mit dem Einatmen nach oben; die Arme berühren hinter den Ohren den Kopf. Drücken Sie die Knie durch. Atmen Sie nun aus und beugen Sie den Oberkörper von der Taille aufwärts so weit wie möglich nach rechts. Der Körper sollte weder nach vorn noch nach hinten geneigt werden (s. Abb. 94). Atmen Sie normal und bleiben Sie zehn Sekunden in dieser Stellung. Gehen Sie dann in die Ausgangsstellung zurück und atmen Sie gleichzeitig ein. Atmen Sie aus und lassen Sie die Arme sinken. Üben Sie das *āsana* anschließend zur linken Seite hin (s. Abb. 95). Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

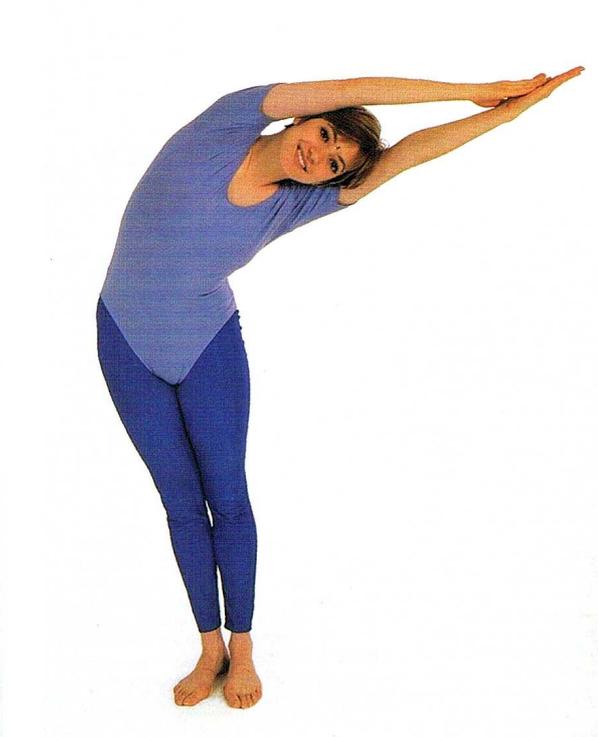
**Konzentration:** Bei der Beugung nach rechts konzentrieren Sie sich auf die linke Hüfte und die linke Niere, bei der Beugung nach links auf die rechte Hüfte und die rechte Niere. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

**Wirkung:** Dieses *āsana* ist sehr gut für die Nieren und die Nebennieren. Diese Körperteile bleiben durch regelmäßige Praxis von *Ardha Candrāsana* gesund. Überschüssiges Fett an der Taille wird reduziert, und Schmerzen in der Taille und in den Hüften können beseitigt werden.

Worterklärung siehe *Ardha Candrāsana* (Halbmondstellung nach hinten, s. Seite 87).



94



95

## *Nacken- und Augenroll-Übung*

Dies ist keine Übung aus der *āsana*-Reihe. Sie ist sehr gut geeignet, um den Körper im Nacken- und Schulterbereich aufzuwärmen. Zudem verhindert sie Muskelkrämpfe. Man sollte allerdings hektische Bewegungen vermeiden, damit es im Nackenwirbelbereich zu keiner Verletzung oder Verschiebung kommt.

*Technik:* Stehen Sie gerade. Beugen Sie den Kopf nach vorne. Dann rollen Sie ihn vorsichtig von links nach rechts, ohne dabei starken Druck auf die Wirbelsäule auszuüben. Beschreiben Sie mit den Augen gleichzeitig einen großen Kreis. Praktizieren Sie fünf Runden, dann wechseln Sie die Drehrichtung und wiederholen Sie die Übung von links nach rechts.

*Konzentration:* Konzentrieren Sie sich auf die Augen und den Nacken.

*Wirkung:* Nacken und Schultern werden beweglicher, und das Gleichgewicht im Körper wird erhöht. Dies ist eine gute Übung für die Augen.

## 32. Śaśāṅgāsana (Hasenstellung)

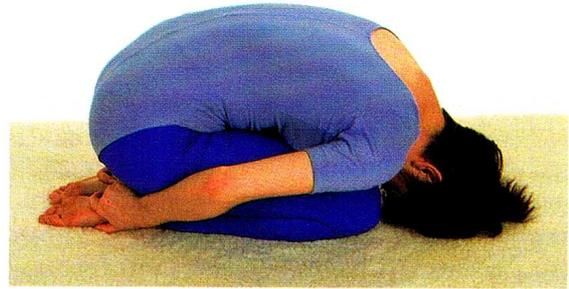
**Technik:** Sitzen Sie in *Vajrāsana* (s. Seite 27) und fassen Sie die Fersen mit beiden Händen. Atmen Sie aus, beugen Sie den Oberkörper gleichzeitig nach vorne und berühren Sie mit der Stirn den Boden (s. Abb. 45). Heben Sie die Oberschenkel und Hüften nach oben. Beugen Sie den Oberkörper weiter, bis der mittlere Teil der Schädeldecke den Boden und die Stirn die Knie berührt. Die Fersen sollen dabei zusammenbleiben. Heben Sie die Hüften so hoch wie möglich. Der Körper sollte einen Bogen beschreiben. Fühlen Sie einen Druck in der Bauchspeicheldrüse. Halten Sie die Arme gerade und pressen Sie das Kinn gegen den Brustkorb (s. Abb. 46).

Atmen Sie normal und bleiben Sie 30 bis 40 Sekunden in dieser Stellung. Wenn Sie die Übung beenden, sollten Sie nicht sofort aufsitzen. Legen Sie die Hände vor den Knien auf den Boden und legen Sie den Kopf auf die Hände (s. Abb. 127, Seite 104). Entspannen Sie so etwa eine Minute lang, dann richten Sie sich zu *Vajrāsana* auf. Üben Sie drei Runden, und entspannen Sie sich nach der dritten Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

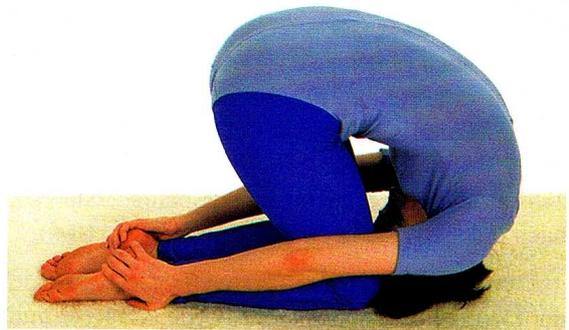
**Konzentration:** Konzentrieren Sie sich in der ersten Runde hauptsächlich auf den Kopf, in der zweiten Runde besonders auf die Wirbelsäule und in der dritten Runde auf Herz, Lungen, Bronchien und auf die Bauchspeicheldrüse. Vergewissern Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

**Wirkung:** Durch diese Stellung wird die ganze Wirbelsäule gedehnt und das Zentralnervensystem angeregt. Beweglichkeit der Wirbelsäule, längere Jugend und längeres Leben sind das Ergebnis. Dieses *āsana* kann bis zum Ende der Wachstumsperiode zur Vergrößerung der Körperlänge beitragen und ist daher bei Minderwuchs geeignet.

*Śaśāṅgāsana* fördert die Ausschüttung von roten Blutkörperchen aus dem Knochenmark und ist gut bei Anämie (s. Seite 217) sowie bei niedrigem Blutdruck. Die Verdauung wird verbessert, Leber und Milz werden gut durchblutet. Hypophyse, Schilddrüse und Bauchspeicheldrüse wer-



45



46

den zu guter Funktion angeregt. Bei Zuckerkrankheit kann eine Besserung erreicht werden. Funktionsstörungen der Hypophyse und der Schilddrüse können durch dieses *āsana* behoben werden. Die Mandeln bleiben gesund, Erkältung und Husten wird vorgebeugt. Es ist eine gute Übung für die Lungen und Bronchien.

Einige der guten Wirkungen von *Śīrṣāsana* (Kopfstand, s. Seite 104 ff.) können durch diese Stellung erreicht werden. So wird unter anderem geistiger Erschöpfung entgegengewirkt.

*Śaśa* bedeutet ›Hase‹, und *śaśāṅga* bedeutet ›Körper des Hasen‹. Dieses *āsana* erinnert an die Körperform eines Hasen, der sich aus Furcht mit gesenktem Kopf versteckt. Es wird daher *Śaśāṅgāsana* genannt.

**Einschränkung:** Kinder bis zwölf Jahren und alle, die an hohem Blutdruck, Schilddrüsenüberfunktion oder an akuten Augenkrankheiten leiden, sollten dieses *āsana* nicht praktizieren. Wer an Spondylitis\* leidet, sollte es mit Vorsicht üben.

\* Spondylitis ist eine Wirbelentzündung

## 55. *Bhujangāsana* (Kobrastellung)

**Technik:** Legen Sie sich auf den Bauch, halten Sie die Beine geschlossen und berühren Sie mit der Stirn den Boden. Stützen Sie sich mit den Händen etwa in Schulterhöhe leicht auf dem Boden auf. Die Fingerspitzen sollten nach vorne zeigen und Arme und Hände parallel zum Oberkörper sein.

Heben Sie den Oberkörper in der ersten Runde ohne die Kraft der Arme zu benutzen, nur mit der Rückenmuskulatur, langsam vom Boden. Atmen Sie dabei gleichzeitig ein und legen Sie den Kopf in den Nacken. Atmen Sie normal und bleiben Sie ca. 20 - 30 Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie aus und kehren Sie gleichzeitig langsam in die Ausgangsstellung zurück. Entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* in Bauchlage (s. Seite 110 f.).

In der zweiten Runde beugen Sie den Oberkörper etwas weiter zurück, indem Sie diesen mit Hilfe der Arme (50%) und der Rückenmuskulatur (50%) hochheben. Der Nabel sollte aber am Boden bleiben. Atmen Sie normal und bleiben Sie ca. 20 - 30 Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie dann aus und kehren Sie gleichzeitig langsam in die Ausgangsstellung zurück. Entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* in Bauchlage.

In der dritten Runde nehmen Sie die Beine etwas voneinander und beugen Sie den Oberkörper von der Taille an so weit wie möglich nach oben und hinten, indem Sie nun die volle Stützkraft der Arme verwenden. Der Unterleib, die Beine und Zehen bleiben dabei am Boden liegen (s. Abb. 85). Gehen Sie mit dem Ausatmen langsam Wirbel für Wirbel in die Ausgangsstellung zurück und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* in Bauchlage (s. Seite 110 f.).

Bei einer Variation dieser Übung winkeln Sie die Knie an und berühren den Kopf mit den Füßen (s. Abb. 86). Dadurch erreichen Sie eine stärkere Dehnung der Wirbelsäule.

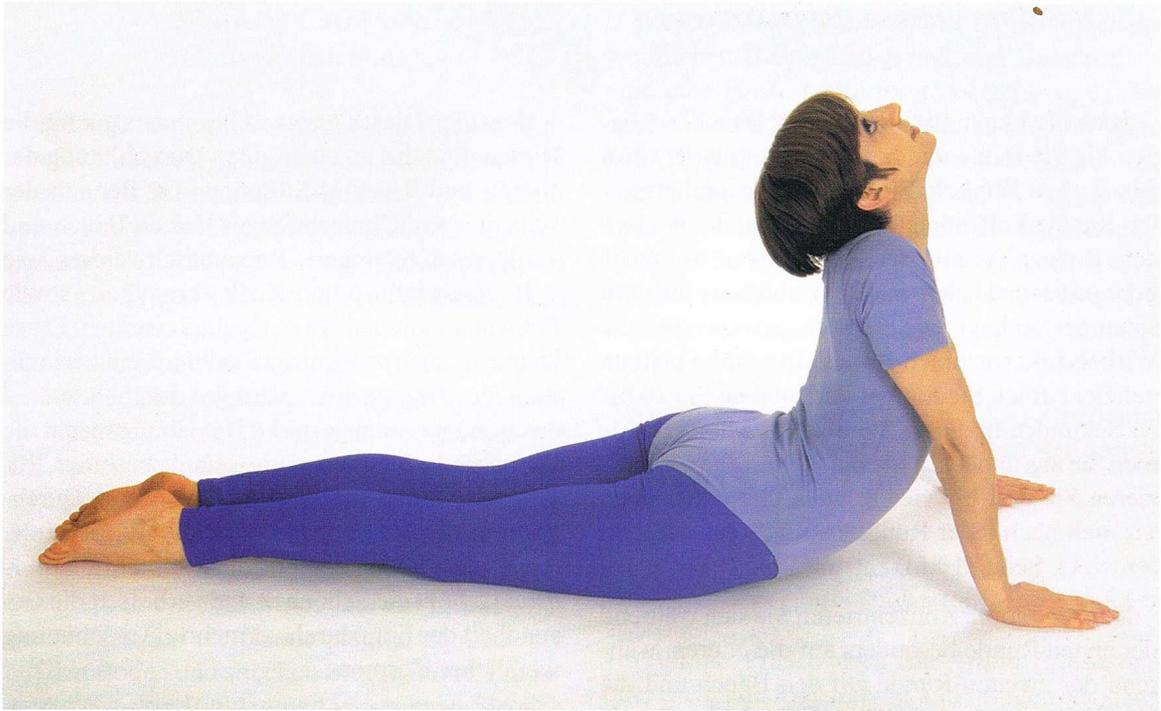
**Konzentration:** Konzentrieren Sie sich während der ersten Runde auf das Kreuz, während der zweiten Runde auf Gallenblase, Leber, Magen und Milz; während der dritten Runde auf das Herz und den Brustbereich. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

**Wirkung:** Alle Arten von Rückenschmerzen können durch dieses *āsana* geheilt werden, denn es stärkt alle Muskeln des Rückens. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird verbessert. Es gibt guten Appetit, verbessert die Verdauung, heilt Verstopfung, hält Leber, Milz, Nieren und Nebennieren gesund und erhöht die Durchblutung der Gebärmutter und der Eierstöcke. Viele Frauenkrankheiten können mit diesem *āsana* geheilt werden.

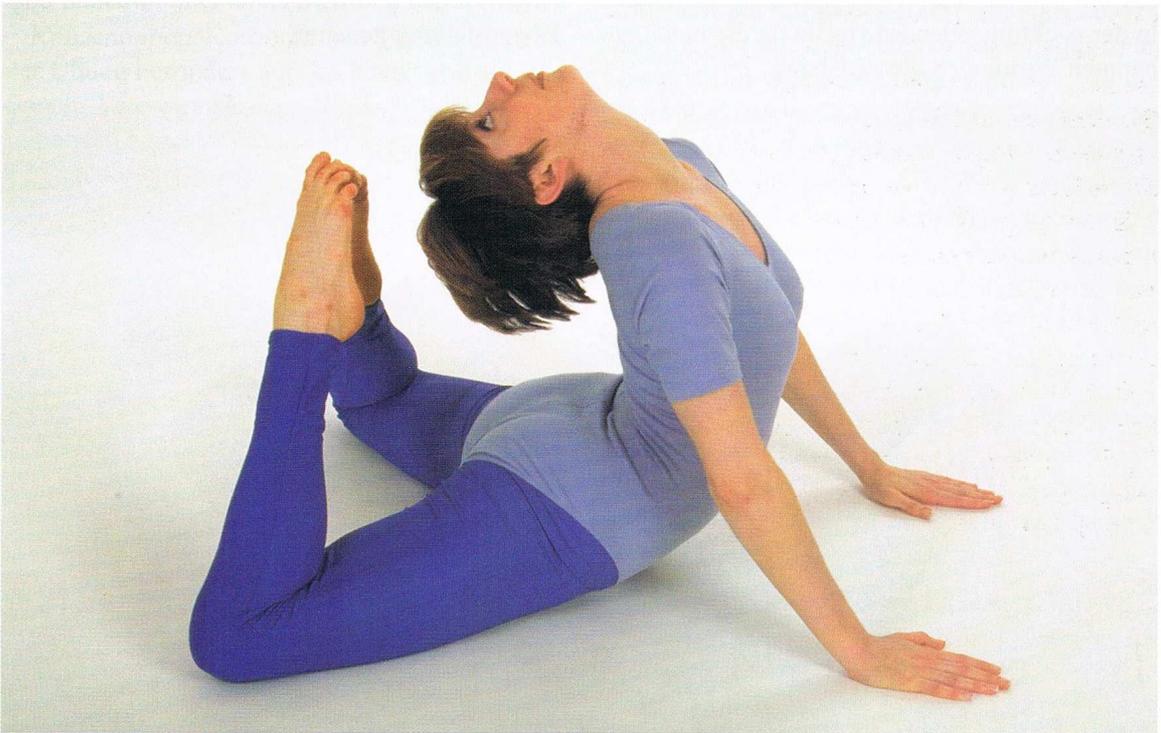
Wer an hohem Blutdruck leidet, kann bei regelmäßiger Übung dieses *āsanas* sehr gute Erfolge erzielen. Dies ist außerdem eine gute Übung bei Angina pectoris\*. Diese Krankheit kann durch regelmäßiges Praktizieren von *Bhujangāsana* verhindert werden.

*Bhujanga* bedeutet ›Schlange‹. Da diese Stellung einer sich aufbäumenden Kobra mit gespreiztem Hals gleicht, wird sie *Bhujangāsana* oder Kobrastellung genannt. Eine weitere Bezeichnung für dieses *āsana* ist *Sarpāsana*. *Sarpa* bedeutet ebenfalls ›Schlange‹.

\* Angina pectoris ist eine Durchblutungsstörung der Herzkranzgefäße.



85



86