

YOGASCHULE



Hatha Yoga Yogatherapie

Übungsabfolge für Bauch und Unterleib 002

01 Atemübung 2

02 Mahamudra

03 Kobrastellung - (Bhujangasana)

04 Halber Drehsitz - (Ardha Matsyendrasana)

05 Sacticalanimudra



167



169



168

2. Atemübung (wechselseitige Atemübung)

Technik: Sitzen Sie in einer einfachen und bequemen Stellung. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf den Punkt in der Mitte zwischen den Augenbrauen. Schließen Sie jetzt das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atmen Sie, so lange und so langsam es Ihnen ohne Anstrengung möglich ist, durch das linke Nasenloch ein. Dann schließen Sie das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger der rechten Hand, öffnen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie langsam durch das rechte Nasenloch aus. Achten Sie immer darauf, dass die Ausatmung länger ist als die Einatmung. Hal-

ten Sie die linke Nasenöffnung weiterhin mit dem Ringfinger der rechten Hand verschlossen, und atmen Sie jetzt wie zuvor langsam und ohne jede Anstrengung durch das rechte Nasenloch ein. Dann verschließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen. Öffnen Sie das linke Nasenloch, und atmen Sie wieder so lange wie möglich durch das linke Nasenloch aus. Die Ausatmung dauert immer länger als die Einatmung. Dies ist eine Runde. Üben Sie in der ersten Woche täglich zwölf Runden und in jeder weiteren Woche eine Runde mehr, bis Sie 20 Runden erreicht haben.

Nach einer Mahlzeit können Sie diese Übung mit der Einatmung durch das rechte Nasenloch beginnen. Auf diese Weise kann das Verdauungsfeuer aktiviert werden.

Wirkung: Diese Atemübung hilft die Nasendurchgänge zu öffnen. Erkältungskrankheiten und Husten können verhindert werden. Sie fördert eine gute Verdauung, erhöht die Körpertemperatur und regt den Sonnen- und Mondnerv stark an.

1. Mahāmudrā (große Geste)

३-६ pāyūmūlāṁ vāmagulphe saṁpīḍya dr̥ḍha-
yatnataḥ | yāmyapādaṁ prasāryātha kare
dhṛtapadāṅgulaḥ || ३-७ kaṅṭhasaṁkocanaṁ kṛtvā
bhruvormaḍhyaṁ nirīkṣayet | mahāmudrābhi-
dhā mudrā kathyate caiva sūribhī ||

Dieses Zitat aus der *Gheraṇḍa-Saṁhitā* beschreibt die Technik, die unten sinngemäß wiedergegeben ist.

Technik: Setzen Sie sich auf die linke Ferse und strecken Sie das rechte Bein nach vorne. Sitzen Sie gerade und halten Sie die Zehen mit beiden Händen. Atmen Sie ein und pressen Sie das Kinn gegen die Brust. Halten Sie den Atem an, solange dies angenehm ist. Richten Sie den Kopf wieder auf und atmen Sie aus. Üben Sie die oben beschriebene Technik auf der anderen Seite. Dies ist eine Runde. Praktizieren Sie drei Runden.

Folgende Variation zu *Mahāmudrā* ist in der Wirkung effektiver, als das in den Schriften erwähnte Original-*Mahāmudrā*:

Variation zu Mahāmudrā (große Geste)

Technik: Setzen Sie sich auf die linke Ferse, winkeln Sie das rechte Bein an und pressen Sie es mit den Händen fest gegen die rechte Seite des Bauches (s. Abb. 147). Halten Sie die Wirbelsäule gerade und drücken Sie das Kinn gegen die Brust. Bei Schilddrüsenüberfunktion sollten Sie Abstand zwischen Kinn und Brust lassen, indem Sie den Kopf gerade halten. Atmen Sie zweimal tief ein und aus, dann atmen Sie ein wenig ein, halten den Atem an und strecken das rechte Bein nach vorne. Halten Sie die große rechte Zehe mit beiden Zeigefingern fest. Berühren Sie mit der Stirn das rechte Knie (s. Abb. 148), die Ellbogen liegen auf dem Boden auf. Bleiben Sie mit angehaltenem Atem fünf bis zehn Sekunden in dieser Stellung. Setzen Sie sich wieder auf, ziehen Sie das rechte Bein zum Körper zurück und geben Sie einen festen Druck auf die rechte Seite des Bauches, während Sie ausatmen (s. Abb. 147).

Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite, indem Sie sich auf die rechte Ferse setzen, das linke Bein anwinkeln und mit den Hän-

den fest gegen die linke Seite des Bauches pressen usw. (s. Abb. 149 u. 150).

Setzen Sie sich nun ganz auf den Boden, winkeln Sie beide Beine an und pressen Sie sie mit den Händen fest gegen den Bauch. Üben Sie Druck auf den mittleren Teil des Bauches aus. Pressen Sie das Kinn gegen die Brust (bei Schilddrüsenüberfunktion Abstand zwischen Kinn und Brust lassen) und halten Sie die Wirbelsäule gerade (s. Abb. 151). Atmen Sie zweimal tief ein und aus. Atmen Sie dann ein wenig ein, halten Sie den Atem an, strecken Sie beide Beine nach vorne und halten Sie die rechte große Zehe mit dem rechten Zeigefinger und die linke große Zehe mit dem linken Zeigefinger fest. Berühren Sie mit der Stirn beide Knie (s. Abb. 152), die Ellbogen liegen auf dem Boden auf. Bleiben Sie fünf bis zehn Sekunden mit angehaltenem Atem in dieser Stellung. Nehmen Sie dann beide Beine zurück, üben Sie Druck auf den mittleren Teil des Bauches aus und atmen Sie aus (s. Abb. 151).

Dies ist eine Runde. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.). Es ist wichtig, dieses *mudrā* mit dem Druck auf die rechte Seite des Bauches zu beginnen, da die peristaltische Darmbewegung von rechts nach links geht. Sonst werden die Abfallprodukte des Darmes wieder zurückgeschoben.

Wirkung: Dies ist ein *mudrā*, das von großem Nutzen ist. Es ist das einzige *mudrā*, das für alle inneren und äußeren Teile des Körpers vorteilhaft ist, insbesondere für das endokrine Drüsensystem: Es bewirkt eine exakte Hormonsekretion der Hypophyse, der Schilddrüse, der Nebenschilddrüsen, der Thymusdrüse, der Nebennieren, der Bauchspeicheldrüse, der Eierstöcke und der Hoden. Ebenso bleiben Mandeln, Leber, Magen, Milz und Gebärmutter durch das regelmäßige Üben von *Mahāmudrā* gesund, denn dieses *mudrā* bewirkt eine gute Durchblutung dieser Organe. Erkrankungen der Schilddrüse und der Nebenschilddrüsen können geheilt werden.

Es heilt Erkrankungen der Augen und des Zahnfleisches. *Mahāmudrā* befreit die Nasendurchgänge und verbessert das harmonische Zusammenwirken im Bereich der Lungen und des

ganzen Atmungssystems. Alle Nerven und Nervenverzweigungen werden durch die gute Durchblutung ausreichend ernährt.



147



148



150



149



151



152

Die Wirbelsäule und die Gelenke der Hüften und Beine werden durch regelmäßiges Üben von *Mahāmudrā* beweglich und stark.

Dieses *mudrā* hilft bei Zuckerkrankheit und jeder anderen Unausgewogenheit im Verdauungssystem. Es bewirkt eine gute peristaltische Bewegung des Darms und verhindert Verstopfung. In den Schriften steht geschrieben, dass ein Mensch, der zweimal täglich *Mahāmudrā* übt, sogar giftiges Essen verdauen kann.

Beim Praktizieren von *Mahāmudrā* werden Samenleiter und Mastdarm massiert und der Schließmuskel gestärkt. Darum können Impotenz und Hämorrhoiden durch regelmäßige Praxis dieses *mudrās* geheilt werden. Außerdem erhöht *Mahāmudrā* die Schönheit und den Glanz des Körpers. Das Gehirn wird sehr gut mit frischem Blut versorgt, wodurch die Geisteskraft erhöht wird. Darüber hinaus hilft dieses *mudrā kuṇḍalīni śakti* (s. Seite 149) zu erwecken.

Konzentration: Normalerweise konzentriert man sich beim Üben aller *mudrās* auf das *ājñā cakrā**, es sei denn, es wird ein besonderer Hinweis gegeben. Das gilt auch für *Mahāmudrā*.

Das Wort *mahā* bedeutet ›groß‹. *Mahāmudrā* bedeutet ›große Geste‹. Da diese Stellung für alle Teile des Körpers von großem Nutzen ist, wird sie *Mahāmudrā* genannt.

Einschränkung: Frauen sollten *Mahāmudrā* während der Menstruation nicht üben, da die durch *Mahāmudrā* ausgeschütteten Hormone weggeschwemmt würden; dies wäre eine unnötige Verschwendung.

Das gleiche gilt auch für schwangere Frauen: Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat sollte dieses *mudrā* nicht mehr praktiziert werden. Etwa ein bis zwei Monate nach der Entbindung kann man mit *Mahāmudrā* wieder beginnen.

Wie bei allen *mudrās* sollten Kinder unter 12 Jahren dieses *mudrā* nicht praktizieren.

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.

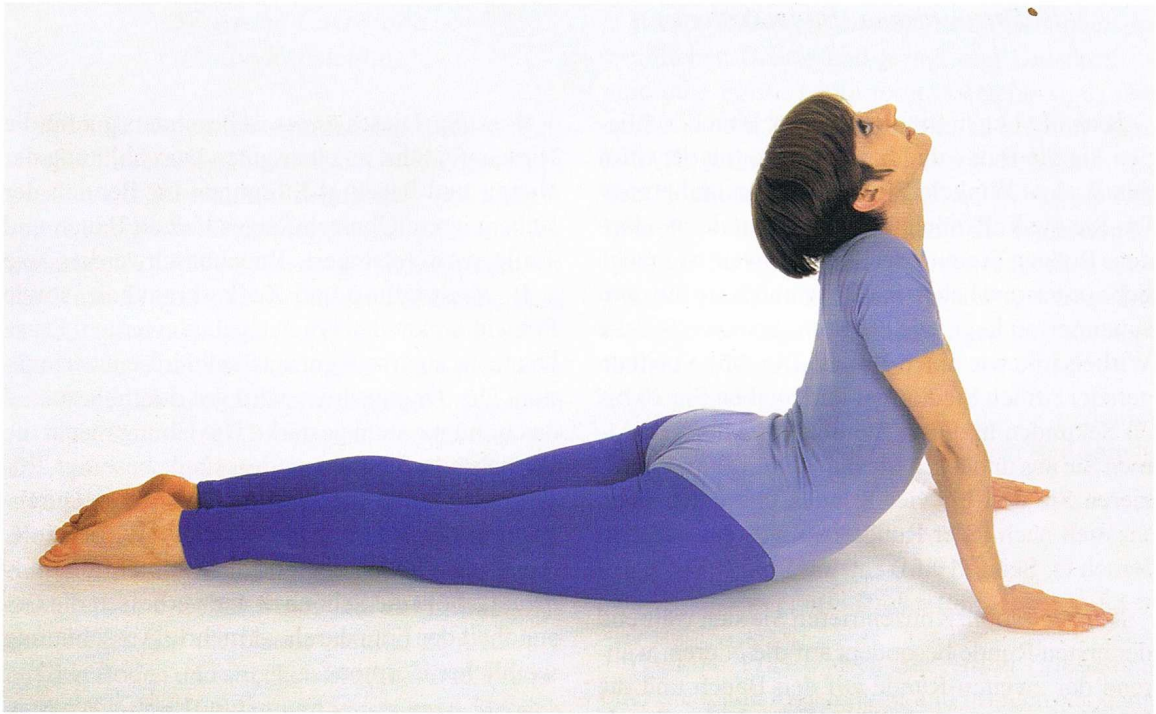
Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der ersten Runde auf das Kreuz, während der zweiten Runde auf Gallenblase, Leber, Magen und Milz; während der dritten Runde auf das Herz und den Brustbereich. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser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

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.

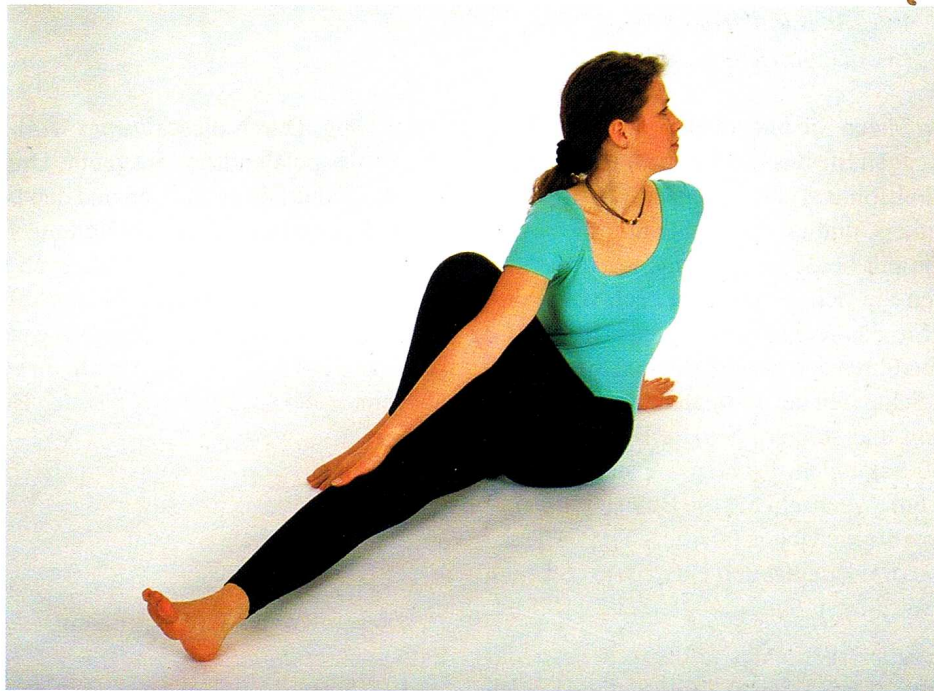
Variante 3: Nehmen Sie die in Variante 2 beschriebene Stellung ein. Nehmen Sie den rechten Arm und versuchen Sie diesen von oben unter der linken Kniekehle durchzuführen. Führen den linken Arm hinter dem Rücken durch und versuchen Sie die rechte Hand unter der Kniekehle zu fassen (s. Abb. 24 und 25).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

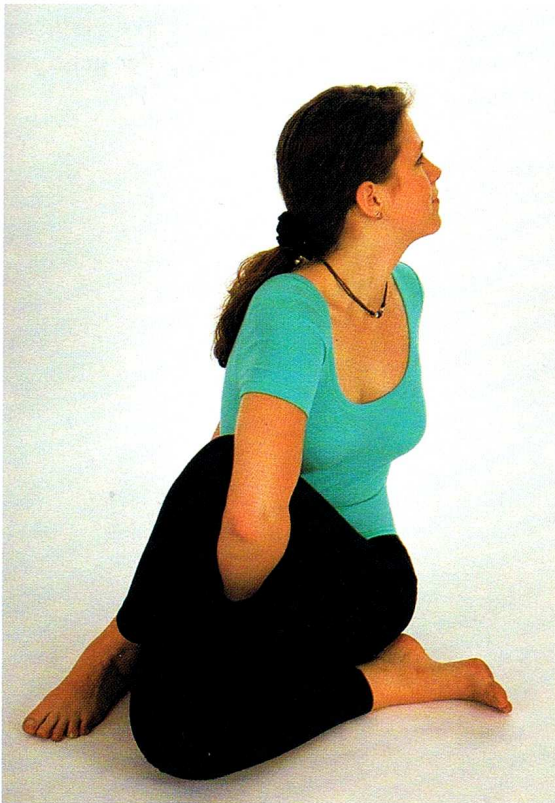
Wirkung: Nur mit diesem *āsana* kann man die Wirbelsäule so drehen, als würde man ein Tuch auswringen. Dadurch wird den Rückenmarksnerven in besonders effektiver Weise Blut zugeführt, und sie werden aktiviert sowie gesund erhalten. Diese Stellung nährt den ganzen Körper. Sie dient der Gesunderhaltung 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.

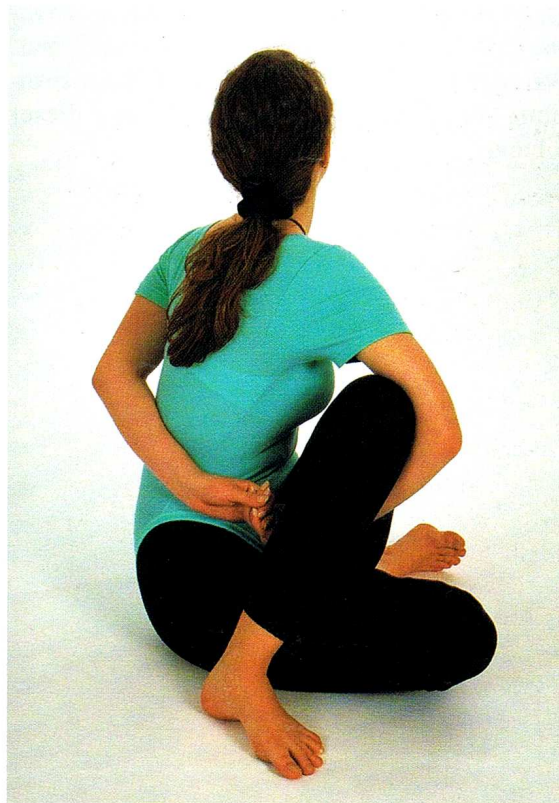
Der berühmte indische *Yogī Matsyendranātha* entdeckte den Drehsitz; *ardha* bedeutet »halb«. Da der Körper bei dieser Übung keine volle, sondern nur eine halbe Drehung beschreibt, heißt sie *Ardha Matsyendrāsana*.



23



24



25

12. Śakticālanīmudrā

3-54 *bhāsmanā gātram saṁlīpya siddhāsanam samācāret | nāsābhyaṁ prāṇamākṛṣya apāne yojayedbalāt ||* 3-55 *tāvadākuñcayedguhyaṁ śanairāśvinīmudrayā | yāvadvacchet suṣumnāyāṁ vāyuh prakāśayeddhaṭhāt ||* 3-56 *tadā vāyuprabandhena kumbhikā ca bhujāṅginī | baddhaśvāsastato bhūtvā ūrdhvamārga prapadyate ||*

Dieses Zitat aus der *Gheraṇḍa-Saṁhitā* beschreibt die Technik, die unten sinngemäß wiedergegeben ist.

Technik: Sitzen Sie in *Siddhasana* (s. Seite 24) oder in einer bequemen Stellung. Halten Sie beide Knie mit den Händen fest. Atmen Sie nun ein, ziehen Sie gleichzeitig den After zusammen und den Bauch nach oben. Halten Sie den Atem so lange an wie dies ohne Anstrengung möglich ist. Dann atmen Sie aus, und lösen Sie gleichzeitig ganz langsam die Kontraktion des Bauches und des Afters. Dies ist eine Runde. Praktizieren Sie 20 Runden. Üben Sie dieses *mudrā* zweimal täglich.

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der Übung besonders auf den After oder das Steißbeinzentrum.

Wirkung: Der Übende kann durch regelmäßiges Praktizieren dieses *mudrās* sexuelle Leidenschaften kontrollieren. Der Samen kann zurückgehalten werden, und der Körper bleibt gesund, schön und stark. Wer an feuchten Träumen leidet, kann durch dieses *mudrā* geheilt werden. Diese Übung hilft den Stuhl und Urin zu halten. Auch bei Erkrankungen der Geschlechtsorgane ist eine Heilung durch *Śakticālanīmudrā* möglich.

Śakti bedeutet ›Kraft‹, und *cālanī* bedeutet ›transportieren‹. Durch *Śakticālanīmudrā* wird *kuṇḍalinī śakti* (s. Seite 149) nach oben gebracht, so dass sie im ganzen Körper genutzt werden kann.