

YOGASCHULE



Hatha Yoga Yogatherapie

Übungsabfolge für Nacken und Rücken 002

01 Atemübung 6

02 Halber Drehsitz - (Ardha Matsyendrasana)

03 Variationen zur Torstellung - (Parighasana)

04 Kuhgesichtstellung - (Gomukhasana)

05 Atemübung 7

6. Atemübung

Technik: Setzen Sie sich in *Vajrāsana* (Donnerstellung, s. Seite 27) oder in eine andere bequeme Stellung. Halten Sie die Wirbelsäule aufrecht. Atmen Sie jetzt aus und drücken Sie dabei das Kinn langsam gegen die Brust, und halten Sie den Atem 2-3 Sekunden an. Die Wirbelsäule bleibt weiterhin gerade. Atmen Sie dann ein, legen Sie den Kopf gleichzeitig in den Nacken und bleiben Sie zwei bis drei Sekunden mit angehaltenem Atem in dieser Stellung. Dies ist eine Runde. Üben Sie 10 bis 15 Runden. Das Ausatmen dauert immer länger als das Einatmen.

Wirkung: Die Übung beugt vielen Störungen im Bereich des Nackens, z.B. Spondylitis (Wirbel-

entzündung) vor. Sie verhindert und beseitigt schlechte Gedanken und Nervosität. Sie ist gut für die Schilddrüse, für Haut und Haare, und sie trägt dazu bei, *suṣumnā nāḍī* (s. Seite 145 ff.) gesund zu erhalten.

Einschränkung: Kinder unter 12 Jahren sollten diese Atemübung nicht praktizieren, damit die Schilddrüsenfunktion nicht zu früh angeregt wird.

19. *Ardha Matsyendrāsana* (halber Drehsitz)

Technik: Diese Übung kann je nach Beweglichkeit und Körperbau in verschiedenen Varianten und praktiziert werden.

Variante 1: Sitzen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen. Winkeln Sie das linke Bein an und stellen Sie den linken Fuß über den rechten Oberschenkel auf den Boden, so dass die Außenseite des linken Fußes an der Außenseite des rechten Oberschenkels anliegt. Drehen Sie den Oberkörper nach links und stützen Sie sich auf den linken Arm, den Sie ganz nach links, in Verlängerung des gestreckten rechten Beines, platzieren. Legen Sie die rechte Hand auf das rechte Knie (s. Abb. 23). Atmen Sie normal und bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Stellung. Wiederholen Sie die Übung, mit dem rechten Bein beginnend, in der gleichen Weise auf der anderen Seite. Das ist eine Runde. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Variante 2: Nehmen Sie die Stellung wie oben beschrieben ein (s. Abb. 23). Beugen Sie nun das rechte Knie und legen Sie den rechten Fuß an die linke Seite der Hüfte. Der Fußrücken berührt den Boden. Drehen Sie sich nach links und stützen Sie sich wie oben beschrieben auf den linken Arm. Umfassen Sie mit dem rechten Arm das linke Knie und drücken Sie es gegen den Körper. Atmung, Seitenwechsel und Anzahl der Runden siehe Variante 1.

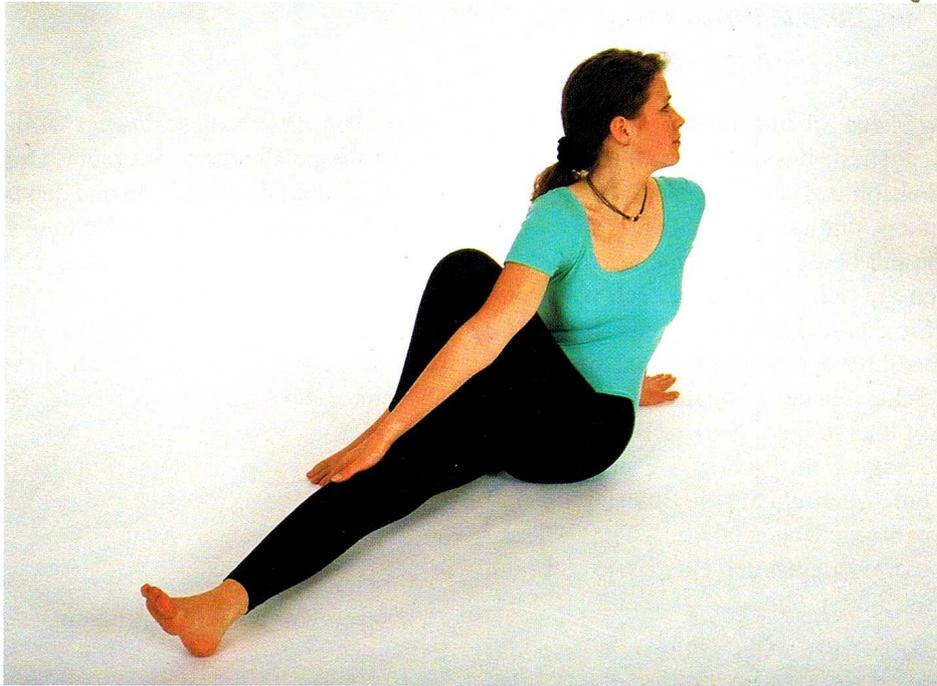
Variante 3: Nehmen Sie die in Variante 2 beschriebene Stellung ein. Nehmen Sie den rechten Arm und versuchen Sie diesen von oben unter der linken Kniekehle durchzuführen. Führen den linken Arm hinter dem Rücken durch und versuchen Sie die rechte Hand unter der Kniekehle zu fassen (s. Abb. 24 und 25). Atmung, Seitenwechsel und Anzahl der Runden siehe Variante 1.

Konzentration: Konzentrieren Sie sich bei der Drehung nach links auf die rechte Seite der Wirbelsäule und bei der Drehung nach rechts auf die linke Seite. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

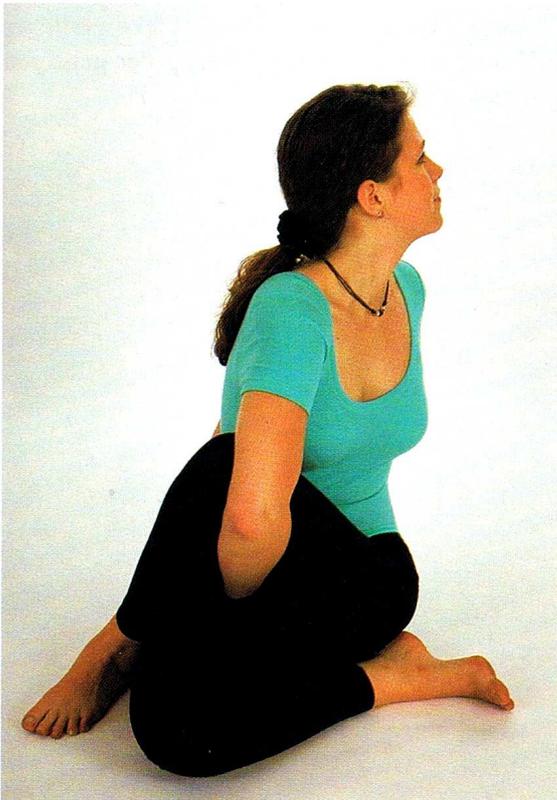
Wirkung: Nur mit diesem *āsana* kann man die Wirbelsäule so drehen, als würde man ein Tuch auswringen. Dadurch wird den Rückenmarksnerven in besonders effektiver Weise Blut zugeführt, und sie werden aktiviert sowie gesund erhalten. Diese Stellung nährt den ganzen Körper. Sie dient der Gesunderhaltung der Wirbelsäule und macht sie beweglich bis ins hohe Alter. Sie verhindert Rheumatismus, Verstopfung und Sodbrennen. *Ardha Matsyendrāsana* wirkt sich günstig auf das Längenwachstum aus. Daneben werden Leber, Magen, Milz, Nieren, Nebennieren und Genitalorgane infolge guter Durchblutung gesund erhalten.

Bei krankhaft veränderten oder missgestalteten Rippen oder Schultern kann diese Übung von großem Nutzen sein, denn sie wirkt Verformungen entgegen.

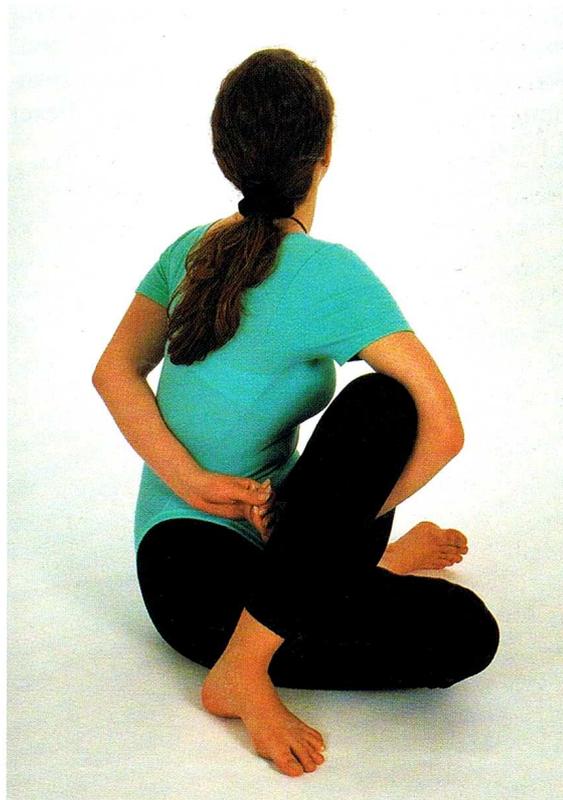
Der berühmte indische *Yogī Matsyendranātha* entdeckte den Drehsitz; *ardha* bedeutet »halb«. Da der Körper bei dieser Übung keine volle, sondern nur eine halbe Drehung beschreibt, heißt sie *Ardha Matsyendrāsana*.



23



24



25

29. Variation zu Parighāsana (Torstellung)

Technik: Knien Sie auf dem Boden. Setzen Sie sich auf die linke Ferse. Strecken Sie das rechte Bein nach vorne und nehmen Sie beide Arme zur Seite (s. Abb. 37). Dann strecken Sie beide Arme nach oben, atmen Sie aus und beugen Sie sich zum rechten Knie. Versuchen Sie, mit der Stirn das rechte Knie zu berühren (s. Abb. 38). Atmen Sie normal und bleiben Sie zehn Sekunden lang in der Stellung. Atmen Sie dann ein und kommen Sie in die Ausgangsstellung zurück.

Knien Sie auf dem Boden, die Oberschenkel stehen senkrecht zum Boden. Strecken Sie das rechte Bein zur Seite. Halten Sie das rechte Knie durchgedrückt und strecken Sie beide Arme zur Seite (s. Abb. 39). Nehmen Sie die Arme gestreckt nach oben, bis sich die Hände berühren. Atmen Sie aus und beugen Sie den Oberkörper nach rechts (s. Abb. 40). Berühren Sie mit dem rechten Arm das rechte Ohr. Bleiben Sie zehn Sekunden bei normaler Atmung in dieser Stellung, atmen Sie dann ein und kommen Sie in die Ausgangsstellung zurück.

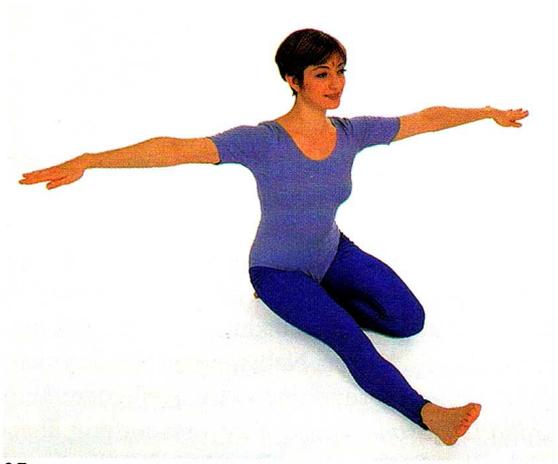
Strecken Sie nun das rechte Bein nach hinten und beide Arme zur Seite (s. Abb. 41). Atmen Sie ein und nehmen Sie gleichzeitig beide Arme nach oben, bis sich die Hände berühren und beugen Sie den Oberkörper mit der Einatmung so weit wie möglich nach hinten. Versuchen Sie normal zu atmen und bleiben Sie fünf bis zehn Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie aus und kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück.

Wiederholen Sie die Übung, indem Sie mit dem linken Bein beginnen, zuerst nach vorne, dann zur Seite und dann nach hinten. Dies ist eine Runde. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.). Falls Sie die Übung anstrengt, so entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana*.

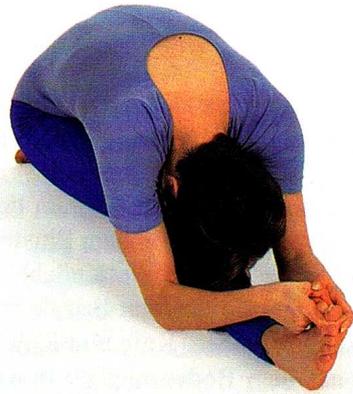
Konzentration: Wenn das rechte Bein nach vorne gestreckt ist und Sie sich nach vorne beugen, konzentrieren Sie sich auf die rechte Seite im Bauch. Wenn das rechte Bein zur Seite gestreckt ist, konzentrieren Sie sich hauptsächlich auf die rechte Hüfte. Wenn das rechte Bein nach hinten gestreckt ist, konzentrieren Sie sich hauptsächlich auf die rechte Seite im Kreuz. Beim Üben mit dem linken Bein konzentrieren Sie sich dementsprechend auf die Körperteile der linken Seite. Vergewärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Diese Stellung ist besonders für Bauch und Wirbelsäule gut. Durch die Dehnung der Beckenregion nach allen Seiten bleiben sowohl die Muskeln und Organe des Unterleibs als auch die Bauchhaut gesund. Es ist auch eine sehr gute Übung für die Nieren und Nebennieren. Diese bleiben bei regelmäßiger Praxis von *Parighāsana* gesund. Alle Nerven und Muskeln der Wirbelsäule bleiben gesund und beweglich, darüber hinaus können Schmerzen und Steifheit des Rückens durch dieses *āsana* beseitigt werden.

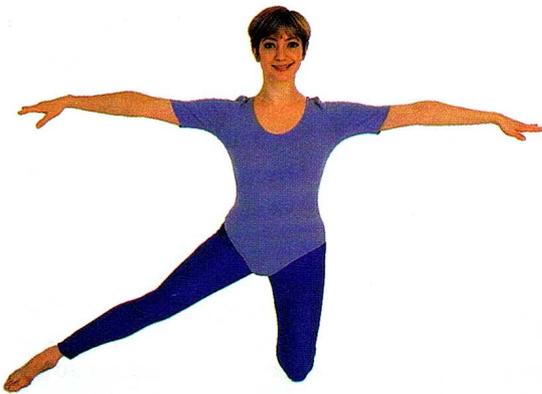
Parigha bedeutet ›Tor‹. Beim originalen *Parighāsana* beugt der Übende sich zur Seite wie die zwei Flügel eines Tores. Die zusätzliche Vorwärts- und Rückwärtsbeugung bei dieser Variation entwickelt die Wirbelsäule in alle Richtungen.



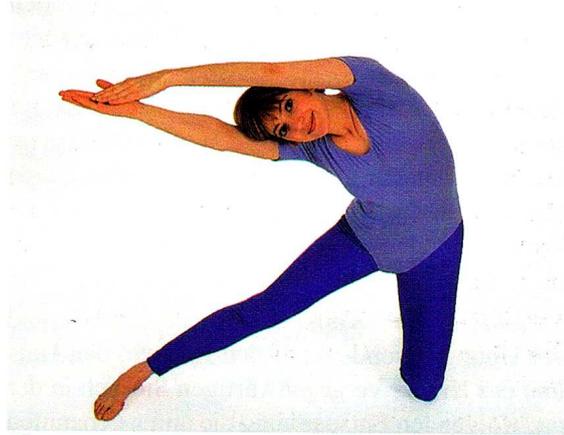
37



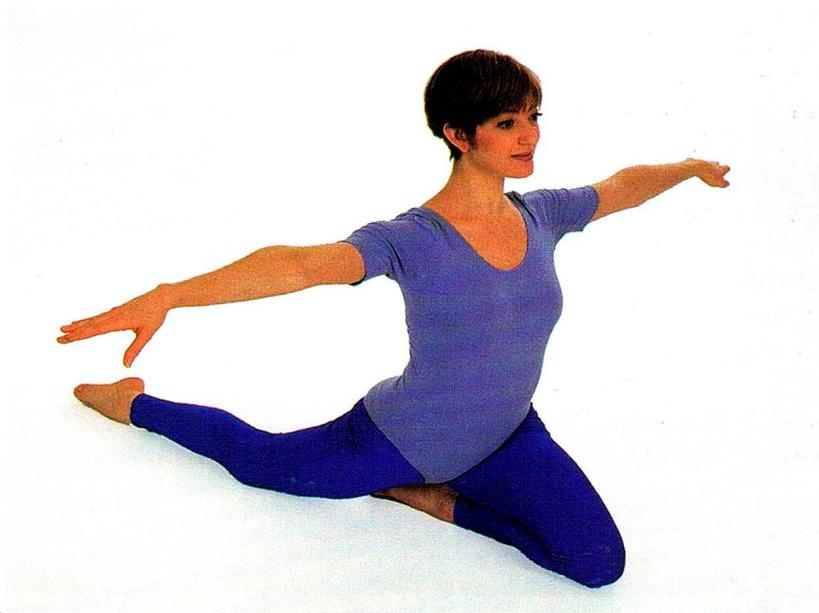
38



39



40

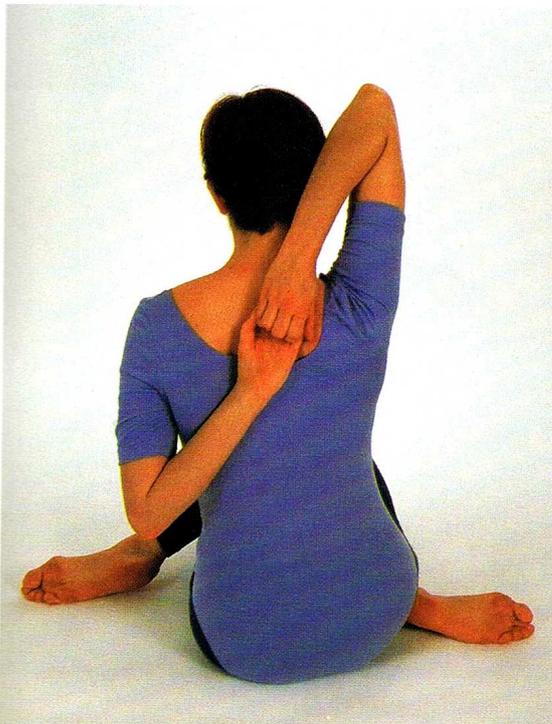


41

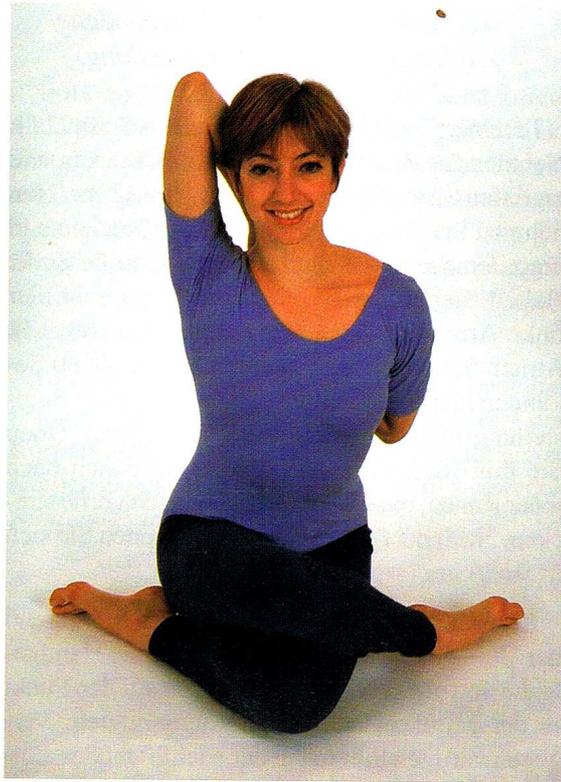
11. Gomukhāsana (Kuhgesichtstellung)

Technik: Sitzen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen. Beugen Sie das rechte Bein und legen Sie den Fuß über den linken Oberschenkel, so dass die rechte Ferse links neben dem Gesäß anliegt, der Fußrücken berührt leicht den Boden. Beugen Sie nun das linke Bein und berühren Sie mit der linken Ferse die rechte Außenseite des Gesäßes; dabei kommt das linke Knie unter das rechte zu liegen. Auch der Fußrücken des linken Fußes liegt leicht auf dem Boden. Heben Sie den rechten oder linken Arm, beugen Sie den Ellbogen und legen Sie die Hand auf den Rücken. Beugen Sie nun den linken bzw. rechten Ellbogen und erfassen Sie die Finger der rechten bzw. linken Hand von unten her (s. Abb. 15 u. 16). Halten Sie die Wirbelsäule gerade.

Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung, dann wechseln Sie die Seiten. Wenn das rechte Knie oben ist, dann können Sie den rechten oder den linken Arm nach oben nehmen; beide Variationen sind möglich. Das gilt umgekehrt auch für das linke Knie.



15



16

Praktizieren Sie drei Runden, und entspannen Sie sich nach jeder Runde ein wenig, indem Sie die Beine nach vorne strecken und Arme, Hände und Beine lockern. Nach der dritten Runde entspannen Sie sich in Śavāsana (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während dieser Übung hauptsächlich auf die Geschlechtsorgane, aber auch auf die Handgelenke und Oberschenkel. Vergewährtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Dieses āsana kann Rheumatismus, Ischiasschmerzen, Hämorrhoiden und Störungen im Bereich der Harnwege heilen und beseitigt Schlaflosigkeit. Es kontrolliert die Geschlechtsorgane. Diese werden gut durchblutet und bleiben frei von Krankheiten. Gomukhāsana entfernt schlechte Gedanken und befreit von Alpträumen.

Gomukha bedeutet »Kuhgesicht«. Von vorne gesehen gleicht dieses āsana dem Gesicht einer Kuh, es heißt daher Gomukhāsana.

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.