



YOGA Lektion März | April 2017

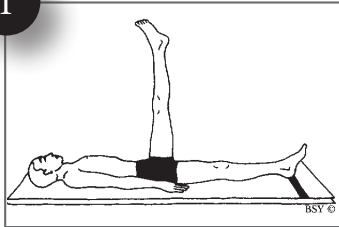
PAWANMUKTASANA 2

Gruppe der verdauungsfördernden Asanas

Grundhaltung: entspannte Rückenlage

Einschränkung: nicht geeignet bei hohem Blutdruck, starken Rückenbeschwerden
(Bandscheibenvorfall, Ischiasprobleme)

1



Heben der Beine

Atme ein und hebe das Bein so hoch wie angenehm.

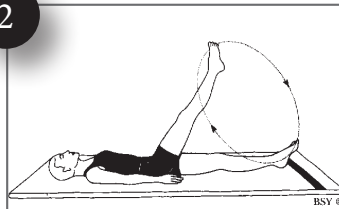
Halte das Bein gestreckt und den Fuss entspannt. Senke das Bein und atme aus.

5 Runden mit dem rechten, dann 5 Runden mit dem linken Bein.

Bei schwachem Rücken kann das auf dem Boden liegende Bein aufgestellt werden, der Fuss fest auf dem Boden.

Wirkung: Kräftigt die Unterleibsmuskulatur und massiert die Organe in diesem Bereich, vorausgesetzt, du lässt die Bauchmuskeln arbeiten. Es stärkt das Verdauungssystem, den unteren Rücken, das Becken und die Beckenmuskulatur und korrigiert einen Bandscheibenvorfall.

2

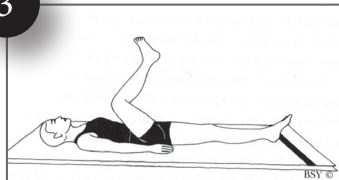


Beinkreisen

Hebe das gestreckte Bein ca. 5cm vom Boden. Kreise mit dem ganzen Bein 10 mal so weit wie möglich. Dann in entgegengesetzter Richtung. Wiederholen mit dem anderen Bein.

Wirkung: Gut für die Hüftgelenke, belebt die Unterleibs- und Rückenmuskulatur.

3

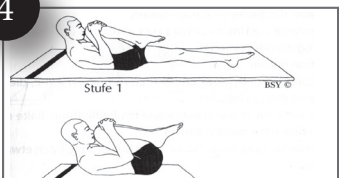


Radfahren

Hebe beide Beine vom Boden ab und bewege die Beine im Wechsel. 10 Runden vorwärts und 10 Runden rückwärts.

Wirkung: Gut für die Hüftgelenke, belebt die Unterleibs- und Rückenmuskulatur

4

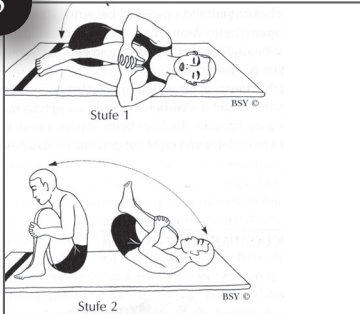


Beinverschluss

Beuge das rechte Bein und bringe den Oberschenkel nahe zur Brust. Nimm dir dafür 3-5 Atemzüge Zeit, um den Oberschenkel mit jeder Ausatmung näher zur Brust zu ziehen. Halte das linke Bein gestreckt auf dem Boden. Atme ein, beim Ausatmen hebe den Kopf und bringe die Nase so nah wie möglich zum rechten Knie. Bleibe einige Sekunden. Lege den Kopf zurück und entspanne den Körper.

Je 3 Runden rechts und links

5

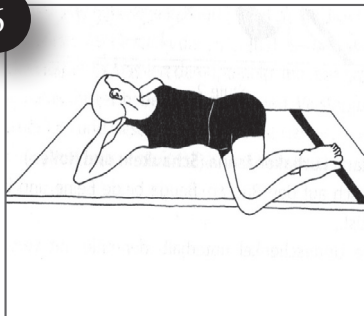


Schaukeln und Rollen

Beuge beide Bein und bringe sie nahe zur Brust. Umfasse die Oberschenkel und rolle den Körper 5 bis 10 mal von einer Seite zur anderen; die Aussenseite des Beins berührt den Boden jedesmal.

Setze dich in die Hocke, der Po kurz über dem Boden. Rolle den ganzen Körper über die Wirbelsäule vor und zurück. Wenn du in die Hocke kommst, versuche die Füße auf den Boden zu stellen und den Po vom Boden zu lösen. 5 bis 10 Runden.

6

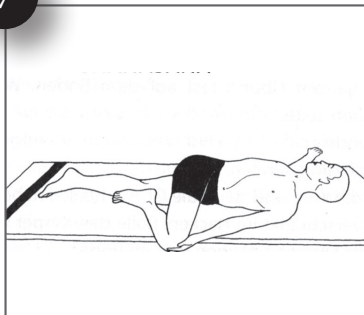


Bauchstreckung im Ruhen

Beuge die Knie und setze die Fusssohlen direkt vor dem Po auf den Boden. Halte Knie und Beine während der Übung zusammen. Verschränke die Finger im Nacken, die Ellbogen berühre den Boden. **Atme aus und senke** die Beine langsam zur rechten Seite; versuche die Knie nahe zum Boden zu bringen. Die Füße bleiben miteinander in Berührung. Gleichzeitig bewege Kopf und Nacken zur Gegenseite. Zähle in der Endstellung gedanklich 3 Sekunden ohne zu atmen. **Atme ein und bringe beide Beine in die Mitte.** Halte Schultern und Ellbogen während der ganzen Übung fest auf dem Boden.

Diese Asana dehnt intensiv die Unterleibsmuskeln- und Organe, unterstützt daher die Verdauung und wirkt gegen Verstopfung. Die gleichzeitige Dehnung und Drehung der Rückenmuskeln reduziert Spannung und Steifheit, die durch überlanges Sitzen entsteht. Wie weit die Füße in der Grundübung vom Po entfernt sind, ist entscheidend für den Angelpunkt, wo die spinale Drehung stattfindet. Sind die Füße etwa 60 cm vom Po entfernt, ist der Ausgangspunkt im unteren Bereich der Wirbelsäule. Dieser Punkt bewegt sich immer weiter nach oben, wenn die Füße näher zum Po kommen. Sind die Füße ganz nah am Po, ist der Angelpunkt im Bereich des Herzgeflechts. Lasse daher die Füße jedesmal etwas näher zum Po kommen, dadurch wird die Wirbelsäule immer etwas beweglicher.

7



Wirbelsäulendrehung

Beuge das rechte Bein und setze die Fusssohle auf die linke Kniescheibe. Lege die Hand auf das rechte Knie. Das ist die Ausgangsstellung. Führe langsam das rechte Knie zur linken Seite auf den Boden, das Bein bleibt gebeugt und der Fuss in Kontakt mit dem Knie. Drehe den Kopf nach rechts. Das linke Bein ist vollkommen gestreckt. Verhalte so lange in der Haltung wie angenehm. Komme zurück und wiederhole das Gleiche zur anderen Seite.

ATMUNG: Atme ein in der Grundhaltung.

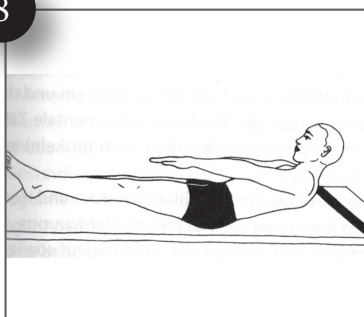
Atme aus, während du das Knie zum Boden bringst und den Kopf drehst.

Atme langsam und tief in der Endhaltung.

Atme ein, wenn du zurückkommst.

Atme aus, während du das Bein wieder ausstreckst.

8



Bootshaltung / Navasana

Bringe den ganzen Körper in eine Grundspannung, ziehe die Zehen zu dir heran und drücke die Fersen nach unten. Atme tief ein. Atme aus und hebe Beine, Arme Schultern, Kopf und Brust ca. 15 - 20 cm vom Boden ab. Der ganze Körper balanciert auf dem Po. Die Wirbelsäule bleibt gestreckt. Der Blick ist auf die Zehen gerichtet. Zähle gedanklich bis zu fünf oder länger. Lege dich sanft auf den Boden zurück. Mache 3 bis 5 Runden. Entspanne nach jeder Runde.

Wirkung: Regt die Muskeln des Verdauungs-, Nerven- und Hormonsystems an und aktiviert den Blutkreislauf sowie alle Organe; Müdigkeit verschwindet. Es ist besonders hilfreich, um nervösen Verspannungen entgegenzuwirken und tiefe Entspannung zu erfahren.