

YOGASCHULE



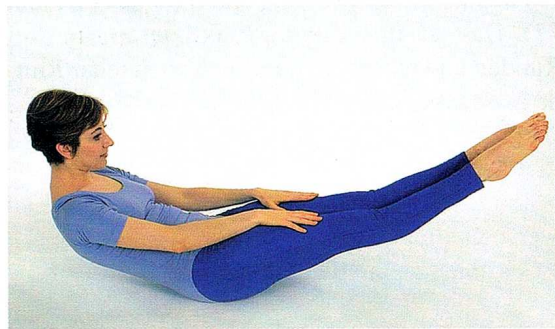
Hatha Yoga Yogatherapie

Übungsabfolge für Bauch und Unterleib 003

- 01 Bootsstellung auf dem Rücken
- 02 Yogamudra
- 03 Bogenstellung - (Dhanurasana)
- 04 Uddiyanabhandamudra

## 50. *Naukāšana* auf dem Rücken (Bootstellung auf dem Rücken)

*Technik:* Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Rücken. Legen Sie beide Hände auf die Oberschenkel. Atmen Sie ein und heben Sie nun gleichzeitig die Beine und den Oberkörper an. Halten Sie die Knie durchgedrückt und die Füße gestreckt. Balancieren Sie den Körper auf dem Gesäß. Der Kopf und die Zehen befinden sich auf gleicher Höhe (s. Abb. 78).



78

Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung. Legen Sie sich mit dem Ausatmen wieder auf den Boden zurück. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. S. 110 f.).

*Konzentration:* Konzentrieren Sie sich besonders auf die Bauchmuskeln und die Bauchorgane. Vergewährtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

*Wirkung:* Dieses *āsana* ist gut für die Leber, die Gallenblase, die Milz und den Darm. Es stärkt die Bauchmuskeln sowie die Muskeln und Nerven des Rückens, wodurch man sich noch im Alter an einer gesunden und beweglichen Wirbelsäule erfreuen kann.

*Naukā* bedeutet ›Boot‹. Diese Stellung sieht einem Boot sehr ähnlich und wird daher *Naukāšana* oder Bootstellung genannt.

sitzen. Öffnen Sie den Mund und atmen Sie durch diesen ein, indem Sie sich auf den Kehlkopf konzentrieren (Kehlkopfatmung). Stellen Sie sich dabei vor, dass sich Ihre Nase sitzt im Kehlkopf befindet. Halten Sie den Atem für 2-3 Sekunden an und atmen Sie durch die Nase wieder aus. Atmen Sie auf diese Weise zehnmal ein und aus. Ruhen Sie sich dann aus und wiederholen Sie die Übung.

*Wirkung:* Dieses *mudrā* kann Dyspepsie (Verdauungsstörung mit Durchfall und Erbrechen) heilen. Chronische oder temporäre Übersäuerung des Magens kann beseitigt werden.

*Bhujamgī* bedeutet »weibliche Schlange«. Durch das Üben von *Bhujamgīnīmudrā* kann *kuṇḍalinī śakti* (s. Seite 149) erweckt werden.

## 26. Yogamudrā

*Yogamudrā* gehört nicht zu den 25 *mudrās*, die in der *Gheraṇḍa-Samhitā* beschrieben werden. Es ist aber auch ein sehr wichtiges *mudrā*, das die körperliche, geistige und spirituelle Entwicklung gleichsam fördert.

*Technik:* Sitzen Sie in *Padmāsana* oder in *Ardha Padmāsana* (s. Seite 22 f.). Legen Sie die Hände auf den Rücken und umfassen Sie die Unterarme. Atmen Sie ein und beugen Sie sich dann mit dem Ausatmen nach vorne, bis die Stirn den Boden berührt. Bleiben Sie, solange es Ihnen auf angenehme Weise möglich ist, mit angehaltenem Atem in dieser Stellung. Atmen Sie wieder ein und setzen Sie sich auf. Üben Sie sieben Runden und entspannen Sie sich nach der letzten Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Sie können aber auch als Variation die Hände auf dem Rücken zum indischen Gruß zusammenlegen (s. Abb. 159) oder die Hände gegen den Unterleib pressen (s. Abb. 160).

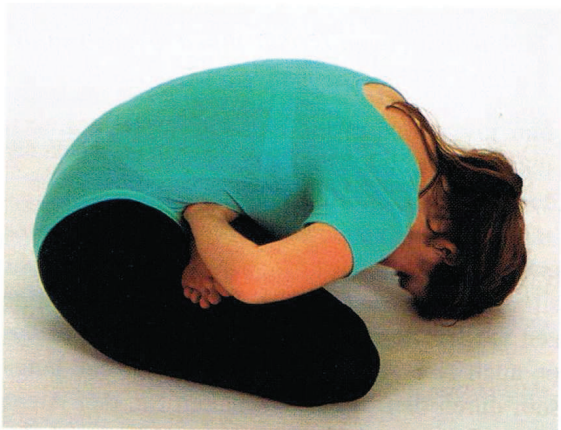
*Konzentration:* Konzentrieren Sie sich während diesem *mudrā* auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Vergewärtigen Sie sich in der anschließenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

*Wirkung:* Der Kopf, die Wirbelsäule und alle Organe im Bauch werden gut durchblutet und bleiben dadurch gesund. Außerdem öffnet sich *suṣumnā nāḍī* (der zentrale Wirbelsäulenkanal, s. Seite 145 ff.), und *kuṇḍalinī śakti* (s. Seite 149) kann aufsteigen.

*Yoga* bedeutet »Einheit«. Durch dieses *mudrā* kann die Einheit von Körper, Geist und Seele bewusst erfahren werden, daher heißt es *Yogamudrā*.



159



160

## 56. *Dhanurāsana* (Bogenstellung)

**Technik:** Legen Sie sich auf den Bauch, schließen Sie die Beine und berühren Sie mit der Stirn den Boden. Winkeln Sie die Knie an und ergreifen Sie die Fußknöchel von hinten mit den Händen. Beugen Sie nun den Kopf so weit wie möglich zurück und heben Sie Brust und Knie mit dem Einatmen so hoch wie möglich. Spannen Sie die Wirbelsäule wie einen Bogen. Die Arme bleiben gerade. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung (s. Abb. 87). Atmen Sie aus und lösen Sie die Stellung auf. Praktizieren Sie drei bis vier Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* auf dem Bauch (s. Seite 110 f.).

**Konzentration:** Konzentrieren Sie sich während der ersten Runde besonders auf die Nieren, während der zweiten Runde auf den Bauch und die Unterleibsorgane und während der dritten Runde auf die Wirbelsäule. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

**Wirkung:** Dieses *āsana* ist besonders gut für die Nieren. Es führt zu einer guten Durchblutung der Nieren und beseitigt Störungen im Bereich der Nebennieren. Überschüssiges Fett an Bauch und Taille wird verringert. Bauchbeschwerden, wie z. B. Verstopfung und Zuckerkrankheit, sowie Frauenkrankheiten können geheilt werden. Diese Übung ist auch sehr gut bei Schilddrüsenüberfunktion. Die Thymusdrüse wird gut durchblutet und das Immunsystem gestärkt. Die Übung macht die Wirbelsäule biegsam und gesund, beseitigt Rückenschmerzen und führt zu einer guten Durchblutung der Nervenzentren in der Wirbelsäule. Auch die Leber wird gut durchblutet. *Dhanurāsana* erhöht die Schönheit und verbessert die Gesundheit der Frau durch vermehrte Ausschüttung weiblicher Hormone.

*Dhanu* bedeutet »Bogen«. Diese Stellung ähnelt einem Bogen und wird daher *Dhanurāsana* oder Bogenstellung genannt.



87

82

### 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.