Iyengar Yoga in der Menopause

Geeta S. Iyengar
Rita Keller
Kerstin Khattab



Thieme


Thieme

Iyengar Yoga in der Menopause

Geeta S. Iyengar
Rita Keller
Kerstin Khattab

2016 Abbildungen

Georg Thieme Verlag
Stuttgart • New York

Anschriften

Geeta S. **Iyengar**
Model Colony 1107 B/1
411016 Pune
Indien

Rita **Keller**
Rheinstr. 34
53501 Grafschaft

Dr. med. Kerstin **Khattab**
Wigärtli 7
8852 Altendorf
Schweiz

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe **dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes** entspricht.
Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. **Jeder Benutzer ist angehalten**, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. **Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.** Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Ihre Meinung ist uns wichtig! Bitte schreiben Sie uns unter:
www.thieme.de/service/feedback.html

© 2018 Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstr. 14
70469 Stuttgart
Deutschland
www.thieme.de

Printed in Germany

Zeichnungen: Thomas Glöckner, Bad Neuenahr-Ahrweiler
Fotos: Dominik Ketz, Bad Neuenahr-Ahrweiler
Umschlaggestaltung: Thieme Gruppe
Umschlagfoto: Dominik Ketz, Bad Neuenahr-Ahrweiler
Satz: L42 AG, Berlin, gesetzt in Arbortext Advanced Print Publisher
Druck: Aprinta Druck GmbH, Wemding

DOI 10.1055/b-004-129 732

ISBN 978-3-13-198531-6 1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-13-198541-5

Geschützte Warennamen (Warenzeichen ®) werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.
Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen oder die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die abgebildeten Personen haben in keiner Weise etwas mit der Krankheit zu tun.

Vorwort

Wir widmen dieses Buch allen Frauen in der Menopause, aber vor allem legen wir es unserem kürzlich verstorbenen Lehrer und Guruji Yogacharya B.K.S. Iyengar zu Füßen. Ihm gilt unsere ganze Dankbarkeit, denn von ihm stammt das Wissen, das wir in diesem Buch niedergeschrieben haben. Mit seinem Rat hat er die Entstehung begleitet. Wir konnten vor seinem Tod noch ein Interview mit ihm über das Thema Menopause führen, das Sie im Anschluss an dieses Vorwort lesen können.

Zuerst die gute Nachricht: Die Zeit der Menopause ist tatsächlich eine Übergangszeit. Vielleicht mag es einige Jahre in Anspruch nehmen, aber die Beschwerden gehen vorüber. Dieses Buch soll dazu beitragen, an dieser Zeit zu wachsen und gewandelt aus ihr wieder hervorzugehen. Besonders während den Phasen großer Veränderungen im eigenen Leben bietet die Yogapraxis eine Begleitung und die Chance, eine neue Dimension der Selbsterfahrung, Lebenserfahrung, oder auch der eigenen Spiritualität zu erreichen.

Das tiefe und profunde Wissen von B.K.S. Iyengar über die Wirkungsweise der Yogahaltungen (Asanas) schlägt sich im Umfang dieses Buches nieder. Denn wenn man die eigene Yogapraxis weiter vertieft, geht es nicht mehr nur um die Abfolgen und Sequenzen der Asanas, sondern um das Wissen, welche Wirkung ein Asana hat, wenn es auf die eine oder andere Art und Weise ausgeführt wird. Wenn Sie also schon länger Yoga üben oder Yoga unterrichten, bietet dieses Buch die Möglichkeit, tiefer in die Materie einzutauchen und zu verstehen, auf welche Weise Yoga in der Zeit vor und nach der Menopause geübt werden sollte.

Ob Sie also Yoga-Anfängerinnen oder bereits in Ihrer Übungspraxis Fortgeschritte unterrichten, finden Sie bei der detaillierten Beschreibung der Haltungen wichtige Hinweise, wie genau das Asana in der Menopause ausgeführt werden soll und worauf es in dieser Zeit besonders ankommt. Dabei unterscheidet sich die Übungspraxis generell zwischen der Zeit vor der Menopause (Prämenopause) und der Zeit danach (Postmenopause), da hier die Beschwerden bei den meisten Frauen verschieden sind. Zum besseren Verständnis dieser Körperveränderungen, bieten wir anatomisch/physiologische Hintergrundinformationen.

Um diesen unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen gerecht zu werden, möchten wir den Yogaübenden und den Lehrern mit diesem Buch eine Art Schlüssel oder kreatives Werkzeug in die Hand geben, auf welche Weise die Übungspraxis in der Zeit der Menopause aufgebaut und auch an die jeweilige Tagesform angepasst werden kann. Dieser Schlüssel besteht darin, dass wir alle Yogahaltungen in diesem Buch in Form einer **Spirale** angeordnet haben. Der Kern dieser Spirale und des Übens in der Prämenopause ist Savasana, die Entspannung. Von diesem Zentrum aus wird die Asanapraxis dann – in Richtung Postmenopause – weiter aufgebaut. Am äußeren Rand der Spirale finden sich alle Haltungen, die sehr aktiv sind und Hitze erzeugen. Mit dieser Art von Einteilung der Yogahaltungen und der Beschreibung, welche Art des Übens einer Haltung in der jeweiligen Konstitution von Vorteil ist, möchten wir dazu ermutigen, die Asana-Praxis kreativ an das Befinden anzupassen. Denn der innerste Kern des Übens – die Entspannung – sollte dabei nie verloren gehen.

Zudem zeigt dieses Buch auf, wie sich der Beginn der Prämenopause bemerkbar machen kann und von welchen hormonellen und emotionalen SchwankungenFrauen in den „Wechseljahren“ betroffen sein können. Eine regelmäßige Yogapraxis kann in dieser Zeit eine wertvolle Stütze sein und die Sicht auf eine Schicht freigeben, die tiefer geht, als die äußeren Umstände, in denen wir leben. Es geht um unsere innere Wahrnehmung. Wenn jemand noch niemals zuvor Yoga geübt hat, kann es bereits reichen, emotional zur Ruhe zu kommen, indem man sich Zeit nimmt, sich hinzusetzen und auf etwas zu konzentrieren. Je nach persönlicher Neigung und kultureller-n oder religiöser Verwurzelung kann das die Umgebung der Natur sein, Raum, Luft, Licht, ein persönlicher Schutzheiliger, oder eine Andacht an Gott.

Wenn es um diese Art der inneren Wahrnehmung geht, sind wir Menschen, trotz aller Verschiedenheit sowie unterschiedlichem sozialen und kulturellen Hintergrund, gleich. So schreibt auch Patanjali ca. 500–200 v. Chr., dass Yoga für alle Menschen gleichermaßen bestimmt ist.

Ermuntern Sie Ihre Schülerinnen, die die typischen Hilfsmittel nicht besitzen oder kaufen können, die bei der Methode nach Iyengar zum Einsatz kommen, sich an die Übungen zu halten, die ihnen möglich sind und vertraut erscheinen. Empfehlen Sie ihnen Hilfsmittel zum Yoga üben, die sie im Haushalt oder in ihrer eigenen Umgebung finden (Kissen statt Yogapolster, Teppich statt Yogamatte, Stuhl, Tisch, Wand...). Stehen Sie Ihren Schülerinnen bei Zweifeln oder Fragen beratend zur Seite. Raten Sie ihnen, sich mit ihrem Arzt zu besprechen, wenn gesundheitliche Probleme vorliegen.

Viele Frauen haben das Gefühl, mit dem Verlust der Fruchtbarkeit etwas von ihrer eigenen Identität oder ihrer Weiblichkeit zu verlieren und mit der eigenen Vergänglichkeit konfrontiert zu werden. Aber wir möchten daran erinnern, dass Fruchtbarkeit und fruchtbar sein sich auch anders äußern und über die rein biologische Fortpflanzung hinausgehen können. Etwas Gutes tun, das Früchte trägt, etwas tun, das die Welt ein Stück verändert, Spuren hinterlässt, sich selbst durch Yoga zu verändern kann für jede Frau etwas anderes bedeuten. Wir wünschen allen Frauen in dieser Zeit des Umbruchs und der Erneuerung den Mut, tiefer zum eigenen Selbst vorzudringen und auf allen Ebenen des Lebens fruchtbar zu sein und zu bleiben.

Eine Auflistung von weltweit zertifizierten Lehrern für Iyengar-Yoga findet sich unter www.bksiyengar.com.

Danksagung

Während der letzten Jahre haben viele Menschen dazu beigetragen, dass unser Buch in seiner heutigen Form vorliegt. Wir empfinden ihnen gegenüber tiefe Dankbarkeit, bitten jedoch gleichzeitig um Nachsicht, sie nicht alle aufführen zu können.

Es ist der Tiefe und Brillanz von B.K.S. Iyengar's Lehre sowie seinem tiefgehenden Verständnis von Nutzen und Wirksamkeit yogischer (Asana, Pranayama und Meditation) Praxis während der Peri- und Menopause geschuldet, die uns dazu inspiriert haben, sein Wissen einem größeren Publikum zugänglich zu machen. Wir sind ihm auf ewig dankbar für die vielen fruchtbaren Gespräche, die wir mit ihm über die Inhalte dieses Buches führen konnten. Er gab uns Klarheit über die Bedürfnisse von Frauen aus Sicht der Yoga-Praxis während der Übergangsphase von Perimenopause und der Zeit danach, der Postmenopause.

Unser Dank gilt auch Dr. Ghanashyam Marda (Pune, Indien), einem erfahrenen, renommierten Professor und Dozent an vielen westlichen und indischen Universitäten, für seine Durchsicht der Kapitel über Ayurveda, sowie Frau Professor Dr. med. Petra Stute, einer Gynäkologin, für ihre Überprüfung der medizinisch-theoretischen Anteile.

Die Illustrationen sind integraler Bestandteil dieses Buches und dienen dazu, ein Höchstmaß an Informationen in Kombination mit dem Text zu vermitteln. Wir danken daher unserem Fotografen Dominik Ketz für seine herausragenden Fertigkeiten. Darüber hinaus gilt unser Dank Thomas Glöckner und Elisabeth Fux für ihre exzellente graphische Arbeit.

Der Charme der Bilder entspringt auch der Tatsache, dass wir mit zwei Generationen zertifizierter Iyengar-Yogalehrer zusammenarbeiten konnten: Rachely Cheney (Israel, 52 Jahre), Elisabeth Siering (Deutschland, 52 Jahre), sowie Elaine Pidgeon (Schottland, 70 Jahre) Die Altersangaben beziehen sich auf die Zeit, als die Bilder aufgenommen wurden. Unser Dank gilt auch ihnen.

Geeta S. Iyengar, Rita Keller und Kerstin Khattab

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung ... 12

1.1 Interview mit Yogacharya B.K.S. Iyengar über Yoga und Menopause ... 12

1.1.1 Yoga als Werkzeug zur Selbstverwirklichung ... 12

1.1.2 Menopause als Transformationsprozess ... 16

2 Einfluss der Menopause auf den weiblichen Körper ... 20

2.1 Hormoneller Zyklus und Menopause ... 20

2.1.1 Veränderungen im Körper der Frau während der Menopause ... 21

2.1.2 Hormonersatztherapie in der Menopause. 25

3 Die Energiestruktur des Körpers nach der Yoga-Philosophie ... 28

3.1 Was ist Energie? ... 28

3.2 Wie formt sich unser Leib? ... 28

3.2.1 Die Samkhya-Philosophie – Der Kosmos in uns ... 28

3.2.2 Die 25 Komponenten des Menschen ... 28

3.2.3 Die 5 Elemente ... 29

3.2.4 *Trigunas* (oder die drei Gunas) ... 29

3.2.5 Theorie der Entwicklung und Auflösung des Menschen ... 29

3.2.6 Nadis und Chakren (Energiekanäle und Nervengeflechte/Plexi) ... 32

3.3 Grundprinzipien des Ayurveda ... 36

3.3.1 Die Wissenschaft des Ayurveda ... 36

3.3.2 Literatur ... 41

4 Ausrichtung ... 44

4.1 Yoga – Der Unterschied zwischen Asana und Übung ... 44

4.2 Ausrichtung – Alignment und die Notwendigkeit von Ausrichtungshilfen (Hilfsmittel) ... 45

4.2.1 An der Ausrichtung arbeiten: Die Seiten des Körpers und die horizontalen Ebenen. 46

5 Asanas für die Peri- und Postmenopause ... 54

5.1 Abschnitt I: Entspannungshaltungen ... 54

5.1.1 *Vishranta Karaka Sthiti* ... 54

5.2 Abschnitt II: Entspannungs-Asanas ... 62

5.2.1 *Upavishtha Sthiti* und *Vishranta Karaka Sthiti* ... 62

5.3 Abschnitt III: Vorbeugen/Vorwärtsstreckungen – *Pashchima Pratana Sthiti* 102

5.3.1 Sitzende Vorbeugen/Vorwärtsstreckungen 102

5.4 Abschnitt IV: Drehhaltungen, Drehhaltungen im Sitzen – *Parivritta Sthiti* . 131

5.4.1 Drehhaltungen ... 131

5.4.2 Sitzhaltungen mit Drehen und Vorbeugen 140

5.5 Abschnitt V: Rückbeugen mit Unterstützung ... 154

5.5.1 *Purva Pratana Sthiti* ... 154

5.6 Abschnitt VI: Unterstützte Umkehrhaltungen ... 158

5.6.1 *Viparita Sthiti* ... 158

5.7 Abschnitt VII: Asanas mit Wandseilen . 169

5.7.1 *Yoga Kurunta* ... 169

5.8 Abschnitt VIII: Asanas für Bauch und Lendenwirbelsäule ... 178

5.8.1 *Supta* und *Utthishtha Sthiti, Udara Akunchana Sthiti* ... 178

5.9 Abschnitt IX: Rückenstreckungen mit Seilen – *Yoga Kurunta* 185
5.9.1 Einleitung 185

5.10 Abschnitt X: Standhaltungen 193
5.10.1 *Utthishtha Sthiti* 193
5.10.2 Die wichtigsten Standhaltungen mit seitlicher Streckung 220

5.11 Abschnitt XI: Standhaltungen (kräftigend, Schwerpunkt auf Knochen- und Muskelarbeit) 261
5.11.1 *Utthishtha Sthiti* und *Supta Padangushthasana I und II* im Liegen 261
5.11.2 *Utthita Hasta Padangushthasana I und II* und *Supta Padangushthasana I und II* 267

5.12 Abschnitt XII: Drehhaltungen (intensiv) 280
5.12.1 *Parivritta Sthiti* 280

5.13 Abschnitt XIII: Umkehrhaltungen und Variationen 288
5.13.1 *Viparita Sthiti* 288
5.13.2 Einleitung 288

5.14 Abschnitt XIV: Asanas für den Bauch- und Lendenbereich 327
5.14.1 *Supta* und *Utthishtha Sthiti* und *Udara Akunchana Sthiti* 327

5.15 Abschnitt XV: Aktive Rückbeugen 339
5.15.1 *Purva Pratana Sthiti* 339
5.15.2 *Yoga Kurunta* 343

6 *Pranayama* – Atemkontrolle 358

6.1 Einleitung 358
6.2 Asanas zur Vorbereitung auf *Pranayama* – allgemeine Instruktionen 359
6.2.1 *Shavasana* 362
6.2.2 Techniken 365
6.2.3 Das Phänomen des „tanzenden" Zwerchfells 368
6.2.4 *Ujjayi Pranayama* 374
6.2.5 *Viloma Pranayama* 375
6.2.6 Für die Peri- und Postmenopause – digitale *Finger-Pranayamas* 376

6.3 Allgemeine Anmerkungen zu *Pranayama* 383
6.3.1 Beenden von *Pranayamas* 383

6.4 Auf der Schwelle zum inneren Frieden 384
6.4.1 *Pratyahara* – Disziplin der Sinne 384
6.4.2 Zur Erhöhung der Konzentration 384
6.4.3 *Dharana* – Konzentration (Das Sitzen kultivieren) 392
6.4.4 *Dhyana* – Meditation 393

7 Übungsreihen für die Perimenopause 401

7.1 Allgemeine Aspekte der täglichen Yoga-Praxis während der Perimenopause 401
7.1.1 Den Bauch entspannen 401
7.1.2 Das Becken öffnen 402
7.1.3 Arbeit mit Schultern, Ellbogen und Handgelenken 403
7.1.4 Muskelentspannung, Beruhigung von Bauch und Nerven, Abbau von Spannungen und Stress 405

7.2 Hormonelles Gleichgewicht 413
7.3 Veränderungen des Menstruationszyklus und Anpassung der Yoga-Praxis 416
7.3.1 Übungsreihe zur Erhaltung der Gesundheit während der Menstruation 416
7.3.2 Übungsreihe gegen starke Menstruationsblutungen und -schmerzen 418
7.3.3 Bei unregelmäßiger Zyklusdauer (Metrorrhagie und Polymenorrhö) 422
7.3.4 Übungsreihe nach der Menstruation 426
7.3.5 Prämenstruelles Syndrom (PMS) 430

7.4 Übungsreihen für besondere gynäkologische Probleme 436
7.4.1 Ovarialzysten 436
7.4.2 PCO – Polyzystisches Ovarialsyndrom 441
7.4.3 Myome der Gebärmutter 452
7.4.4 Endometriose 456
7.4.5 Hitzewallungen 464
7.4.6 Hormonelles Gleichgewicht 473

7.5 Mentales und psychologisches Gleichgewicht während der Perimenopause 474
7.5.1 Mangel an Selbstvertrauen, Tatkraft und Ausdauer 474
7.5.2 Übungsreihe zur Verbesserung der Gleichmäßigkeit und Stabilität bei *Pranayama* .. 478

8 Übungsreihen für die Postmenopause ... 484

8.1 Stärkung und Gesunderhaltung der Muskeln und Knochen ... 484
8.1.1 Osteoporose ... 484
8.2 Hormonelles Gleichgewicht ... 496
8.3 Stärken und Heben des Beckenbodens und der Beckenorgane ... 498
8.3.1 Übungsreihe zur Prävention von vaginaler Trockenheit und Schmerzen sowie Prolaps von Harnröhre, Blase und Gebärmutter ... 498
8.4 Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems ... 504
8.4.1 Übungsreihe zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems ... 504

9 Übungsreihen bei besonderen Problemen ... 514

9.1 Rückenbeschwerden ... 514
9.1.1 Schmerzen im unteren Rücken ... 514
9.1.2 Schmerzen im oberen Rücken ... 521
9.2 Blutdruck ... 531
9.2.1 Übungsreihen bei hohem Blutdruck ... 531
9.3 Kopfschmerzen und Migräne ... 537
9.3.1 Übungsreihen bei Kopfschmerzen und Migräne ... 537
9.4 Lymphsystem ... 545
9.4.1 Übungsreihe für das Lymphsystem ... 545
9.5 Metabolisches Syndrom ... 547
9.6 Beckenboden ... 554
9.6.1 Übungsreihe für den Beckenboden ... 554
9.7 Sexualität ... 561
9.7.1 B.K.S. Iyengar über Sexualität („Licht auf das Leben“) ... 561
9.7.2 Sexuelle Bedürfnisse während der Peri- und Postmenopause ... 561
9.8 Stress abbauen durch Anheben und Öffnen des Zwerchfells ... 565
9.8.1 Übungsreihe zum Abbau von Stress ... 565

10 Übungsreihen für Frauen mit Brustkrebs ... 570

10.1 Einleitung ... 570
10.2 Übungsreihen bei Brustkrebs ... 570
10.2.1 Übungsreihe für Behandlungstage ... 570
10.2.2 Übungsreihen für die Tage zwischen den Behandlungen ... 573
10.2.3 Übungsreihen für die Zeit nach der Behandlung ... 581
10.3 *Pranayama* ... 589
10.4 Vorsichtsmaßnahmen ... 589
10.4.1 Übungsreihe während der Behandlung ... 589
10.5 Literatur ... 589

11 Empfehlungen und ayurvedische Rezepte ... 592

11.1 *Vata-, Pitta- und Kapha*-Dominanz während der Menopause ... 592
11.1.1 *Vata*-dominierte Menopause ... 592
11.1.2 *Pitta*-dominierte Menopause ... 593
11.1.3 *Kapha*-dominierte Menopause ... 594
11.2 Allgemeine Empfehlungen für alle Konstitutionen ... 595
11.2.1 *Tridosha*-Rezept zur Regenerierung aller drei *Doshas* ... 596
11.2.2 Ayurvedische Empfehlungen ... 597

12 Lebensstil-Management ... 600

12.1 Frische Luft und Sonnenlicht ... 600
12.2 Nordic Walking ... 600
12.2.1 Walkingsticks ... 600
12.2.2 Nordic-Walking-Technik ... 601

Sachverzeichnis ... 603

Kapitel 1

Einführung

1.1 Interview mit Yogacharya B.K.S. Iyengar über Yoga und Menopause *12*

1

1 Einführung

1.1 Interview mit Yogacharya B.K.S. Iyengar über Yoga und Menopause

Das Interview wurde am 06.08.2012 von Rita Keller geführt

1.1.1 Yoga als Werkzeug zur Selbstverwirklichung

► **Rita Keller:** Namaskar, verehrter Meister!

„Iyengar-Yoga für die Menopause – Das Tor zur Transformation" – es ist schwierig, sich einem so großen Thema zu nähern, weil es nicht nur darum geht, wie und was geübt werden soll, sondern auch um lebenslanges Suchen nach Sinn, Bedeutung und die Philosophie hinter all dem. Würden Sie uns daher bitte erklären: Was ist Yoga?

► **B.K.S. Iyengar:** Es gibt noch viele andere Bücher über die Definition von Yoga. Wenn Du nach dem höheren Aspekt von Yoga fragst: Es ist die Vereinigung des Individuellen mit dem Universellen. Darauf müssen wir uns vorbereiten: die Vereinigung des Körpers mit dem Geist, des Geistes mit der Intelligenz, der Intelligenz mit dem Bewusstsein, des Bewusstseins mit der Seele – dem Purusha.

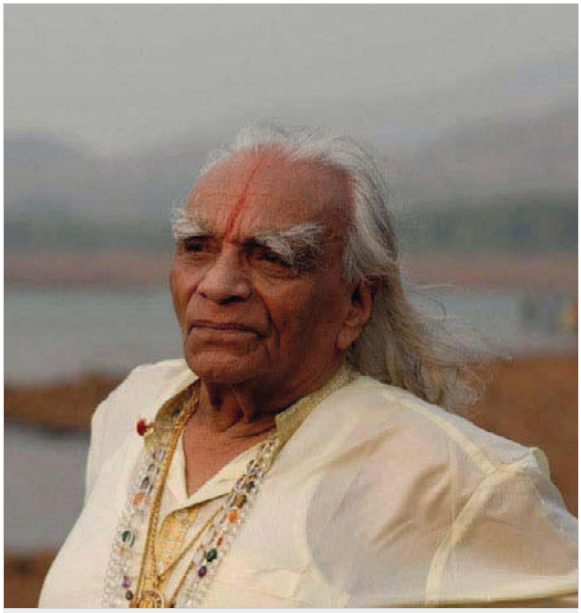
► **Rita Keller:** Ist Yoga für jeden geeignet?

► **B.K.S. Iyengar:** Ohne Zweifel ist Yoga für jeden Menschen geeignet, um die körperliche Gesundheit zu verbessern, den Körper zu stärken, Klarheit der Intelligenz und Güte zu erlangen, um ein zufriedendes Leben zu führen, das auch spirituell befriedigend ist."

► **Rita Keller:** Von wem und wann wurde Yoga erfunden?

► **B.K.S. Iyengar:** Es waren vor allem die *Rishis* (die Sehenden), die Yoga weniger *er*funden als *ge*funden und im Verlauf von Jahrhunderten weiterentwickelt haben.

Es lässt sich nicht genau sagen, seit wann Yoga existiert. Ursprünglich basierte Yoga auf der mündlichen Vermittlung von Wissen, das durch direktes Unterrichten vom *Guru* (der das Licht bringt) an den *Shishya* (Schüler) weitergegeben wurde. Aus alter Zeit stammendes Wissen musste also auswendig gelernt werden. Diese Methode des Lernens finden wir auch heute noch in Sanskrit-Schulen, *Ayurveda*-Universitäten etc. Gemäß dieser Tradition studierte ich bei meinem Guru *Krishnamarcharya*, der wiederum bei seinem Guru *Ramamohan Brahmachari* und dessen Gurus studiert hatte. Sogar heute noch folgen



B.K.S. Iyengar

Yoga-Schüler in der ganzen Welt dieser Tradition des direkten Unterrichtens.

Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen über Yoga sind die *Veden*. Wir bezeichnen sie als *vedische Shastras*. Der älteste der vier Veden ist der *Rigveda*. Mit dem *Yajurveda* kamen dann z. B. die *Upanishaden* wie die *Taittiriya-Upanishad*, die *Katha-Upanishad*, die *Mandogya-Upanishad* etc. Die *Upanishaden* (bei einem Lehrer sitzen) sind religiöse hinduistische Texte. Sie gehören zum unvergänglichen Wissenserbe der Menschheit. Diese Texte enthalten das tiefste Wissen über das menschliche Denken und die spirituelle Verwirklichung. Sie behandeln Fragen des täglichen Lebens, der Religion und der Philosophie, aber auch die „kosmische Realität". Sie wurden vor ungefähr 4 000 bis 5 000 Jahren niedergeschrieben. Da früher ausschließlich mündlich unterrichtet wurde, wissen wir nicht, wie alt sie wirklich sind.

Zwischen 500 und 200 v. Chr. dokumentierte *Patanjali* seinen „*Ashtanga-Yoga*", den ***„Achtfachen Pfad des Yoga"***, in seinen *Yoga-Sutren*. Dabei handelt es sich um 196 Aphorismen, die eine Synthese aller früheren Texte darstellen und auch heute noch Gültigkeit haben. Ungefähr zwischen 100 v. Chr. und dem Beginn der heutigen Zeitrechnung wurde die *Bhagavad Gita* geschrieben. *Hatha-yoga Pradipika*, *Gheranda Samhita*, *Shiva Samhita* etc. wurden ungefähr zwischen 1500 und 1600 n. Chr. verfasst. Möglicherweise reichen die Anfänge des Yoga bis zu 8 000 Jahre zurück. Der Wissenschaftler und Archäologe Sir John Marshall fand Schnitzereien, die aus der *Industal-Zivilisation* stammen. Sie zeigen einen Yogi im Medita-

tionssitz mit übergeschlagenen Beinen und auf den Knien ruhenden Händen. Marshall nannte diese Figur *Shiva Pashupati*.

Wir können also sagen, dass sich die Geschichte des Yoga von vor 4 000 bis 8 000 Jahre bis zum heutigen Tag erstreckt. Von der *Industal-Zivilisation* zum *vedischen Zeitalter*, über die buddhistischen Philosophien, zu *Patanjali*, der *Bhagavad Gita*, der *Hatha Yoga Pradipika*, den ***Samhitas* hat Yoga die Zeiten überdauert.**

► **Rita Keller:** Wie kam Yoga in den Westen?

► **B.K.S. Iyengar:** Durch die indogermanische Völkerwanderung vor 2000 bis 3 000 Jahren kam es zu einem Wissensaustausch. Während der letzten Jahrhunderte wurde Yoga, der vorher vor allem Priestern und *Maharajas* (Könige und Königinnen) vorbehalten war, säkularisiert und geriet während der letzten zwei Jahrhunderte fast in Vergessenheit.

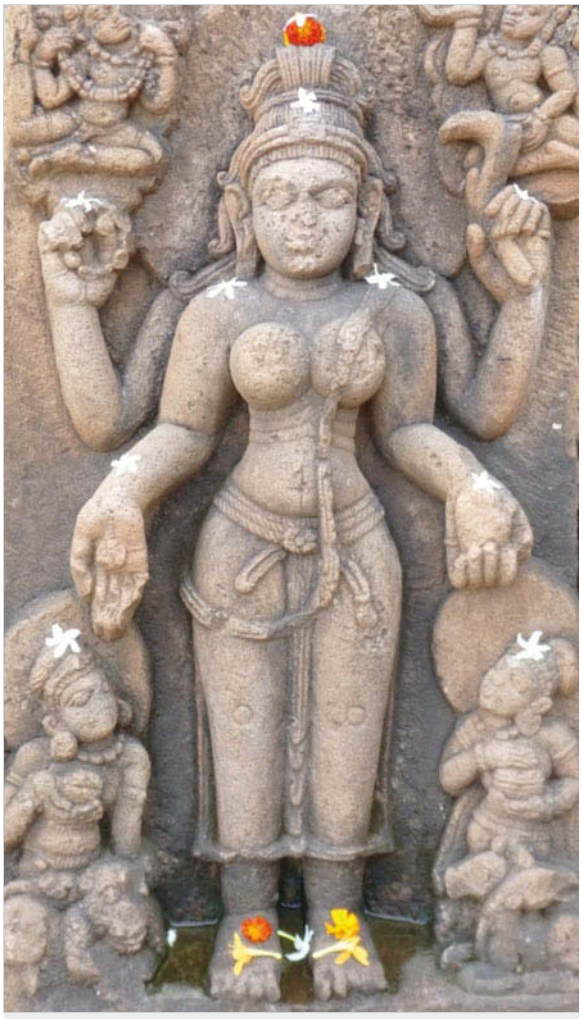


Abb. 1.1 Göttin Parvati als Yogini, Ort: Bhuvaneshwar, Orissa, Indien. Mit freundlicher Genehmigung von Nachiket Chanchani.

Im 19. Jahrhundert wurde Indien von Forschungsreisenden, Wissenschaftlern und der westlichen Welt wiederentdeckt – und damit auch *Yoga* und *Ayurveda*. Alte Schriften wurden übersetzt. Der *Hatha-Yoga* entwickelte sich zu der klassischen Schule mit tiefgreifender Wirkung auf den Westen. Insbesondere die *Asanas* und *Pranayamas* mit ihrer Heilwirkung schienen gut mit den Bedürfnissen der modernen Welt zu korrespondieren und öffneten das Bewusstsein der westlichen Menschen für die yogische Wissenschaft.

Nach dem zweiten Weltkrieg fand ein richtiger Boom statt, als sehr viele Menschen, darunter zum Beispiel auch die Beatles, nach Indien reisten, um bei renommierten indischen Gurus zu studieren. Ganz oben auf ihrer Liste stand auch mein Name: *B.K.S. Iyengar*.

Unter den vielen, vielen Schülern, die ich unterrichtet habe, waren auch einige Berühmtheiten, wie der Geiger Yehudi Menuhin, die Königin von Belgien und andere.

► **Rita Keller:** Welche Gemeinsamkeiten von Mann und Frau gibt es im Yoga? Yoga hat sich hinsichtlich seiner Anwendbarkeit bewährt, aber bedeutet dies auch, dass es für Männer und Frauen gleichermaßen gut ist?

► **B.K.S. Iyengar:** Was *Patanjali* betrifft, bezieht er sich in seinen Sutren nicht auf Männer oder Frauen, und er geht nicht auf die Unterschiede zwischen ihnen ein. Für ihn sind alle Menschen eins, ebenso wie Yoga eins ist. Wie ich bereits sagte, ist Yoga für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet, um die körperliche Gesundheit zu verbessern, die Lebensqualität zu steigern, die mentale und physische Gesundheit zu fördern und ein körperlich wie spirituell befriedigendes Leben zu führen.

Beide, Männer und Frauen, sehnen sich nach dem Göttlichen. Gott macht keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen. Dementsprechend gibt es sowohl weibliche als auch männliche *Yoga-Gurus* (Lehrer). *Yajnavalkya* beispielsweise unterrichtete seine Frau *Maitreyi* (*Brihad-Aranyaka-Upanishad*), *Lord Shiva* seine Frau *Parvati* (*Shiva-Samhita*), und es gibt weitere Valkya-Beispiele. Den Yoginis, die man als Zauberinnen, Halbgöttinnen, etc. verehrte, schrieb man von jeher besondere natürliche, wie auch übernatürliche Kräfte und Fähigkeiten zu. So findert man selbst vor Tempeln Statuen von Yoginis, die als „Schutzengel" dort aufgestellt wurden.

► **Rita Keller:** Welche Unterschiede zwischen Mann und Frau gibt es im Yoga? 90 % der Yoga Praktizierenden in der westlichen Welt sind Frauen. Warum ist das so?

► **B.K.S. Iyengar:** Männer und Frauen können gleichermaßen an Yoga Gefallen finden, da sie dieselben Schwankungen in ihrem Denken und Fühlen erleben, von den gleichen Krankheiten betroffen sind und sich mit densel-

ben Sorgen und Hindernissen plagen. Deshalb ist Yoga für alle geeignet.

Für die emotionale Stabilität spielt Yoga eine ganz wesentliche Rolle. Vielleicht ist das der Grund, warum mehr Frauen Yoga praktizieren, denn ihre natürliche Disposition, ihr *Shabhava*, ist anders. Sie entwickeln sich anders.

Hier gibt es durchaus Unterschiede zwischen Männern und Frauen.

▸ **männlich. Der männliche Intellekt entwickelt sich und wächst vertikal.**

Männlich steht für Stolz, Ego, analytischen Verstand, intellektuelle Befreiung, Verleugnung emotionaler Schwankungen und körperliche Stärke.

Der Mann versucht, Probleme intellektuell zu lösen (ich entscheide, ich weiß). Er verlässt sich ungern auf die Beweisführung und Logik eines objektiven Urteils (*Tarka*). Für gewöhnlich kümmert er sich hauptsächlich um den Beruf.

Der männliche Aspekt steht auch für Paurusatva was der männlichen Kraft und dem männlich philosophischen Geist entspricht sowie Purusha, der individuellen Seele, dem absoluten und reinen Bewusstsein.

▸ **weiblich.** Die weibliche Intelligenz entwickelt sich und wächst horizontal. Weiblich steht für Mitgefühl, Sympathie, die Fähigkeit, sich hinzugeben (Bhakti). Frauen sind begabt mit Instinkt und sie besitzen Intuition sowie emotionale Intelligenz, die Voraussetzungen sind, um emotionale Turbulenzen zu lösen. Ihre Nervenstärke ist gepaart mit mentaler und neurologischer Stärke. Sadhana ist übersetzt: Übung, spirituelle Praxis, Arbeit an der Weiterentwicklung der Charaktereigenschaften und ist weiblicher Natur ebenso wie Cit (Chitta). Cit hat 2 Facetten: profan (nach außen gerichtet) und spirituell (nach innen gerichtet). Da die Frau in ihrem Denken breit angelegt ist, liegt ihre Aufgabe darin sich nicht in vielen „äußeren" Dingen zu verzetteln sondern zu lernen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

In der Samkhya-Philosophie soll sich die mentschliche Natur mit der individuellen Seele, dem absoluten Bewusstsein vereinigen. Die Frauen sollen nach der Yogaphilosophie männliche Aspekte und die Männer weibliche Aspekte in sich verstärken.

Samkhya-Philosophie

Purusha
die individuelle Seele, das absolute und reine Bewusstsein ist männlich

Prakruti
die Urmaterie, Ur-Natur und die Natur eines jeden Menschen ist weiblich. Mutter Erde ist weiblich

Die Frau kümmert sich hauptsächlich um Familie, Kinder, Haushalt, Eltern, soziale Aufgaben, Beruf etc.

▸ **Rita Keller:** Wie kann Yoga Männern wie Frauen in ihrer Entwicklung helfen?

▸ **B.K.S. Iyengar:** Mentale Fähigkeiten, Intellekt und auch Intelligenz des Herzens (*Buddhi Prasadana* wie auch *Chitta Prasadana*) müssen gefördert werden, um ein ausgeglichenes und harmonisches Leben zu führen: zu Hause, in der Familie, im Beruf, im Freundes- und Bekanntenkreis und in der Gesellschaft als Ganzem. Yoga beeinflusst und transformiert all diese Lebensbereiche.

Für den spirituellen Pfad des Yoga braucht es eine gute Kombination von weiblicher Energie (*Sraina Shakti*) und männlicher Energie (*Purusha Shakti*).

In der Terminologie des Yoga werden diese bezeichnet als *Ida Nadi* oder *Chandra Nadi* (weiblich, kühlend, Mondenergie, passiv) und *Pingala Nadi* oder *Surya Nadi* (männlich, erhitzend, Sonnenenergie, aktiv). (*Nadis* sind Energieleitbahnen in unserem Körper: *Ida* verläuft links der Wirbelsäule, *Pingala* rechts, *Sushumna* in der Wirbelsäule)

Diese Energien müssen ins Gleichgewicht gebracht werden, so dass sie sich in der *Sushumna* vereinen/verschmelzen, um *Atman Shakti* zu verwirklichen.

▸ **Rita Keller:** Was bedeutet Yoga für die Entwicklung und Selbstverwirklichung in der heutigen Zeit?

▸ **B.K.S. Iyengar:** Momentan leben wir in der Mitte des Zeitalters der Ethik und der Ambition. Wir sind stolz darauf, zu wissen und zu lernen. Der Grundgedanke dieses Zeitalters ist die Fähigkeit, sich anzupassen, und Zusammenhänge zu erkennen. Allmählich treten wir in das Zeitalter des Wassermanns (Aquarius) ein, das geprägt ist von Wissen und Wissensdurst aber auch dem Wunsch, sich selbst zu verwirklichen. Die Grundgedanken dieses kommenden Zeitalters sind rasche, tiefgreifende Veränderungen, Flexibilität und Individualität.

Diejenigen, die Yoga praktizieren, sind bereits auf dem Weg, sich selbst zu verwirklichen.

Sie haben begonnen, Antworten auf Fragen zu finden, wie z. B.: „Wer bin ich?", „Was liegt meinem Dasein zugrunde?", „Was ist mein Körper, mein Herz, meine Seele, mein Bewusstsein, mein Verstand, mein Geist?", „Wie kann ich das fragile Gleichgewicht zwischen meinen eigenen Bewusstseinsebenen und der Welt um mich erhalten und damit das Gleichgewicht zwischen Herz und Hirn?", „Wie kann ich den notwendigen Aspekt der *Bhakti* (Hingabe) finden, den ich entwickeln muss durch meine Yoga-Praxis auf meiner Yoga-Matte und außerhalb der Matte?"

Veränderungen werden erfahren – manchmal nur für einen kurzen Moment.

Katha-Upanishad definiert Yoga so: die Sinne sind frei von Wünschen, der Geist ist frei von Gefühlen und Gedanken und das Herz voller Frieden, das ist der göttliche Zustand der Glückseligkeit. Diesen nennt man Yoga.

► **Rita Keller:** Wie begleitet Yoga die Menschen durch ihre unterschiedlichen Lebensphasen bei ihrer lebenslangen Suche?

► **B.K.S.Iyengar:** Sowohl in westlichen als auch in östlichen Konzepten gibt es bestimmte soziale Stadien oder Phasen im Leben eines Menschen. Aus östlichen Konzepten stammt die folgende Klassifikation der vier Lebensphasen:

► ***Brahmacharya* – Kindheit bis Schulalter** Brahmacharya ist das erste der vier Lebensstadien. Es ist die, noch von körperlicher Enthaltsamkeit geprägte, Lernperiode.

► **Garhastya – Familienleben** In der zweiten Lebensphase stehen Kinder, Familie und Freunde im Vordergrund. Es ist eine sehr aktive Phase, in der die Frau im Zentrum ihrer zahlreichen Aktivitäten steht.

► **Vanaprastha – Ruhestand** In dieser dritten Lebensphase, etwa im Alter von 50 bis 60 Jahren, ist die Zeit, spirituelle Praktiken zu intensivieren. Man kann mehr Zeit mit Spaziergängen und Meditation in der Natur verbringen. Das hilft, dem alltäglichen Stress zu entkommen und sich mehr in Kontakt mit Mutter Erde zu begeben.

► **Sannyasa – Weltabgeschiedenheit** Das Altern und die Suche nach innerem Wachstum sind verbunden mit Entsagung und dem Aufgeben weltlicher Dinge und Verpflichtungen; Gelübde der Entsagung. Es ist das letzte der vier Lebensstadien.

Sich in jeder Phase zurechtzufinden ist *Sva-Dharma* (in Texten der *Upanishad* auch *Chaturashrama–Dharma* genannt): die eigene Pflicht, die eigene Verantwortung, auch Lebensaufgabe. Dies ist ein Sanskritbegriff, der aus zwei Sanskrit Wörtern besteht, „*Sva*" bedeutet „eigen/das Selbst", „*Dharma*" bedeutet Aufgabe, Verantwortung. *Sva-Dharma* ist also die eigene Aufgabe, die eigene Pflicht.

► **Rita Keller:** Wie begleitet Yoga speziell Frauen aus allgemeiner Sicht durch ihre verschiedenen Lebensphasen?

► **B.K.S.Iyengar:** Glücklich und Unglücklichsein basieren auf unseren Gefühlen. Deshalb sollte man nicht seinen Körper für die Ursache des Unglücklichseins halten, sondern ihn vielmehr als etwas Heiliges betrachten *Arogya* (Gesundheit) und *Ananda* (Glücklichsein) gehen Hand in Hand.

In biologischer Hinsicht ist der weibliche Körper so beschaffen, dass er – je nach Lebensphase - verschiedene spezifische Funktionen erfüllen kann.

Dementsprechend durchleben die meisten Frauen vier physiologische Lebensphasen:

- Kindheit (Pubertät), Jugendalter
- Schwangerschaft und Betreuung der Kinder
- mittleres Alter mit Peri-Menopause, Menopause und Post-Menopause
- Senium

In jeder dieser vier Phasen finden physiologische Veränderungen statt und in jeder Phase muss sich die Frau mit bestimmten Problemen und inneren Konflikten auseinandersetzen. Dies hat sowohl physische und physiologische Auswirkungen, als auch Einfluss auf ihren Geist. Sie muss viel Energie aufwenden, um mit den spezifischen Lebensumständen und Veränderungen während jeder dieser Phasen zurechtzukommen.

Die physiologischen Phasen stimmen jedoch nicht genau mit den oben angesprochenen sozialen Phasen überein.

Die zweite und dritte physiologische Phase – Schwangerschaft und Menopause – finden während der zweiten sozialen Phase im *Garhastya* statt –, in der die Erziehung der Kinder und das Berufs- und Familienleben im Vordergrund stehen.

Die Post-Menopause ist meistens der dritten sozialen Phase - dem *Vanaprastha* zuzuordnen, in der man sich langsam aus dem Sturm der Aktivität zurückzieht. Motiviert von Freude und ohne weniger aktiv zu sein, ist die Frau in dieser Phase frei von jeglicher Selbst-Überhöhung, ein weiser Ratgeber und reich an Lebenserfahrung. Dem allgemeinen menschlichen Wohlergehen untergeordnet, können Frauen in dieser Phase sehr verantwortungsvolle Aufgaben anvertraut werden, wie z. B. das Leiten einer Gruppe in Friedens- wie in Kriegszeiten.

„Derjenige, der alle Phasen, eine nach der anderen durchlaufen hat, der Opfer dargebracht hat, der all seine Sinne kontrolliert hat, der die drei Schulden abgetragen hat, kann dann seinen Geist auf *Moksha* (Erlösung) richten."

VI, Satz 34, 35
Manu Dharma Shastra von Kewal Motwani,
Ganesh & Co Private LTD, Madras, 17, Indien

Ende des Interviews vom 20. Juli 2012 in Pune, Indien

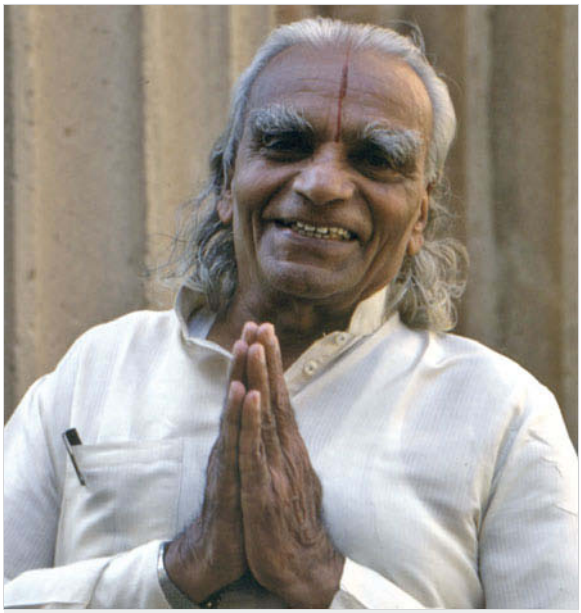


Abb. 1.2 Greetings

1.1.2 Menopause als Transformationsprozess

Wir kennen die Veränderungen im Hormonhaushalt und die Veränderungen der weiblichen Fortpflanzungsorgane (siehe auch das folgende Kapitel, Der Einfluss der Menopause auf den weiblichen Körper).

Aber mehr noch als das ist die Menopause auch eine Phase des Übergangs, aus der man als ein in mentaler wie psychologischer Hinsicht reiferer Mensch hervorkommen kann, um seine „alte Haut" abzuwerfen. Solche Prozesse der Reifung und Transformation können in verschiedenen Lebensabschnitten stattfinden, z. B. Pubertät, Ehe, Mutterschaft, und die Menopause kann ebenfalls eine Phase einer solchen Transformation sein.

In manchen Kulturen, z. B. in der griechischen Kultur, wird der Begriff „Menopause" nicht verwendet. Stattdessen wird nur der Ausdruck „Klimakterium" benutzt, was „Stufen einer Leiter", bedeutet. Dieser Ausdruck wird auf Männer wie auf Frauen angewandt und drückt genau das aus, was es wirklich ist.

Es heißt, dass der Körper sich alle sieben Jahre verändert, also nach 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56 und 63 Jahren. Die Griechen betrachteten die Lebensalter 35, 49 und 63 als besonders wichtig.

In unserer Gesellschaft neigen wir dazu, die Menopause mit Verlust oder Altern zu assoziieren, oder betrachten sie sogar als eine Art Krankheit. Was sie natürlich in keiner Weise ist. Im Ayurveda werden die stattfindenden Veränderungen als natürliche Identitäten der Menopause bezeichnet.

Nicht alle Frauen sind unglücklich über den Verlust der Fruchtbarkeit und der Möglichkeit, Mutter zu werden, was etwa im Alter von 45 bis 50 Jahren zu erwarten ist. Für die meisten Frauen ist in diesem Alter das Kapitel „Kinderkriegen" bereits abgeschlossen. Viele haben auch nicht mehr den Wunsch, die anspruchsvolle und anstrengende Rolle der Mutter noch länger zu spielen. Die meisten Frauen erkennen das Potenzial der Selbstverwirklichung und sind glücklich darüber, dass ihre Kinder beginnen, ihr eigenes Leben zu leben. Manchmal jedoch neigen Frauen dazu, sich mit einer bestimmten Lebensrolle oder –aufgabe zu identifizieren (nach dem Konzept von Assagioli und Maslow 1965).

„... Viele Frauen finden ihre Selbstidentifikation in ihrer Rolle als Ehefrau, umso mehr während der Mutterschaft – sie betrachten sich selbst, funktionieren und leben ausschließlich als Mutter. Diese Art der Selbstidentifikation vermittelt ihnen jedoch nicht die Erfahrung des reinen Selbst. ...dies hat schwerwiegende Folgen…"

Da die Unterpersönlichkeiten nur in Relation zum Selbst richtig verstanden werden können – dem inneren Kern – ist das Subjekt in einer Person, um das herum die Unterpersönlichkeiten integriert werden können und sollten, wichtig für die Definition des Selbst. Assagioli (1965) definiert es als den Punkt des reinen Selbstbewusstseins und Willens. Wir sind nicht die verschiedenen Rollen, die wir im Leben spielen, sondern Zeuge, Beobachter und Wollender, ein Regisseur. Das Selbst ist der Regisseur im Menschen. Er kann darauf trainiert werden, all die mannigfaltigen Rollen und Charaktereigenschaften von einem richtungsgebenden und losgelösten Bewusstseinszentrum aus zu regulieren und zu leiten. In der realen Welt sind wir selbst jedoch oft nicht in der Position, um dies zu tun, weil wir in unseren Gefühlen, Gedanken und Wünschen, in unseren Rollen als Eltern oder Liebende, oder in unseren beruflichen Tätigkeiten versunken sind.

Yoga als Werkzeug zur Selbstverwirklichung

Wenn Sie Yoga praktizieren, kann dies verschiedene Wirkungen und Funktionen haben. Sie werden in diesem Buch viele Kapitel finden, in denen wir uns mit den Veränderungen des Körpers während der Menopause befassen, und damit, wie Yoga Ihnen bei verschiedenen Konditionen und Problemen helfen kann. Das Ziel des Yoga ist jedoch viel mehr als das. Es geht darum, Ihr wahres Selbst zu verwirklichen, Ihre wahre Identität zu finden, und die Bewegung in Ihrem Geist und in Ihren Gefühlen zur Ruhe zu bringen.

Der Weg zur Selbstverwirklichung gemäß dem *Ashtanga-Yoga* – die acht Schritte, wie sie *Patanjali* (500 – 200 v. Chr.) formuliert hat:

- *Yama* bezieht sich auf den Umgang mit Anderen oder soziale Disziplin.
- *Niyama* bezieht sich auf den Umgang mit sich selbst oder individuelle Disziplin.

- *Asana* ist das Üben von Körperhaltungen zur physischen Disziplin.
- *Pranayama* ist die Atemkontrolle zur mentalen Disziplin.
- *Pratyahara* ist das Sich-nach-innen-Richten oder Disziplin der Sinne.
- *Dharana* ist Konzentration.
- *Dhyana* ist Meditation.
- *Samadhi* ist Selbstverwirklichung.

Alle acht Schritte durchdringen einander und sind voneinander abhängig. Sie scheinen unterschiedlich zu sein, führen aber alle zum selben Ziel. Wie die Strahlen der Sonne gebrochen werden, um das Farbspektrum zu bilden, wurde Yoga in acht Komponenten unterteilt, die alle miteinander verflochten sind.

Auch Menschen, die sich nicht für die spirituellen Aspekte des Yoga interessieren, können ihre körperliche Gesundheit durch Yoga verbessern. Körperliche und geistige Gesundheit sind für alle Menschen wichtig, ganz gleich, ob sie weltliche Ziele erreichen oder sich selbst verwirklichen wollen.

Yoga erfüllt den Gläubigen ebenso wie den Atheisten und den Agnostiker.

Tatsächlich wurden viele Atheisten und Agnostiker durch Yoga zu Gläubigen, und es ist eine der Schönheiten des Yoga, dass es seine Türen allen öffnet. Sogar *Sannyasins*, die sich von der Welt abgekehrt haben, können von der Praxis des Yoga profitieren, denn alle Menschen brauchen die Gesundheit und die mentale Ausgeglichenheit, die Yoga schaffen kann. Allen, die körperliches Wohlergehen, mentalen Frieden oder geistige Konzentration suchen, gibt Yoga das, was sie sich wünschen, und stellt sie alle zufrieden.

„Das Studium der acht Glieder des Yoga führt zur Reinigung des Körpers, des Geistes und des Intellekts; die Flamme der Erkenntnis wird am Brennen gehalten und Unterscheidungskraft wird erworben."
‚yoganganusthanadasuddhiksaye Jnanadiptiravivekakhyateh.'
Patanjali II,28

Nach *Patanjali* müssen die Seele, der Intellekt, der Geist und die Organe zusammenwirken, um Selbstverwirklichung zu erreichen.

Der Suchende muss eine dreifache Suche unternehmen:

- *Bahiranga Sadhana* (äußere Suche),
- *Antaranga Sadhana* (innere Suche), und
- *Antaratma Sadhana* (spirituelle Suche).

Die ▶ Abb. 1.3 soll dem Leser helfen, die dreifache Suche besser zu verstehen.

Bahiranga Sadhana – das Streben nach äußerlicher Reinheit

Der Körper ist der Tempel der Seele. So, wie ein sauberer Tempel reine Gedanken hervorruft, führt ein sauberer Körper zu einem reinen Geist und ist daher ein geeigneter Wohnsitz für das Selbst.

In der *Yogashikhopanishad* wird die Wichtigkeit eines reinen Körpers wie folgt erklärt:

„Der Körper ist ein Tempel und die Seele darin ist wie *Shiva*. Deshalb lege Deine Ignoranz ab und verehre den Körper und betrachte ihn als den Wohnsitz Gottes."
„Deho devalayah proktaha sa jivaha kevalaha shiva
Tyajedajnananirmalyam soham bhavena pujayet"
(Y.Up.) 1,168

Gott hat uns den Körper als Kapital gegeben, um uns selbst zu verwirklichen. Wie ein gerissener Geschäftsmann sein Kapital einsetzt, um seine Ziele zu erreichen, muss auch der Körper sorgfältig durch *Yama, Niyama, Asana*, und *Pranayama* trainiert werden. Er muss in einen gesunden und stabilen Zustand gebracht und in diesem Zustand gehalten werden.

Der erste Schritt auf dem Weg zur Selbstverwirklichung besteht darin, den Körper rein und frei von Krankheiten zu halten. Das ist *Bahiranga Sadhana* – das Streben nach äußerlicher Reinheit.

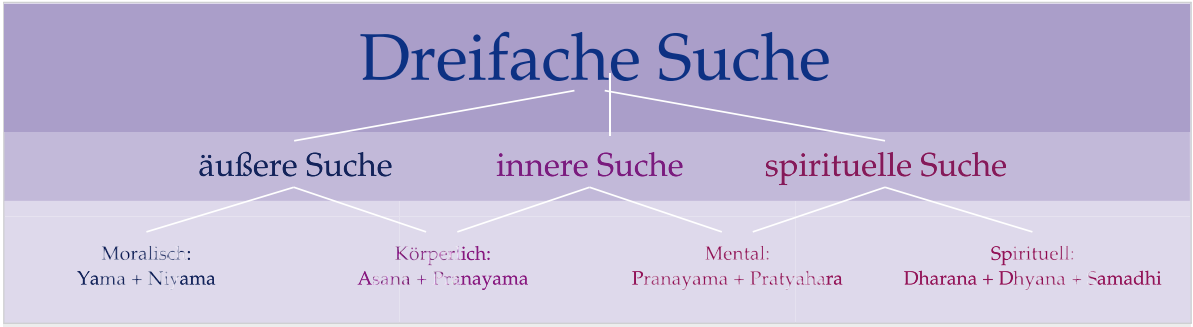


Abb. 1.3 Dreifache Suche

1 Einführung

1.1 Interview mit Yogacharya B.K.S. Iyengar über Yoga und Menopause

Das Interview wurde am 06.08.2012 von Rita Keller geführt

1.1.1 Yoga als Werkzeug zur Selbstverwirklichung

► **Rita Keller:** Namaskar, verehrter Meister!

„Iyengar-Yoga für die Menopause – Das Tor zur Transformation" – es ist schwierig, sich einem so großen Thema zu nähern, weil es nicht nur darum geht, wie und was geübt werden soll, sondern auch um lebenslanges Suchen nach Sinn, Bedeutung und die Philosophie hinter all dem. Würden Sie uns daher bitte erklären: Was ist Yoga?

► **B.K.S. Iyengar:** Es gibt noch viele andere Bücher über die Definition von Yoga. Wenn Du nach dem höheren Aspekt von Yoga fragst: Es ist die Vereinigung des Individuellen mit dem Universellen. Darauf müssen wir uns vorbereiten: die Vereinigung des Körpers mit dem Geist, des Geistes mit der Intelligenz, der Intelligenz mit dem Bewusstsein, des Bewusstseins mit der Seele – dem Purusha.

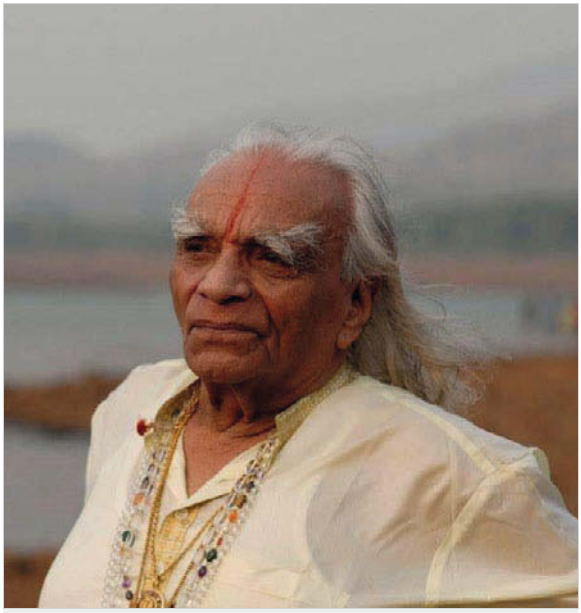
► **Rita Keller:** Ist Yoga für jeden geeignet?

► **B.K.S. Iyengar:** Ohne Zweifel ist Yoga für jeden Menschen geeignet, um die körperliche Gesundheit zu verbessern, den Körper zu stärken, Klarheit der Intelligenz und Güte zu erlangen, um ein zufriedendes Leben zu führen, das auch spirituell befriedigend ist."

► **Rita Keller:** Von wem und wann wurde Yoga erfunden?

► **B.K.S. Iyengar:** Es waren vor allem die *Rishis* (die Sehenden), die Yoga weniger *er*funden als *ge*funden und im Verlauf von Jahrhunderten weiterentwickelt haben.

Es lässt sich nicht genau sagen, seit wann Yoga existiert. Ursprünglich basierte Yoga auf der mündlichen Vermittlung von Wissen, das durch direktes Unterrichten vom *Guru* (der das Licht bringt) an den *Shishya* (Schüler) weitergegeben wurde. Aus alter Zeit stammendes Wissen musste also auswendig gelernt werden. Diese Methode des Lernens finden wir auch heute noch in Sanskrit-Schulen, *Ayurveda*-Universitäten etc. Gemäß dieser Tradition studierte ich bei meinem Guru *Krishnamarcharya*, der wiederum bei seinem Guru *Ramamohan Brahmachari* und dessen Gurus studiert hatte. Sogar heute noch folgen



B.K.S. Iyengar

Yoga-Schüler in der ganzen Welt dieser Tradition des direkten Unterrichtens.

Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen über Yoga sind die *Veden*. Wir bezeichnen sie als *vedische Shastras*. Der älteste der vier Veden ist der *Rigveda*. Mit dem *Yajurveda* kamen dann z. B. die *Upanishaden* wie die *Taittiriya-Upanishad*, die *Katha-Upanishad*, die *Mandogya-Upanishad* etc. Die *Upanishaden* (bei einem Lehrer sitzen) sind religiöse hinduistische Texte. Sie gehören zum unvergänglichen Wissenserbe der Menschheit. Diese Texte enthalten das tiefste Wissen über das menschliche Denken und die spirituelle Verwirklichung. Sie behandeln Fragen des täglichen Lebens, der Religion und der Philosophie, aber auch die „kosmische Realität". Sie wurden vor ungefähr 4 000 bis 5 000 Jahren niedergeschrieben. Da früher ausschließlich mündlich unterrichtet wurde, wissen wir nicht, wie alt sie wirklich sind.

Zwischen 500 und 200 v. Chr. dokumentierte *Patanjali* seinen „*Ashtanga-Yoga*", den ***„Achtfachen Pfad des Yoga"***, in seinen *Yoga-Sutren*. Dabei handelt es sich um 196 Aphorismen, die eine Synthese aller früheren Texte darstellen und auch heute noch Gültigkeit haben. Ungefähr zwischen 100 v. Chr. und dem Beginn der heutigen Zeitrechnung wurde die *Bhagavad Gita* geschrieben. *Hatha-yoga Pradipika*, *Gheranda Samhita*, *Shiva Samhita* etc. wurden ungefähr zwischen 1500 und 1600 n. Chr. verfasst. Möglicherweise reichen die Anfänge des Yoga bis zu 8 000 Jahre zurück. Der Wissenschaftler und Archäologe Sir John Marshall fand Schnitzereien, die aus der *Industal-Zivilisation* stammen. Sie zeigen einen Yogi im Medita-

tionssitz mit übergeschlagenen Beinen und auf den Knien ruhenden Händen. Marshall nannte diese Figur *Shiva Pashupati*.

Wir können also sagen, dass sich die Geschichte des Yoga von vor 4 000 bis 8 000 Jahre bis zum heutigen Tag erstreckt. Von der *Industal-Zivilisation* zum *vedischen Zeitalter*, über die buddhistischen Philosophien, zu *Patanjali*, der *Bhagavad Gita*, der *Hatha Yoga Pradipika*, den ***Samhitas* hat Yoga die Zeiten überdauert.**

► **Rita Keller:** Wie kam Yoga in den Westen?

► **B.K.S. Iyengar:** Durch die indogermanische Völkerwanderung vor 2000 bis 3 000 Jahren kam es zu einem Wissensaustausch. Während der letzten Jahrhunderte wurde Yoga, der vorher vor allem Priestern und *Maharajas* (Könige und Königinnen) vorbehalten war, säkularisiert und geriet während der letzten zwei Jahrhunderte fast in Vergessenheit.

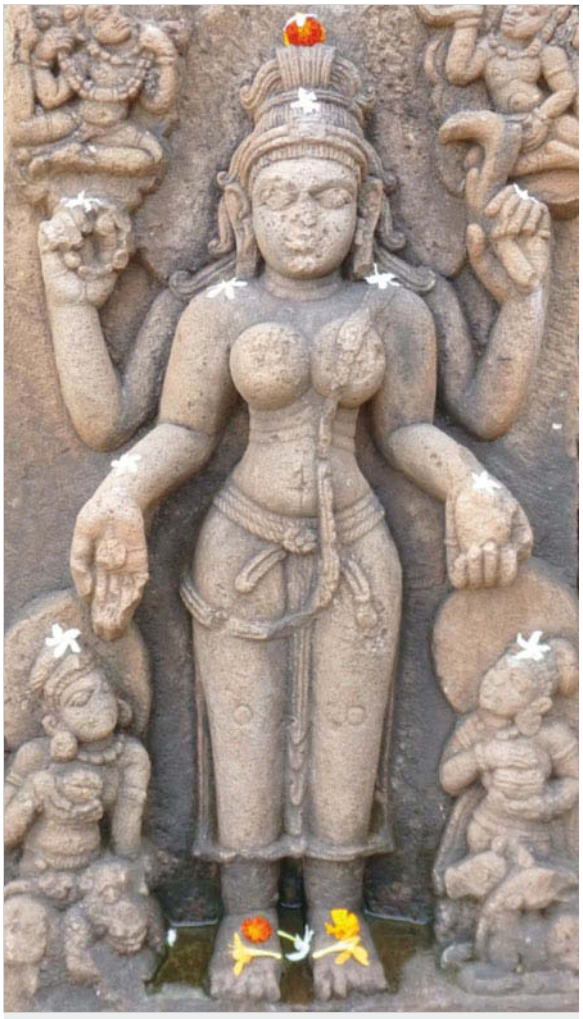


Abb. 1.1 Göttin Parvati als Yogini, Ort: Bhuvaneshwar, Orissa, Indien. Mit freundlicher Genehmigung von Nachiket Chanchani.

Im 19. Jahrhundert wurde Indien von Forschungsreisenden, Wissenschaftlern und der westlichen Welt wiederentdeckt – und damit auch *Yoga* und *Ayurveda*. Alte Schriften wurden übersetzt. Der *Hatha-Yoga* entwickelte sich zu der klassischen Schule mit tiefgreifender Wirkung auf den Westen. Insbesondere die *Asanas* und *Pranayamas* mit ihrer Heilwirkung schienen gut mit den Bedürfnissen der modernen Welt zu korrespondieren und öffneten das Bewusstsein der westlichen Menschen für die yogische Wissenschaft.

Nach dem zweiten Weltkrieg fand ein richtiger Boom statt, als sehr viele Menschen, darunter zum Beispiel auch die Beatles, nach Indien reisten, um bei renommierten indischen Gurus zu studieren. Ganz oben auf ihrer Liste stand auch mein Name: *B.K.S. Iyengar*.

Unter den vielen, vielen Schülern, die ich unterrichtet habe, waren auch einige Berühmtheiten, wie der Geiger Yehudi Menuhin, die Königin von Belgien und andere.

► **Rita Keller:** Welche Gemeinsamkeiten von Mann und Frau gibt es im Yoga? Yoga hat sich hinsichtlich seiner Anwendbarkeit bewährt, aber bedeutet dies auch, dass es für Männer und Frauen gleichermaßen gut ist?

► **B.K.S. Iyengar:** Was *Patanjali* betrifft, bezieht er sich in seinen Sutren nicht auf Männer oder Frauen, und er geht nicht auf die Unterschiede zwischen ihnen ein. Für ihn sind alle Menschen eins, ebenso wie Yoga eins ist. Wie ich bereits sagte, ist Yoga für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet, um die körperliche Gesundheit zu verbessern, die Lebensqualität zu steigern, die mentale und physische Gesundheit zu fördern und ein körperlich wie spirituell befriedigendes Leben zu führen.

Beide, Männer und Frauen, sehnen sich nach dem Göttlichen. Gott macht keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen. Dementsprechend gibt es sowohl weibliche als auch männliche *Yoga-Gurus* (Lehrer). *Yajnavalkya* beispielsweise unterrichtete seine Frau *Maitreyi* (*Brihad-Aranyaka-Upanishad*), *Lord Shiva* seine Frau *Parvati* (*Shiva-Samhita*), und es gibt weitere Valkya-Beispiele. Den Yoginis, die man als Zauberinnen, Halbgöttinnen, etc. verehrte, schrieb man von jeher besondere natürliche, wie auch übernatürliche Kräfte und Fähigkeiten zu. So findert man selbst vor Tempeln Statuen von Yoginis, die als „Schutzengel" dort aufgestellt wurden.

► **Rita Keller:** Welche Unterschiede zwischen Mann und Frau gibt es im Yoga? 90 % der Yoga Praktizierenden in der westlichen Welt sind Frauen. Warum ist das so?

► **B.K.S. Iyengar:** Männer und Frauen können gleichermaßen an Yoga Gefallen finden, da sie dieselben Schwankungen in ihrem Denken und Fühlen erleben, von den gleichen Krankheiten betroffen sind und sich mit densel-

ben Sorgen und Hindernissen plagen. Deshalb ist Yoga für alle geeignet.

Für die emotionale Stabilität spielt Yoga eine ganz wesentliche Rolle. Vielleicht ist das der Grund, warum mehr Frauen Yoga praktizieren, denn ihre natürliche Disposition, ihr *Shabhava*, ist anders. Sie entwickeln sich anders.

Hier gibt es durchaus Unterschiede zwischen Männern und Frauen.

▸ **männlich. Der männliche Intellekt entwickelt sich und wächst vertikal.**

Männlich steht für Stolz, Ego, analytischen Verstand, intellektuelle Befreiung, Verleugnung emotionaler Schwankungen und körperliche Stärke.

Der Mann versucht, Probleme intellektuell zu lösen (ich entscheide, ich weiß). Er verlässt sich ungern auf die Beweisführung und Logik eines objektiven Urteils (*Tarka*). Für gewöhnlich kümmert er sich hauptsächlich um den Beruf.

Der männliche Aspekt steht auch für Paurusatva was der männlichen Kraft und dem männlich philosophischen Geist entspricht sowie Purusha, der individuellen Seele, dem absoluten und reinen Bewusstsein.

▸ **weiblich.** Die weibliche Intelligenz entwickelt sich und wächst horizontal. Weiblich steht für Mitgefühl, Sympathie, die Fähigkeit, sich hinzugeben (Bhakti). Frauen sind begabt mit Instinkt und sie besitzen Intuition sowie emotionale Intelligenz, die Voraussetzungen sind, um emotionale Turbulenzen zu lösen. Ihre Nervenstärke ist gepaart mit mentaler und neurologischer Stärke. Sadhana ist übersetzt: Übung, spirituelle Praxis, Arbeit an der Weiterentwicklung der Charaktereigenschaften und ist weiblicher Natur ebenso wie Cit (Chitta). Cit hat 2 Facetten: profan (nach außen gerichtet) und spirituell (nach innen gerichtet). Da die Frau in ihrem Denken breit angelegt ist, liegt ihre Aufgabe darin sich nicht in vielen „äußeren" Dingen zu verzetteln sondern zu lernen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

In der Samkhya-Philosophie soll sich die mentschliche Natur mit der individuellen Seele, dem absoluten Bewusstsein vereinigen. Die Frauen sollen nach der Yogaphilosophie männliche Aspekte und die Männer weibliche Aspekte in sich verstärken.

Samkhya-Philosophie

Purusha
die individuelle Seele, das absolute und reine Bewusstsein ist männlich

Prakruti
die Urmaterie, Ur-Natur und die Natur eines jeden Menschen ist weiblich. Mutter Erde ist weiblich

Die Frau kümmert sich hauptsächlich um Familie, Kinder, Haushalt, Eltern, soziale Aufgaben, Beruf etc.

▸ **Rita Keller:** Wie kann Yoga Männern wie Frauen in ihrer Entwicklung helfen?

▸ **B.K.S. Iyengar:** Mentale Fähigkeiten, Intellekt und auch Intelligenz des Herzens (*Buddhi Prasadana* wie auch *Chitta Prasadana*) müssen gefördert werden, um ein ausgeglichenes und harmonisches Leben zu führen: zu Hause, in der Familie, im Beruf, im Freundes- und Bekanntenkreis und in der Gesellschaft als Ganzem. Yoga beeinflusst und transformiert all diese Lebensbereiche.

Für den spirituellen Pfad des Yoga braucht es eine gute Kombination von weiblicher Energie (*Sraina Shakti*) und männlicher Energie (*Purusha Shakti*).

In der Terminologie des Yoga werden diese bezeichnet als *Ida Nadi* oder *Chandra Nadi* (weiblich, kühlend, Mondenergie, passiv) und *Pingala Nadi* oder *Surya Nadi* (männlich, erhitzend, Sonnenenergie, aktiv). (*Nadis* sind Energieleitbahnen in unserem Körper: *Ida* verläuft links der Wirbelsäule, *Pingala* rechts, *Sushumna* in der Wirbelsäule)

Diese Energien müssen ins Gleichgewicht gebracht werden, so dass sie sich in der *Sushumna* vereinen/verschmelzen, um *Atman Shakti* zu verwirklichen.

▸ **Rita Keller:** Was bedeutet Yoga für die Entwicklung und Selbstverwirklichung in der heutigen Zeit?

▸ **B.K.S. Iyengar:** Momentan leben wir in der Mitte des Zeitalters der Ethik und der Ambition. Wir sind stolz darauf, zu wissen und zu lernen. Der Grundgedanke dieses Zeitalters ist die Fähigkeit, sich anzupassen, und Zusammenhänge zu erkennen. Allmählich treten wir in das Zeitalter des Wassermanns (Aquarius) ein, das geprägt ist von Wissen und Wissensdurst aber auch dem Wunsch, sich selbst zu verwirklichen. Die Grundgedanken dieses kommenden Zeitalters sind rasche, tiefgreifende Veränderungen, Flexibilität und Individualität.

Diejenigen, die Yoga praktizieren, sind bereits auf dem Weg, sich selbst zu verwirklichen.

Sie haben begonnen, Antworten auf Fragen zu finden, wie z. B.: „Wer bin ich?", „Was liegt meinem Dasein zugrunde?", „Was ist mein Körper, mein Herz, meine Seele, mein Bewusstsein, mein Verstand, mein Geist?", „Wie kann ich das fragile Gleichgewicht zwischen meinen eigenen Bewusstseinsebenen und der Welt um mich erhalten und damit das Gleichgewicht zwischen Herz und Hirn?", „Wie kann ich den notwendigen Aspekt der *Bhakti* (Hingabe) finden, den ich entwickeln muss durch meine Yoga-Praxis auf meiner Yoga-Matte und außerhalb der Matte?"

Veränderungen werden erfahren – manchmal nur für einen kurzen Moment.

Katha-Upanishad definiert Yoga so: die Sinne sind frei von Wünschen, der Geist ist frei von Gefühlen und Gedanken und das Herz voller Frieden, das ist der göttliche Zustand der Glückseligkeit. Diesen nennt man Yoga.

► **Rita Keller:** Wie begleitet Yoga die Menschen durch ihre unterschiedlichen Lebensphasen bei ihrer lebenslangen Suche?

► **B.K.S.Iyengar:** Sowohl in westlichen als auch in östlichen Konzepten gibt es bestimmte soziale Stadien oder Phasen im Leben eines Menschen. Aus östlichen Konzepten stammt die folgende Klassifikation der vier Lebensphasen:

► ***Brahmacharya* – Kindheit bis Schulalter** Brahmacharya ist das erste der vier Lebensstadien. Es ist die, noch von körperlicher Enthaltsamkeit geprägte, Lernperiode.

► **Garhastya – Familienleben** In der zweiten Lebensphase stehen Kinder, Familie und Freunde im Vordergrund. Es ist eine sehr aktive Phase, in der die Frau im Zentrum ihrer zahlreichen Aktivitäten steht.

► **Vanaprastha – Ruhestand** In dieser dritten Lebensphase, etwa im Alter von 50 bis 60 Jahren, ist die Zeit, spirituelle Praktiken zu intensivieren. Man kann mehr Zeit mit Spaziergängen und Meditation in der Natur verbringen. Das hilft, dem alltäglichen Stress zu entkommen und sich mehr in Kontakt mit Mutter Erde zu begeben.

► **Sannyasa – Weltabgeschiedenheit** Das Altern und die Suche nach innerem Wachstum sind verbunden mit Entsagung und dem Aufgeben weltlicher Dinge und Verpflichtungen; Gelübde der Entsagung. Es ist das letzte der vier Lebensstadien.

Sich in jeder Phase zurechtzufinden ist *Sva-Dharma* (in Texten der *Upanishad* auch *Chaturashrama–Dharma* genannt): die eigene Pflicht, die eigene Verantwortung, auch Lebensaufgabe. Dies ist ein Sanskritbegriff, der aus zwei Sanskrit Wörtern besteht, „*Sva*" bedeutet „eigen/das Selbst", „*Dharma*" bedeutet Aufgabe, Verantwortung. *Sva-Dharma* ist also die eigene Aufgabe, die eigene Pflicht.

► **Rita Keller:** Wie begleitet Yoga speziell Frauen aus allgemeiner Sicht durch ihre verschiedenen Lebensphasen?

► **B.K.S.Iyengar:** Glücklich und Unglücklichsein basieren auf unseren Gefühlen. Deshalb sollte man nicht seinen Körper für die Ursache des Unglücklichseins halten, sondern ihn vielmehr als etwas Heiliges betrachten *Arogya* (Gesundheit) und *Ananda* (Glücklichsein) gehen Hand in Hand.

In biologischer Hinsicht ist der weibliche Körper so beschaffen, dass er – je nach Lebensphase - verschiedene spezifische Funktionen erfüllen kann.

Dementsprechend durchleben die meisten Frauen vier physiologische Lebensphasen:

- Kindheit (Pubertät), Jugendalter
- Schwangerschaft und Betreuung der Kinder
- mittleres Alter mit Peri-Menopause, Menopause und Post-Menopause
- Senium

In jeder dieser vier Phasen finden physiologische Veränderungen statt und in jeder Phase muss sich die Frau mit bestimmten Problemen und inneren Konflikten auseinandersetzen. Dies hat sowohl physische und physiologische Auswirkungen, als auch Einfluss auf ihren Geist. Sie muss viel Energie aufwenden, um mit den spezifischen Lebensumständen und Veränderungen während jeder dieser Phasen zurechtzukommen.

Die physiologischen Phasen stimmen jedoch nicht genau mit den oben angesprochenen sozialen Phasen überein.

Die zweite und dritte physiologische Phase – Schwangerschaft und Menopause – finden während der zweiten sozialen Phase im *Garhastya* statt –, in der die Erziehung der Kinder und das Berufs- und Familienleben im Vordergrund stehen.

Die Post-Menopause ist meistens der dritten sozialen Phase - dem *Vanaprastha* zuzuordnen, in der man sich langsam aus dem Sturm der Aktivität zurückzieht. Motiviert von Freude und ohne weniger aktiv zu sein, ist die Frau in dieser Phase frei von jeglicher Selbst-Überhöhung, ein weiser Ratgeber und reich an Lebenserfahrung. Dem allgemeinen menschlichen Wohlergehen untergeordnet, können Frauen in dieser Phase sehr verantwortungsvolle Aufgaben anvertraut werden, wie z. B. das Leiten einer Gruppe in Friedens- wie in Kriegszeiten.

„Derjenige, der alle Phasen, eine nach der anderen durchlaufen hat, der Opfer dargebracht hat, der all seine Sinne kontrolliert hat, der die drei Schulden abgetragen hat, kann dann seinen Geist auf *Moksha* (Erlösung) richten."

VI, Satz 34, 35
Manu Dharma Shastra von Kewal Motwani,
Ganesh & Co Private LTD, Madras, 17, Indien

Ende des Interviews vom 20. Juli 2012 in Pune, Indien

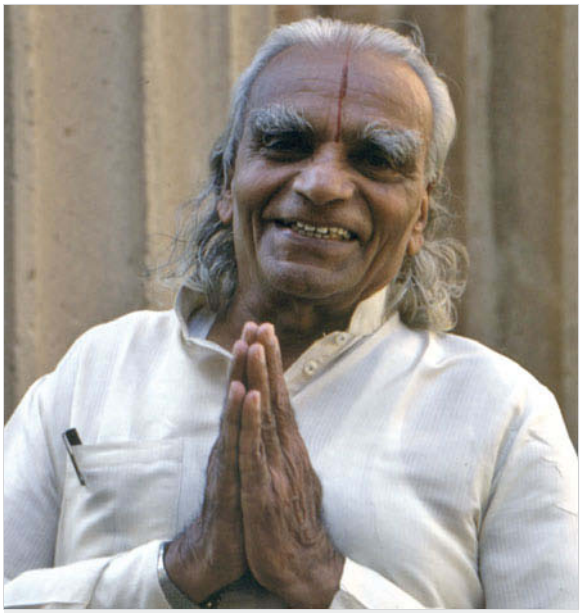


Abb. 1.2 Greetings

1.1.2 Menopause als Transformationsprozess

Wir kennen die Veränderungen im Hormonhaushalt und die Veränderungen der weiblichen Fortpflanzungsorgane (siehe auch das folgende Kapitel, Der Einfluss der Menopause auf den weiblichen Körper).

Aber mehr noch als das ist die Menopause auch eine Phase des Übergangs, aus der man als ein in mentaler wie psychologischer Hinsicht reiferer Mensch hervorkommen kann, um seine „alte Haut" abzuwerfen. Solche Prozesse der Reifung und Transformation können in verschiedenen Lebensabschnitten stattfinden, z. B. Pubertät, Ehe, Mutterschaft, und die Menopause kann ebenfalls eine Phase einer solchen Transformation sein.

In manchen Kulturen, z. B. in der griechischen Kultur, wird der Begriff „Menopause" nicht verwendet. Stattdessen wird nur der Ausdruck „Klimakterium" benutzt, was „Stufen einer Leiter", bedeutet. Dieser Ausdruck wird auf Männer wie auf Frauen angewandt und drückt genau das aus, was es wirklich ist.

Es heißt, dass der Körper sich alle sieben Jahre verändert, also nach 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56 und 63 Jahren. Die Griechen betrachteten die Lebensalter 35, 49 und 63 als besonders wichtig.

In unserer Gesellschaft neigen wir dazu, die Menopause mit Verlust oder Altern zu assoziieren, oder betrachten sie sogar als eine Art Krankheit. Was sie natürlich in keiner Weise ist. Im Ayurveda werden die stattfindenden Veränderungen als natürliche Identitäten der Menopause bezeichnet.

Nicht alle Frauen sind unglücklich über den Verlust der Fruchtbarkeit und der Möglichkeit, Mutter zu werden, was etwa im Alter von 45 bis 50 Jahren zu erwarten ist. Für die meisten Frauen ist in diesem Alter das Kapitel „Kinderkriegen" bereits abgeschlossen. Viele haben auch nicht mehr den Wunsch, die anspruchsvolle und anstrengende Rolle der Mutter noch länger zu spielen. Die meisten Frauen erkennen das Potenzial der Selbstverwirklichung und sind glücklich darüber, dass ihre Kinder beginnen, ihr eigenes Leben zu leben. Manchmal jedoch neigen Frauen dazu, sich mit einer bestimmten Lebensrolle oder –aufgabe zu identifizieren (nach dem Konzept von Assagioli und Maslow 1965).

„... Viele Frauen finden ihre Selbstidentifikation in ihrer Rolle als Ehefrau, umso mehr während der Mutterschaft – sie betrachten sich selbst, funktionieren und leben ausschließlich als Mutter. Diese Art der Selbstidentifikation vermittelt ihnen jedoch nicht die Erfahrung des reinen Selbst. ...dies hat schwerwiegende Folgen…"

Da die Unterpersönlichkeiten nur in Relation zum Selbst richtig verstanden werden können – dem inneren Kern – ist das Subjekt in einer Person, um das herum die Unterpersönlichkeiten integriert werden können und sollten, wichtig für die Definition des Selbst. Assagioli (1965) definiert es als den Punkt des reinen Selbstbewusstseins und Willens. Wir sind nicht die verschiedenen Rollen, die wir im Leben spielen, sondern Zeuge, Beobachter und Wollender, ein Regisseur. Das Selbst ist der Regisseur im Menschen. Er kann darauf trainiert werden, all die mannigfaltigen Rollen und Charaktereigenschaften von einem richtungsgebenden und losgelösten Bewusstseinszentrum aus zu regulieren und zu leiten. In der realen Welt sind wir selbst jedoch oft nicht in der Position, um dies zu tun, weil wir in unseren Gefühlen, Gedanken und Wünschen, in unseren Rollen als Eltern oder Liebende, oder in unseren beruflichen Tätigkeiten versunken sind.

Yoga als Werkzeug zur Selbstverwirklichung

Wenn Sie Yoga praktizieren, kann dies verschiedene Wirkungen und Funktionen haben. Sie werden in diesem Buch viele Kapitel finden, in denen wir uns mit den Veränderungen des Körpers während der Menopause befassen, und damit, wie Yoga Ihnen bei verschiedenen Konditionen und Problemen helfen kann. Das Ziel des Yoga ist jedoch viel mehr als das. Es geht darum, Ihr wahres Selbst zu verwirklichen, Ihre wahre Identität zu finden, und die Bewegung in Ihrem Geist und in Ihren Gefühlen zur Ruhe zu bringen.

Der Weg zur Selbstverwirklichung gemäß dem *Ashtanga-Yoga* – die acht Schritte, wie sie *Patanjali* (500 – 200 v. Chr.) formuliert hat:

- *Yama* bezieht sich auf den Umgang mit Anderen oder soziale Disziplin.
- *Niyama* bezieht sich auf den Umgang mit sich selbst oder individuelle Disziplin.

- *Asana* ist das Üben von Körperhaltungen zur physischen Disziplin.
- *Pranayama* ist die Atemkontrolle zur mentalen Disziplin.
- *Pratyahara* ist das Sich-nach-innen-Richten oder Disziplin der Sinne.
- *Dharana* ist Konzentration.
- *Dhyana* ist Meditation.
- *Samadhi* ist Selbstverwirklichung.

Alle acht Schritte durchdringen einander und sind voneinander abhängig. Sie scheinen unterschiedlich zu sein, führen aber alle zum selben Ziel. Wie die Strahlen der Sonne gebrochen werden, um das Farbspektrum zu bilden, wurde Yoga in acht Komponenten unterteilt, die alle miteinander verflochten sind.

Auch Menschen, die sich nicht für die spirituellen Aspekte des Yoga interessieren, können ihre körperliche Gesundheit durch Yoga verbessern. Körperliche und geistige Gesundheit sind für alle Menschen wichtig, ganz gleich, ob sie weltliche Ziele erreichen oder sich selbst verwirklichen wollen.

Yoga erfüllt den Gläubigen ebenso wie den Atheisten und den Agnostiker.

Tatsächlich wurden viele Atheisten und Agnostiker durch Yoga zu Gläubigen, und es ist eine der Schönheiten des Yoga, dass es seine Türen allen öffnet. Sogar *Sannyasins*, die sich von der Welt abgekehrt haben, können von der Praxis des Yoga profitieren, denn alle Menschen brauchen die Gesundheit und die mentale Ausgeglichenheit, die Yoga schaffen kann. Allen, die körperliches Wohlergehen, mentalen Frieden oder geistige Konzentration suchen, gibt Yoga das, was sie sich wünschen, und stellt sie alle zufrieden.

„Das Studium der acht Glieder des Yoga führt zur Reinigung des Körpers, des Geistes und des Intellekts; die Flamme der Erkenntnis wird am Brennen gehalten und Unterscheidungskraft wird erworben."
‚yoganganusthanadasuddhiksaye Jnanadiptiravivekakhyateh.'
Patanjali II,28

Nach *Patanjali* müssen die Seele, der Intellekt, der Geist und die Organe zusammenwirken, um Selbstverwirklichung zu erreichen.

Der Suchende muss eine dreifache Suche unternehmen:

- *Bahiranga Sadhana* (äußere Suche),
- *Antaranga Sadhana* (innere Suche), und
- *Antaratma Sadhana* (spirituelle Suche).

Die ▶ Abb. 1.3 soll dem Leser helfen, die dreifache Suche besser zu verstehen.

Bahiranga Sadhana – das Streben nach äußerlicher Reinheit

Der Körper ist der Tempel der Seele. So, wie ein sauberer Tempel reine Gedanken hervorruft, führt ein sauberer Körper zu einem reinen Geist und ist daher ein geeigneter Wohnsitz für das Selbst.

In der *Yogashikhopanishad* wird die Wichtigkeit eines reinen Körpers wie folgt erklärt:

„Der Körper ist ein Tempel und die Seele darin ist wie *Shiva*. Deshalb lege Deine Ignoranz ab und verehre den Körper und betrachte ihn als den Wohnsitz Gottes."
„Deho devalayah proktaha sa jivaha kevalaha shiva
Tyajedajnananirmalyam soham bhavena pujayet"
(Y.Up.) 1,168

Gott hat uns den Körper als Kapital gegeben, um uns selbst zu verwirklichen. Wie ein gerissener Geschäftsmann sein Kapital einsetzt, um seine Ziele zu erreichen, muss auch der Körper sorgfältig durch *Yama, Niyama, Asana*, und *Pranayama* trainiert werden. Er muss in einen gesunden und stabilen Zustand gebracht und in diesem Zustand gehalten werden.

Der erste Schritt auf dem Weg zur Selbstverwirklichung besteht darin, den Körper rein und frei von Krankheiten zu halten. Das ist *Bahiranga Sadhana* – das Streben nach äußerlicher Reinheit.

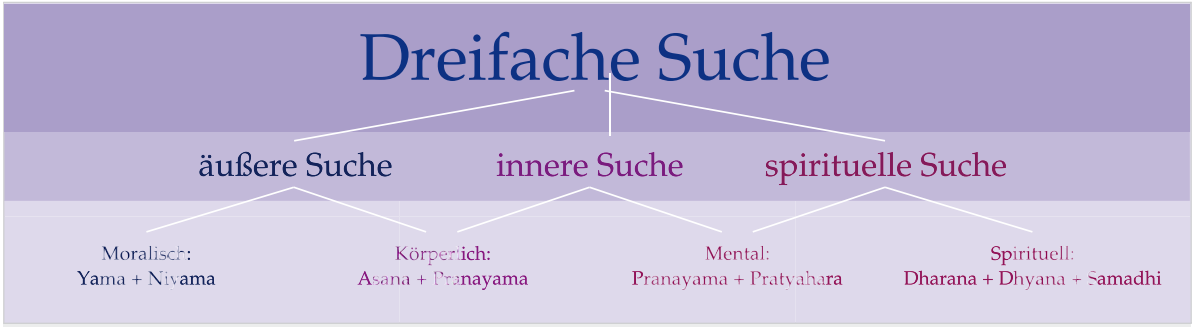


Abb. 1.3 Dreifache Suche

Antaranga Sadhana – das Streben nach innerer Reinheit

Wenn die Reinheit des Körpers erreicht ist, besteht der nächste Schritt darin, die Reinheit des Geistes zu bewahren. Dazu muss man verstehen, wie der Geist funktioniert. Um Wissen über die äußere Welt zu erhalten, macht der Geist Gebrauch von den fünf Sinnesorganen: Nase, Zunge, Augen, Ohren und Haut. Der Geist stellt Anforderungen und die Organe folgen dem Geist, um diese Anforderungen zu erfüllen. Der Reinigungsprozess ist eine große Hilfe, wenn es darum geht, den Geist und die Sinnesorgane zu kontrollieren.

Der Geist hat sechs erklärte Feinde: Lust, Zorn, Gier, Versuchung, Stolz und Eifersucht.

Um diese Feinde zu besiegen, die der Selbstverwirklichung im Wege stehen, sind *Pranayama* (Atemkontrolle) und *Pratyahara* (Disziplin der Sinne) von besonderer Bedeutung.

In der *Hathayoga Pradipika* wird die Bedeutung des Atems wie folgt betont:

„Unstetes Atmen führt zu einem unsteten Geist; ruhiges Atmen führt zu einem ruhigen Geist. Die beiden gehen Hand in Hand. Kultiviere daher eine ruhige und gleichmäßige Atmung; dadurch wird der Geist kontrolliert und das Leben eines Yogi wird verlängert."

„Cale vate calam chittam niscale niscalam bhavet
Yogi sthanutvamapnoti tato vayum nirodhayet"

(Hathayoga Pradipika) II, 2

Desweiteren heißt es dort:

„Der Geist ist der Herr der Sinne, der Atem ist der Herr des Geistes, das Nervensystem ist der Herr des Atems; Nervenruhe und Konzentration hängen ausschließlich ab vom gleichmäßigen, geschmeidigen und rhythmischen Klang von Einatmung und Ausatmung."

„Indriyanam mano natho manonathastu marutaha
Marutasya layo nathaha sa layo nadamashritaha"

(Hathayoga Pradipika) IV, 29

Innere Reinheit wird also durch Kontrolle der Sinne und des Geistes erreicht, was zur Selbstkontrolle führt. Danach ist der Schüler bereit für den nächsten Schritt.

Antaratma Sadhana – die Aufgaben der Seele

In diesem Stadium erreicht der Geist Ausgeglichenheit und Konzentration und ist auf die Seele gerichtet. Jetzt können die drei letzten Schritte des *Ashtanga-Yoga – Dharana* (Konzentration), *Dhyana* (Meditation) und *Samadhi* (Selbstverwirklichung) – kultiviert werden.

Der Suchende lebt in der Seele, ist aktiv, aber frei von Ego und niedrigerem Selbst. Tatsächlich gibt es zu diesem Zeitpunkt kein Bewusstsein der eigenen Existenz, weil man über sinnliche Freuden und Wissen hinaus gelangt ist.

Ewige Glückseligkeit wurde gefunden.

Literatur

Assagioli R. Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques, New York: Hobbs, Dormann & Company; 1965

Kapitel 2

Einfluss der Menopause auf den weiblichen Körper

2.1 Hormoneller Zyklus und Menopause *20*

2

2 Einfluss der Menopause auf den weiblichen Körper

2.1 Hormoneller Zyklus und Menopause

Bereits vor der Geburt entstehen in den Ovarien der Frau etwa 200.000 unreife Eizellen (Oozyten). Jede Eizelle ist in ein Nest aus umgebenden Zellen eingebettet. Zusammen bilden sie sogenannte Follikel. In der Pubertät, wenn bei einer jungen Frau der erste Menstruationszyklus (Menarche) einsetzt, beginnt ein komplexes hormonelles Zusammenspiel, das vom Gehirn gesteuert wird. Taktgeber ist der Hypothalamus. In einem bestimmten Takt setzt der Hypothalamus ein Hormon frei, das die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) stimuliert (GnRH- Gonadotropin Releasing Hormon). Im Sinne einer positiven Reaktion setzt die Hypophyse daraufhin Hormone frei, welche die Follikel im Eierstock zu Wachstum anregen (FSH, Follicle Stimulating Hormone). Während die Follikel wachsen und reifen, produzieren sie steigende Mengen an Östrogen, die sie an das Blut abgeben. Die konstant steigende Konzentration von Östrogen sendet ein negatives Feedback an den Hypothalamus und die Hypophyse, sie produzieren daher weniger stimulierende Hormone. Das ist die erste Phase des Menstruationszyklus, die auch als Follikelphase bezeichnet wird.

Zu einem Zeitpunkt, an dem die Konzentration von Östrogen bereits angestiegen ist und das Gehirn weniger Hormone aussendet, die das Wachstum der Follikel stimulieren, sind jedoch bereits ein oder zwei Follikel in ihrem Reifungsprozess von dieser Stimulation unabhängig geworden. Sie wachsen weiter, während die anderen Follikel das Wachstum einstellen. Die ansteigende Konzentration an Östrogen und der niedrige Spiegel des stimulierenden Hormons (FSH) bewirken, dass die Hypophyse ein weiteres Hormon ausschüttet, das den Eisprung auslöst (LH, luteinizing hormone). Der reife Follikel entlässt

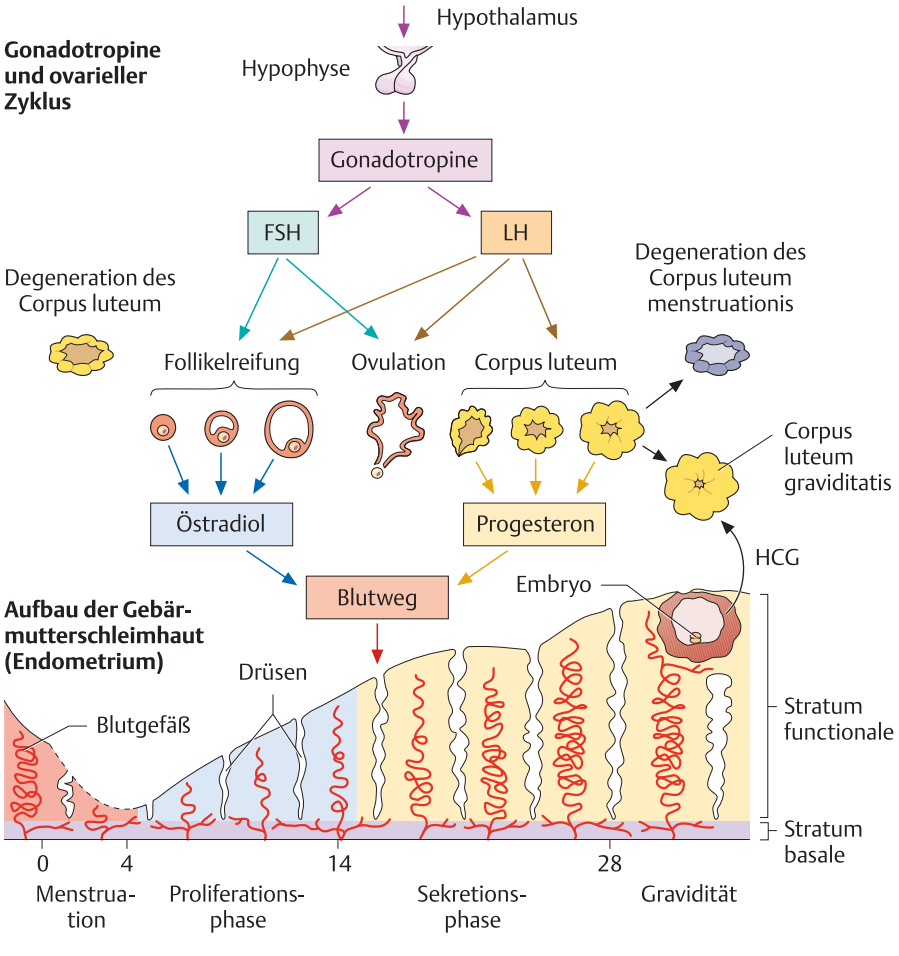


Abb. 2.1 Menstruationszyklus.

die Eizelle aus dem Zellverband in Richtung Eileiter, wo sie durch den Eitrichter aufgefangen wird.

Der im Ovar verbleibende Zellverband wandelt sich zum Gelbkörper um und produziert in der zweiten Zyklushälfte das Gelbkörperhormon (Progesteron). Normalerweise produzieren die Zellen des Gelbkörpers für etwa 14 Tage das Hormon Progesteron. Danach sinkt die Konzentration an Progesteron wieder. Als Folge davon wird die Schleimhaut, welche die Gebärmutter auskleidet, abgestoßen und die Menstruation beginnt. Wurde jedoch die Eizelle befruchtet, bildet sie Hormone, die den Gelbkörper erhalten, damit so lange Progesteron produziert wird, bis die Plazenta in der Lage ist, die Progesteronproduktion zu übernehmen.

Dieses komplexe Zusammenspiel von positivem und negativem Feedback der verschiedenen Hormone ist notwendig, um die zwei Phasen des weiblichen Zyklus und die Ovulation zu unterstützen und damit die Fruchtbarkeit der Frau zu gewährleisten.

Die Menopause ist ein natürlicher Prozess im Leben der Frau. Mit dem Älterwerden produzieren die Eierstöcke (Ovarien) der Frau weniger Hormone (Östrogene).

Definition

Menopause ist definiert als die letzte spontane Menstruationsblutung, die als solche jedoch erst nach einem Jahr, also retrospektiv, erkannt werden kann (sofern keine andere Ursache vorliegt).

Die Menopause kann jedoch auch künstlich induziert werden, z. B. durch Medikamente, Operation oder Bestrahlung. Wird jedoch nur die Gebärmutter (Uterus) operativ entfernt und die Ovarien bleiben erhalten, endet zwar die Menstruationsblutung, der ovarielle Zyklus der Hormonproduktion aber bleibt bestehen.

2.1.1 Veränderungen im Körper der Frau während der Menopause

Das mittlere Alter der Menopause liegt bei 51 Jahren. Allerdings beginnen die hormonellen Veränderungen bereits schon früher. Die Hormonproduktion nimmt bei Frauen bereits mit Ende 30 ab. Wenn durch die Abnahme der Hormonproduktion erste Symptome entstehen, wie Unregelmäßigkeiten im Menstruationszyklus oder typische Beschwerden wie Hitzewallungen oder vaginale Trockenheit auftreten, beginnt eine Übergangszeit von der reproduktiven in die nicht mehr reproduktive Phase. Diesen Übergang bezeichnet man auch als Klimakterium oder spricht von den Wechseljahren. In diesem Buch benutzen wir für die Übergangszeit den Begriff Perimenopause. Das Wort *Perimenopause* bedeutet eigentlich „um die Menopause herum“, weil die Perimenopause laut Definition erst ein Jahr nach der Menopause endet. Denn der Zeitpunkt der letzten Regelblutung kann nur retrospektiv festgelegt werden, nämlich erst dann, wenn während einem Jahr danach keine weitere Blutung mehr aufgetreten ist. Die Zeit direkt nach der Menopause wird auch *Postmenopause* genannt. Es besteht also ein Jahr Überlappung zwischen Peri- und Postmenopause.

Einige Frauen erfahren die Menopause schon in jüngerem Alter. Wenn die Menopause vor dem 45. Lebensjahr eintritt, spricht man von einer *frühen Menopause* (etwa 5 % aller Frauen), vor dem 40. Lebensjahr von einer *vorzeitigen Menopause* (etwa 1 % aller Frauen).

► **Frauen leben in der Regel viel länger, als ihre fruchtbare Phase andauert** Für diese Tatsache gibt es eine recht (bio-) logische Erklärung in Form der Mutter-Großmutter-Hypothese. Es scheint für die menschliche Spezies von Vorteil zu sein, dass eine Frau in der Lage ist, ihre Kinder bis ins Erwachsenenalter hinein zu begleiten und dass ihre Fruchtbarkeit endet, wenn die nächste Generation in der Lage ist, Nachwuchs zu bekommen. Dann kann sie ihre Tochter/ Schwiegertochter darin unterstützen, die Enkelkinder großzuziehen.

Ovarien produzieren weniger Hormone und es kann zu Hitzewallungen kommen

Mit der Zeit werden die Zellen der Follikel weniger empfindlich für die stimulierenden Hormone des Gehirns und produzieren weniger weibliche Geschlechtshormone. Das ist in der Regel ein langsamer Prozess, wenn kein anderer medizinischer Grund vorliegt. Die Ovarialfunktion nimmt während einiger Jahre ab. Während dieser Zeit beobachten Frauen oft Unregelmäßigkeiten im Menstruationszyklus. Die Frau wird weniger fruchtbar, weil weniger Menstruationszyklen zwei Phasen mit einer Ovulation haben. Neben einem unregelmäßigen Zyklus können ebenfalls Hitzewallungen, das sogenannte *klimakterische Syndrom* auftreten. Die Hitzewallungen werden durch die übergeordneten Zentren im Gehirn, dem Hypothalamus und der Hypophyse ausgelöst. Wenn die Ovarien weniger Östrogen produzieren als normal, steigern die übergeordneten Zentren im Gehirn ihre Aktivität und senden mehr stimulierende Hormone aus. Der Hypothalamus selbst ist zuständig für den Wärmehaushalt unseres Körpers und erfüllt diese Aufgabe mithilfe des vegetativen Nervensystems (Sympathikus und Paraympathikus). Eine Überaktivität des Hypothalamus durch sinkende Östrogenspiegel wird als die Hauptursache angesehen, warum der Wärmehaushalt außer Kontrolle gerät und Hitzewallungen entstehen.

Hilfreiche Yogaübungen

Yoga soll einen ausgleichenden Effekt auf das autonome Nervensystem haben. In den nachfolgenden Kapiteln finden Sie Yogasequenzen, die bei Hitzewallungen helfen sollen. Die empfohlenen Haltungen werden im Yoga als kühlend beschrieben (vor allem Vorwärtsbeugen und der Schulterstand-Zyklus). Ebenso kennen wir im Yoga Haltungen, die Hitze im Körper erzeugen können, hierzu gehören besonders Rückwärtsbeugen und der Kopfstand, welche bei klimakterischen Beschwerden nicht empfohlen werden. In einigen wissenschaftlichen Studien über Iyengar Yoga für Frauen mit Brustkrebs gab es Hinweise, dass Yoga sich positiv auswirkt bei Frauen, die sich einer Hormontherapie unterziehen mussten und deshalb unter klimakterischen Beschwerden litten.

Östrogene in der Postmenopause

Die Postmenopause ist charakterisiert durch stabile, niedrige Konzentrationen an Östrogenen (Östradiol) im Blut. Die Follikel der Ovarien produzieren keine Östrogene mehr. Östrogene sind eine Gruppe von Hormonen, die als Steroidhormone bezeichnet werden, sie werden aus Cholesterin gebildet. Ihre direkte Vorstufe bei der Bildung (Pro-Hormone) sind Androgene (männliche Geschlechtshormone). Entsprechend ihrer chemischen Struktur werden hauptsächlich drei Östrogene unterschieden: Östron, Östradiol, und Östriol. Östradiol ist das wichtigste zirkulierende Hormon im Körper einer fruchtbaren Frau, wohingegen in der Schwangerschaft Östriol am wichtigsten ist. Nach der Menopause ist Östron das wichtigste Hormon.

In der Pubertät bewirkt die steigende Konzentration an Östradiol die Entwicklung der sekundären weiblichen Geschlechtsmerkmale, wie das Wachstum der Brust und Gebärmutter, sowie der Gebärmutterschleimhaut während des Menstruationszyklus. Östradiol unterstützt außerdem die Feuchtigkeit in der Vagina, Anschwellen der Vaginalwand, sowie die sexuelle Funktion und sexuelles Verlangen. Auch bei Männern sind Östrogene wichtig für eine gesunde Libido und das Heranreifen der Spermien.

Wenn der Spiegel an Östradiol langsam absinkt, bilden sich in der Regel auch die Brüste und sexuellen Organe zurück (Involution). Viele Frauen beschreiben weniger sexuelles Verlangen und Probleme beim Geschlechtsverkehr wegen Trockenheit in der Vagina. Diese Effekte auf die Sexualorgane und die sexuelle Funktion werden von Frauen jedoch unterschiedlich erlebt und empfunden und hängen auch von der sexuellen Aktivität der Frau ab. Viele Frauen beschreiben auch innerlich mehr Freiheit und Erfüllung in ihrem Liebesleben, z. B. weil die Kinder das Haus verlassen haben.

Hilfreiche Yogaübungen

Besonders alle „supine poses“ und die Sitzhaltungen weiten das Becken und verbessern die Blutzirkulation und damit die Gesundheit und Funktion der Sexualorgane. Aber auch Stehhaltungen, wie Virabhadrasana II verbessern Durchblutung und die Feuchtigkeit der Vagina.

► **Stoffwechsel** Generell fördert Östradiol den Stoffwechsel. Es hat zusätzlich einen günstigen Effekt auf den Cholesterinspiegel, da es das „gute Cholesterin“, HDL (aber auch die Triglyceride) erhöht, hingegen das „schlechte Cholesterin“, LDL, vermindert. Frauen nach der Menopause haben ein erhöhtes Risiko für koronare Herzerkrankung und Herzinfarkt, obwohl die Mechanismen noch nicht vollständig verstanden sind. Nach der Menopause nehmen Frauen tendenziell an Gewicht zu und lagern Fettgewebe besonders an Taille und Bauch an (Stammfettsucht). Neben der Erklärung eines schwächeren Stoffwechsels könnte es ebenfalls sein, dass der Körper Fettgewebe aufbaut, weil die Fettzellen- wie ein endokrinologisches Organ- in der Lage sind, Östrogen zu produzieren.

Um den Stoffwechsel zu steigern, Gewichtszunahme zu vermeiden und das Risiko für eine koronare Herzerkrankung zu reduzieren ist es wichtig, körperlich aktiv zu sein. Iyengar Yoga arbeitet mit sehr aktiven Haltungen und verbessert dadurch den Stoffwechsel, die Blutgerinnung und den Flüssigkeitshaushalt, sowie die Funktion des Muskelsystems.

► **Muskelsystem** Es ist ein verbreitetes Phänomen, dass Frauen und Männer mit dem Alter Muskelmasse verlieren. Nach dem 50. Lebensjahr liegt der mittlere Verlust an Muskelmasse und Muskelkraft bei 1–2 % pro Jahr, was nach dem 70. Lebensjahr noch weiter ansteigt. Ab einem Alter von 80 Jahren leiden 50 % an stark verminderter Muskelmasse (Sarkopenie), was durch unsere immer älter werdende Gesellschaft immer häufiger zu körperlicher Einschränkung und Behinderung führt. Die ursächlichen Faktoren für Sarkopenie sind vielfältig. Änderungen im Hormonstatus während der Menopause scheinen eine wichtige Rolle zu spielen, ebenso wichtig ist aber auch ein Mangel an körperlicher Aktivität und Veränderungen im zentralen und peripheren Nervensystem, sowie mangelnde Ernährung (weniger Kalorien und zu wenig Proteine). Androgene haben einen anabolischen Effekt auf die Muskulatur. Durch die geringere Konzentration an Sexualhormonen während der Perimenopause kommt es bei der Frau ebenfalls zu einer Reduktion der Androgene, so dass der Muskelabbau überwiegt und die Muskelfunktion abnimmt. Auch bei den Männern vermindern sich der Testosteronspiegel und die Androgene mit dem Alter. Bei der Sarkopenie vermindert sich die Anzahl der Mus-

kelfasern (Typ I und Typ II Fasern). Ebenfalls kommt es zu einem Verlust der funktionellen Einheiten des Muskels, wo die aktivierenden Impulse des Nervensystems über Motoneuronen auf den Muskel übertragen werden. Durch Abnahme der neuromuskulären Funktion gehen Muskelfasern zugrunde und Fett oder Bindegewebe wird in den Muskel eingelagert.

Generell hat jede Art von körperlicher Aktivität hat einen protektiven Effekt auf die Muskelmasse und die Muskelfunktion.

In wissenschaftlichen Studien mit postmenopausalen Frauen hat jedoch besonders das *Resistance Training* einen positiven Effekt auf die Muskelkraft gezeigt. Es handelt sich dabei um eine Form des Krafttrainings, bei der Muskelanspannung gegen einen Widerstand ausgeführt wird. Es ist ein *isotonisches Training*, wenn sich der Körper gegen eine entgegengesetzte Kraft bewegt und es ist *isometrisch*, wenn der Körper entgegen einer bestimmten Kraft die Anspannung hält. Yoga nach Iyengar zeigt in gewisser Weise Ähnlichkeiten zu dem *Resistance Training*, da zum einen in den Yogahaltungen das eigene Körpergewicht in verschiedenen Positionen gegen die Schwerkraft gehalten wird, zum anderen werden agonistische und antagonistische Muskelgruppen in den Yogahaltungen gleichzeitig angespannt. Ein weiterer Vorteil des Yoga ist ebenfalls die Steigerung der Flexibilität und die Arbeit mit allen Muskelgruppen des gesamten Körpers, um die neuromuskuläre Kontrolle zu stärken und zu bewahren.

Knochendichte

Östrogen hat einen protektiven Effekt für die Knochen, es reduziert den Knochenabbau und stärkt den Knochenaufbau. Deshalb unterliegen Frauen nach der Menopause einem höheren Risiko für die Entstehung von Osteoporose, einer Verminderung der Knochenmasse und der Knochendichte durch Demineralisierung des Knochens mit erhöhtem Risiko für Frakturen. Frauen nach der Menopause zeigen außerdem ein deutlich höheres Auftreten von symptomatischer Arthrose. Dabei handelt es sich um den Verschleiß von Gelenken mit Zerstörung des Gelenkknorpels. Die Rolle des Östrogens ist diesbezüglich jedoch noch nicht geklärt.

Unabhängig von der Menopause haben die Knochen einen sehr aktiven Stoffwechsel. Es gibt Zellen im Knochen, die für den Knochenabbau zuständig sind und Zellen, die für den Knochenaufbau zuständig sind. Bei Erwachsenen wird etwa 10 % des Knochengewebes jedes Jahr abgebaut und durch neue Knochensubstanz ersetzt. Ein sehr wichtiger Faktor für die Balance zwischen Aufbau und Abbau sind neben Östrogen die Druck- und Zugkräfte, die auf den Knochen einwirken, also das Gewicht, welches auf dem Knochen lastet und die Muskeln, die an ihm ziehen.

Yoga kann sich positiv auf die Gesundheit der Knochen auswirken, da es mit ganz verschiedenen Körperhaltungen arbeitet, wo Muskeln beansprucht werden, die wir normalerweise nicht benutzen. Durch Umkehrhaltungen wie Hand- und Kopfstand, tragen andere Knochen als üblich das Körpergewicht. Yoga stimuliert durch die Vielfalt der Asanas die Muskeln und Knochen des gesamten Körpers.

Für einen gesunden Knochenstoffwechsel ist außerdem eine ausgewogene Ernährung wichtig. Daher sollten Frauen in der Menopause auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D und Calcium achten und besonders viele Milchprodukte, frische Früchte und Gemüse zu sich nehmen. Es ist außerdem zu empfehlen, auf Nikotin und Alkohol zu verzichten.

Gelenke

Ein weiterer wichtiger Aspekt für die Gesundheit der Gelenke ist das sogenannte *Containment*. Das Hüftgelenk beispielsweise ist ein Kugelgelenk, wobei der Hüftkopf zu einem großen Teil von der Gelenkspfanne umschlossen wird (Nussgelenk). Diesen engen Kontakt nennt man auch Containment, dadurch wird das Gewicht des Oberkörpers im Stand auf eine große Fläche des Hüftkopfes übertragen und an die untere Extremität weitergegeben. In der Menopause werden die Bänder des Hüftgelenkes, welche diesen engen Kontakt der Gelenkspartner sichern, weniger straff, weil die Kollagenfasern an Wassergehalt verlieren können. Daher kann es sein, dass der Hüftkopf aus der zentralen, gut umschlossenen Position aus der Gelenkpfanne weicht. Das Körpergewicht kommt dann nicht mehr zentral, sondern exzentrisch auf den Hüftkopf. Knochenanteile, die dadurch weniger Druck bekommen, können entkalken und andere, mit mehr Druck, können zusätzlich Knochengewebe (Osteophyten) anlagern. Dies kann zu Arthrose führen, das freie Gelenkspiel wird behindert, es kann zu Bewegungseinschränkung, Schmerzen und Gelenksteifheit kommen. Durch Schonung können Muskeln weiter atrophieren und die Bänder schwächer werden. Oft sind hier die großen Gelenke des Körpers betroffen, die das Körpergewicht tragen.

Hilfreiche Yogaübungen

Alle Yoga Asanas arbeiten an einem guten *Alignment*, einer geraden Ausrichtung des Körpers und speziell in den Standhaltungen oder in Haltungen wie *Supta Padangushthasana* wird daran gearbeitet, dass der Hüftkopf im Hüftgelenk zentralisiert und mithilfe der Muskulatur in die Gelenkspfanne gezogen wird.

Blasenfunktionsstörungen in der Menopause

Stressinkontinenz ist ein weit verbreitetes Problem in der Menopause, häufig beginnen Blasenfunktionsstörungen bereits früher, wenn Frauen vaginal entbunden haben. Denn Stressinkontinenz entsteht durch eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur. Bei erhöhtem Druck im Bauchraum (Husten, Niesen, Tragen schwerer Lasten) kommt es zu unwillkürlichem Abgang von Urin. Daher ist Beckenbodentraining nach der Geburt besonders wichtig für eine gute Rückbildung. Aber auch in der Menopause ist es von großem Vorteil, den Beckenboden zu stärken, da sich eine Muskelschwäche hier verstärken kann und auch die Bänder, welche die Beckenorgane in ihrer Position halten, schwächer werden können, was die Blasenkontrolle zusätzlich beeinträchtigen kann. Auch eine Dranginkontinenz kommt in der Menopause häufiger vor. Durch Irritation der glatten Blasenmuskulatur und des Sphinkters entsteht schon bei geringen Mengen an Urin das Gefühl, zur Toilette zu müssen. Auch Krämpfe können auftreten.

Hilfreiche Yogaübungen

Um Stressinkontinenz entgegenzuwirken, ist es sehr wichtig, den Beckenboden zu stärken. Eines der besten Asanas ist *Maha Mudra*, bei dem das Perineum und der gesamte Beckenboden angehoben, in den Körper hinein gezogen und danach wieder entspannt wird. Auch die gerade Ausrichtung des Beckens fördert die Gesundheit des Beckenbodens. Das Alignment von Sitzbeinen, Steiß- und Schambein in die Gesamtstruktur des Körpers (z. B. in *Tadasana*) fördert das Bewusstsein für den Beckenboden und schützt ihn vor dem Druck der Bauchorgane. Wird diese Arbeit in den Umkehrhaltungen geübt (z. B. *Shirshasana*), wird die Last der Schwerkraft auf den Beckenboden sogar umgedreht. Auch die Aktivierung der angrenzenden Muskulatur kann den Beckenboden zusätzlich tonisieren (z. B. Adduktoren, tiefe Außenrotatoren der Hüfte, Ileopsoas).

Für einen gesunden Beckenboden ist es ebenso wichtig, die Muskulatur auch zu entspannen. Dies ist besonders wichtig bei Dranginkontinenz. Hier können Asanas helfen, die das Becken weiten und die Durchblutung fördern und den Beckenboden entspannen (z. B. Supta Baddha Konasana).

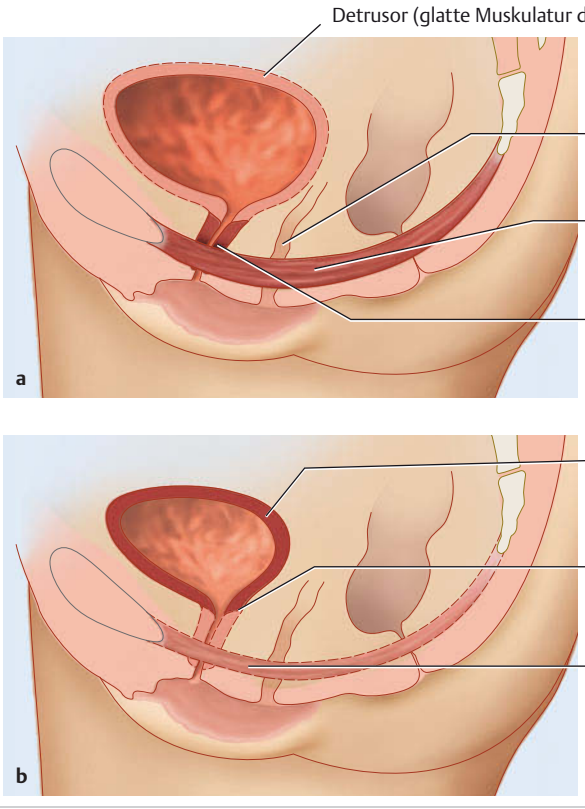


Abb. 2.2 Zusammenwirken von Detrusor und Verschlussapparat während der **a** Füllungs- und **b** Entleerungsphase. (Neuzeichnung)

Haut und Haare

Die hormonellen Veränderungen der Menopause können zu einem weniger dichten, trockenen Haar führen. Einige Frauen verspüren trockene, juckende Haut, da auch die Haut an Feuchtigkeit verliert. Gelegentlich wird auch über eine rissige Haut, Hautrötungen oder elektrisierende Empfindungen berichtet. Die Haut ist reizbarer.

Hilfreiche Yogaübungen

Besonders in den Umkehrhaltungen (Kopfstand) wird die Durchblutung der Gesichtshaut und der Kopfhaut gefördert, die Haarwurzeln werden stimuliert. Im *Sarvangasana-Zyklus* und in Vorwärtsbeugen soll das beruhigende Nervensystem (Parasympathikus) gefördert werden.

Zusätzlich förderlich für Haut und Haare ist auch eine gesunde Ernährung mit Vitamin D und E, sowie ungesättigten Fettsäuren (z. B. in kaltgepresstem Olivenöl) und ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Mentale und psychologische Veränderungen in der Menopause

Änderungen des Hormonspiegels können einen negativen Effekt auf die Stimmung haben, wie sie z. B. auch bei Frauen in Wochenbett und Stillzeit auftreten. Auch in der Menopause kann es zu Depressionen und Stimmungsschwankungen kommen. Es wird auch darüber diskutiert, welche Rolle die innere Einstellung einer Frau, aber auch der Gesellschaft, hier spielen.

Jedenfalls berichten viele Frauen, die unter Stimmungsschwankungen während Menstruation und Menopause gelitten haben, dass sie die Zeit der Postmenopause genießen können, weil sie sich von den hormonellen Schwankungen befreit fühlen und emotional stabiler sind.

Östrogen unterstützt ebenfalls die Gehirnfunktion, insbesondere die kognitiven Fähigkeiten, Sprache und Gedächtnis. Einige Frauen haben in der Menopause Konzentrationsstörungen, Gedächtnisstörungen und Wortfindungsstörungen. Gedächtnis und Konzentration kann aber sehr gut durch Training verbessert werden, dies gilt auch für die Zeit der Menopause.

Hilfreiche Yogaübungen

Umkehrstellungen verbessern die Blutzirkulation im Gehirn, was unterstützend wirken kann. Yoga trainiert auch die Konzentrationsfähigkeit, da die Aufmerksamkeit während des Übens auf bestimmte Körperpartien fokussiert und schlussendlich auf den gesamten Körper ausgedehnt wird. So entsteht aus Konzentration Meditation im Asana. Durch Yoga sollen die Fluktuationen des Geistes zur Ruhe kommen (*„yoga citta vritti nirodah“*, *1.Sutra der Patanjali Yoga Sutren*), das beinhaltet auch emotionale Stabilität.

2.1.2 Hormonersatztherapie in der Menopause

Während der letzten 10 Jahre gab es verschiedene Meinungen zur Hormonersatztherapie (HRT).

Direkt nach den ersten Publikationen der Women`s Health Initiative (WHI) 2002 sank die Rate der HRT Verschreibungen um 50–70 %. Besonders das erhöhte Risiko für Schlaganfall, venöse Thromboembolien und Brustkrebs unter einer Kombinationstherapie aus Östrogenen und Gestagenen führte zu dieser Abkehr von der HRT. Seitdem zeigen viele Folgestudien ein etwas genaueres Bild. Diesen Studien zufolge erhöht eine orale Östrogentherapie in der Tat das Risiko für venöse Thromboembolien. Werden Östrogene jedoch transdermal angewendet (als Hormonpflaster oder -gel) entsteht kein erhöhtes Risiko. Das Risiko für einen Schlaganfall ist zudem sehr stark altersabhängig, so ist das absolute Risiko klein bei gesunden Frauen im Alter von 50–60 Jahren. Das Risiko für Brustkrebs scheint abhängig zu sein von der Art der HRT. Eine alleinige Einnahme von Östrogenen scheint das Risiko für Brustkrebs nicht zu erhöhen, wenn sie kürzer als 7 Jahre lang erfolgt, stattdessen zeigen Studien eine Reduktion des Brustkrebsrisikos unter einer reinen Östrogentherapie. Auf der andern Seite soll eine Kombinationstherapie von Östrogenen und Gestagenen bereits nach einer Einnahme von 5 Jahren das Risiko für Brustkrebs erhöhen, wobei das Risiko anscheinend auch von der Art des Gestagens und der verwendeten Dosis abhängt. Ohne Zweifel hat eine HRT einen positiven Effekt auf die Knochen, den Darm und den Zuckerstoffwechsel (Prävention von Diabetes). Wenn eine HRT innerhalb von 10 Jahren nach der Menopause begonnen wird, verringert sich das Risiko für eine koronare Herzerkrankung. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren behandelnden Arzt.

Kapitel 3

Die Energiestruktur des Körpers nach der Yoga-Philosophie

3.1 Was ist Energie? *28*

3.2 Wie formt sich unser Leib? *28*

3.3 Grundprinzipien des Ayurveda *36*

3

3 Die Energiestruktur des Körpers nach der Yoga-Philosophie

3.1 Was ist Energie?

Energie ist Hitze, Licht, Schwerkraft, Magnetismus, Elektrizität, ist die Urkraft für alles was sich bewegt und gleichzeitig die Antriebskraft. Sie erschafft, bringt hervor, entwickelt, erzeugt, schützt, organisiert und zerstört. Sie ist in allem was lebt und sich bewegt, sie ist im kleinsten Atom, in jeder Zelle des Körpers, in einem Stein sowie im Blatt eines Baumes.

Diese Energie wird in Japan *Ki*, in China *Qi* und in Indien (Sanskrit) *pranische Energie* oder kurz *Prana* genannt. Prana wird auch je nach Sprachgebrauch oft mit Lebenskraft, Wind, Lebenshauch, Odem u. a. Begriffen übersetzt.

Für BKS Iyengar wird diese (Schöpfungs-)Energie nirgendwo besser beschrieben als in der Bibel. Die Schöpfungsgeschichte beginnt mit dem Satz: „Und Gottes Atem bewegte sich über den Wassern" (1. Buch Mose, Genesis: 1.2).

Auch der Mensch ist ein Geschöpf. Jeder Mensch hat seinen Ursprung im Schöpfungsakt. Das menschliche Leben beginnt mit einem Atemzug, wird erhalten durch den Atem und endet mit dem letzten Atemzug. Unser Leben basiert auf Energie = Atem = Prana.

3.2 Wie formt sich unser Leib?

Unser Leib entsteht aus Nahrung (im Sanskrit: Anna). Der Leib entsteht also aus der Nahrung, die unsere Mutter während der Schwangerschaft zu sich nimmt. Unseren Leib haben wir unserer Mutter zu verdanken und damit auch eigentlich ihrer Mutter usw. Wir sprechen oft von „Nachhaltigkeit". Auf den Körper bezogen bedeutet das auch, dass jede Mutter nicht nur für ihr eigenes Kind Verantwortung trägt, sondern für ihre Enkelkinder usw.

Die Nahrung selbst besteht aus den 5 Elementen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther und bildet entsprechend den Körper aus den 5 Elementen. Die Elemente Erde und Äther sind feststehend und können nur durch die Elemente Luft, Feuer und Wasser verändert werden. Das gilt sowohl außerhalb wie innerhalb unseres Körpers. So dass im Yoga oft von der „Nahrungshülle" gesprochen wird. Um Nahrung zu verstoffwechseln braucht es Energie (= Prana)".

3.2.1 Die Samkhya-Philosophie – Der Kosmos in uns

Samkhya (auch *Sankhya*) bedeutet wörtlich „Aufzählung" oder „das, was etwas in allen Einzelheiten beschreibt", und ist eine der sechs Schulen der klassischen indischen Philosophie. In der traditionellen Geschichtsschreibung gilt *der* Weise *Kapila* als Begründer der *Samkhya*-Schule. Es ist eines der ältesten, möglicherweise sogar das älteste philosophische System Indiens.

In der *Samkhya*-Philosophie besteht das Universum aus zwei ewigen Wirklichkeiten:

- *Purusha* das reine, universelle oder transzendentale Selbst; grenzenlos und ohne Beschränkungen durch seinen physischen Körper und
- *Prakriti* (Natur) die ursprüngliche oder fundamentale Materie, aus der sich das Universum zusammensetzt und die alle physischen Körper hervorbringt.

Purusha ist das Zentrum des Bewusstseins, *Prakriti* hingegen die Quelle alles Materiellen.

Samkhya bildet die Grundlage sowohl für den *Yoga* des *Patanjali* (für die Yogasutras des Patanjali, in denen er den *Ashtanga Yoga*, den achtfachen Pfad des Yoga darlegt) als auch für die *Bhagavadgita* und den *Ayurveda.*

Die Theorie der Entwicklung, die die *Samkhya*-Philosophie vertritt, wird auch von allen anderen Systemen akzeptiert. Nach dieser Theorie ist *Purusha* (die Seele) unveränderlich und Zeuge der Veränderungen, denen *Prakriti* (Natur) unterworfen ist. Es handelt sich also um ein dualistisches System: *Purusha* (die Seele oder der bewusste Geist) ist das Zentrum unseres Daseins, das von *Prakriti* (Natur) verhüllt ist. Auch in der westlichen Welt gibt es ein dualistisches System, nämlich die Unterscheidung zwischen Körper und Geist.

3.2.2 Die 25 Komponenten des Menschen

- *Purusha* die individuelle Seele (*Purusha = Puri Shete* = „Das, was seine Wohnstätte im Körper hat"
- *Prakriti* Urmaterie oder Natur oder physisches Material für den Körper

► **Unser Körper, unsere Natur besteht aus:**

- *Buddhi* (Intellekt, Bewusstsein) *Anandamaya-Kosha*
- *Ahamkara (*Ego, der „Ich-Macher") *Vijnanamaya-Kosha*
- *Manas* (Geist) *Manomaya-Kosha*
- 5 *Tanmatras* = 5 feinstoffliche Aspekte der Elemente (Geruch, Geschmack, Sehen, Fühlen, Hören)
- 5 *Jnanendriyas* = 5 Wahrnehmungsorgane (Nase, Zunge, Augen, Haut, Ohren)
- 5 *Karmendriya* = 5 Handlungsorgane (Füße, Hände, Sprach-, Fortpflanzungs- und Ausscheidungsorgane) *Pranamaya-Kosha*
- 5 *Mahabhutas* = 5 grobstoffliche Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther) *Annamaya-Kosha*

3.2.3 Die 5 Elemente

Es gibt 5 Elemente und wie schon erklärt, können die Elemente Erde und Äther nur von den beweglichen Elementen Luft, Feuer und Wasser verändert werden. An ein paar Beispielen zeigen wir auf, wie die Elemente aufeinander wirken. Das gilt sowohl außerhalb in der Natur, als auch innerhalb unseres Körpers, unserer eigenen Natur.

Wenn Erde zu nass wird, kann kein Samen in ihr aufgehen, er verfault. Wenn zu viel Wind über die Erde weht, trocknet sie aus und der Samen vertrocknet. Wenn zu viel Luft ins Feuer bläst, gibt es Flächenbrände. Wenn zu wenig Luft da ist, können wir kein Feuer entfachen und am Brennen halten. Wenn wir Wasser ins Feuer gießen, löschen wir das Feuer. Ist das Holz im Wald zu trocken, ist es entzündbar.

Wir nennen diese Kräfte: Naturkräfte und manchmal, wenn sie uns als übermächtig erscheinen, auch Naturgewalten. Dieselben Kräfte wirken permanent in uns und das auf allen Ebenen unseres Seins. Sie durchdringen und bestimmen unseren physischen und physiologischen Leib, unser Denken und unser Fühlen, unsere Handlungen und unser Bewusstsein.

3.2.4 *Trigunas* (oder die drei Gunas)

- ***Sattva*** = Licht, Leichtigkeit, Helligkeit, Ausgeglichenheit, Erleuchtung, Freude – die Elemente sind im Gleichgewicht
- ***Rajas*** = Rastlosigkeit, Ausdehnung, Erweiterung, Leidenschaft – die Elemente Feuer und Luft sind vorherrschend
- ***Tamas*** = Trägheit, Schwerfälligkeit, Ungeschliffenheit, Niedergeschlagenheit, das Strukturgebende – die Elemente Erde und Wasser sind vorherrschend

Diese drei essentiellen Qualitäten der Energie werden oft in Form eines Spannungsdreiecks dargestellt. Auf der Spitze des Dreiecks ist *Sattva*. Wir können an uns selbst beobachten, dass wir aus einem *Sattva*, einem ausgeglichenen Zustand, in einen schwerfälligen Zustand überwechseln und dass es Energie = Feuer braucht, um uns da wieder herauszuholen.

Das bedeutet: die Trigunas durchdringen und halten uns und die Natur/Prakriti mit all ihren makro- und mikrokosmischen Hervorbringungen immer in einem Zustand der Spannung. Oft fühlen wir uns von der eigenen Natur bestimmt und haben das Gefühl, „Das oder so bin ich halt." Die Wirklichkeit ist anders.

Alle physischen Ereignisse werden als Manifestationen der Entwicklung der *Prakriti*, der Urmaterie, betrachtet. Jedes empfindungsfähige Wesen hat eine Seele (*Purusha*), grenzenlos und ohne Beschränkungen durch seinen physischen Körper.

Wenn wir unser Selbst mit unserem Körper, unserem Denken, unserem Ich-Bewusstsein identifizieren, erkennen wir nicht, dass unsere Seele nicht das „Ich" nicht das „Denken" ist. Dieses Konzept von Körper und Seele beruht nach der *Samkhya Philosphie* und nach allen Systemen der indischen Philosophie auf Unwissenheit (*Avidya*) und ist die Wurzel und Ursache von Unfreiheit und Leiden. Unfreiheit oder *Samsara* und Leiden entstehen, wenn Unwissenheit dazu führt, dass *Purusha* (Seele) sich mit seinem physischen Körper und dessen Bestandteilen identifiziert - *Manas*, *Ahamkara* und *Mahat*, die Hervorbringungen/Produkte der *Prakriti* (Natur) sind.

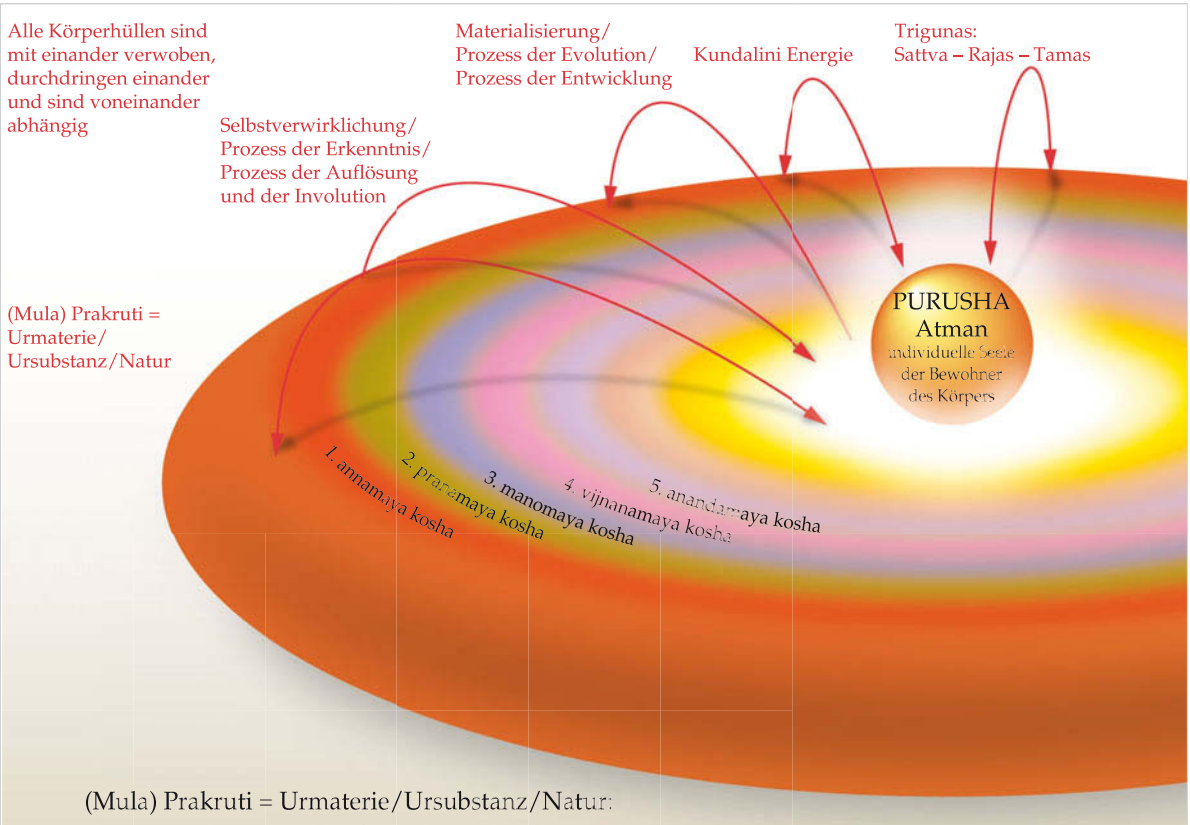
Laut *Samkhya* wird *Prakriti* (Materie, beginnend mit der Urmaterie) transformiert und in eine Vielzahl von Dingen unterteilt. In einem ewigen Kreislauf folgt auf die Entwicklung die Auflösung der physischen Existenz in die Natur. Dieser Vorgang wiederholt sich immer und immer wieder.

3.2.5 Theorie der Entwicklung und Auflösung des Menschen

Im Zentrum steht *Purusha* (das wirkliche Selbst), der von innen nach außen von fein- bis grobstofflichen Elementen und Hüllen (*Koshas*) eingehüllt ist. *Kosha* bedeutet wörtlich: Hülle, Schicht, Körper, Überdeckung. In der *Taittiriya-Upanishad* (niedergeschrieben 2.500 – 1.500 v. Chr.) finden wir das erste Mal die Zahl 5 = *Pancha* (5 grobstoffliche Elemente, 5 feinstoffliche Aspekte der Elemente, 5 Sinnesorgane, etc.) sowie die Beschreibung von **5 Hüllen**, die das Selbst, die Seele, *Purusha* bzw. *Atman* (so in der *Taittiriya-Upanishad* benannt) wie Ringe einhüllen.

► **Die folgenden drei Hüllen/Körper bilden das innere Organ oder die Psyche:**

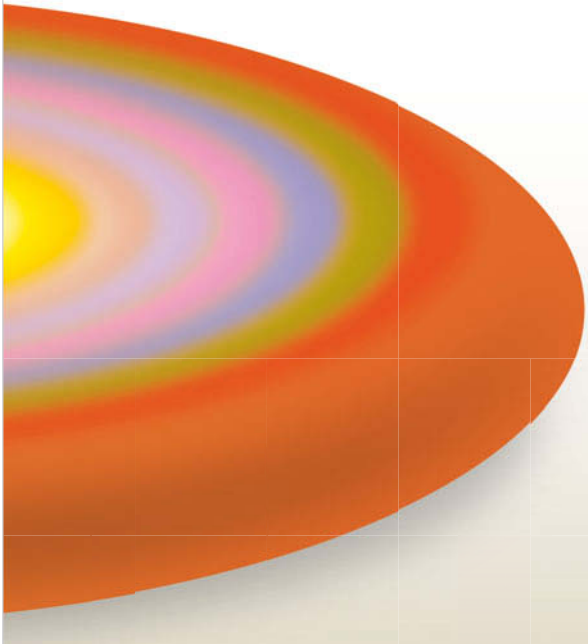
- *Anandamaya-Kosha* = die Hülle/der Körper der Glückseligkeit.
  - Das Bewusstsein oder *Buddhi* ist der innere Ring.
  - Der *Buddhi*/*Mahat*-Zustand ist der Zustand des Tiefschlafs oder der Regenerationsphase, der Intuition, Erkenntnis und Spiritualität.
  - Es ist der glückselige Zustand.
- *Vijnanamaya-Kosha* = die intellektuelle oder mentale Hülle/Körper oder
  - *Ahamkara* – der „Ich-Macher".
  - Sie entwickelt sich aus *Buddhi*: aus Erkenntnis und reinem Bewusstsein zum Bewusstsein des „Ich" = "*So – ham*" (= die Seele als Einheit mit dem Absoluten).
- *Manomaya-Kosha*: die psychologische oder emotionale Hülle/Körper.
  - *Manas* = Gedanken und Gefühle.
  - Das „Ich" bekommt eine Bezeichnung: Ich bin dies oder das.



(Mula) Prakruti = Urmaterie/Ursubstanz/Natur:

1. Annamaya Kosha – anatomische/physische Hülle, Nahrungshülle (Anna = Nahrung)
   - Pancha Mahabhutas: 5 grobstoffliche Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther – das Hauptelement hier: Element Erde (Prithivi-Tattva)
   - Muladhara Chakra (zwischen den Fortpflanzungsorganen und dem Anus) – verbunden mit Stabilität, Sinnlichkeit
   - 5 Karmendriyas (Handlungsorgane) – hier: hauptsächlich Füße und Ausscheidungsorgane
   - 5 Jnanendriyas (Wahrnehmungsorgane), hier: Nase (Element Erde)
   - Pancha Tanmatras: 5 feinstoffliche Elemente/Tattvas: Geruch, Geschmack, Sehen, Berührung/Fühlen, Hören/Klang, hier: Gandha-Tattva: Geruchssinn
   - Apana-Vayu
2. Pranamaya Kosha – vitale, physiologische Hülle/Körper
   - Pancha Mahabhutas: 5 grobstoffliche Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther – die Hauptelement hier: Elemente Wasser (Ap-Tattva) und Feuer (Tejas-Tattva)
   - Svadisthana Chakra (Sakralbereich/Fortpflanzungsorgane – Element Wasser) – verbunden mit Reproduktion, Kreativität, Beziehungen und
   - Manipuraka Chakra (Nabelbereich) – Element Feuer), verbunden mit den metabolischen und Verdauungssystemen und dem Element Feuer, spirituellem Wachstum
   - 5 Karmendriyas (Handlungsorgane) – hier: Hände und Fortpflanzungsorgane (Elemente Wasser und Feuer),
   - 5 Jnanendriyas (Wahrnehmungsorgane), hier: Zunge (Element Wasser) und Augen (Element Feuer)
   - Pancha Tanmatras: 5 feinstoffliche Elemente/Tattvas: Geruch, Geschmack, Sehen, Berührung/Fühlen, Hören/Klang, hier: Rasa-Tattva: Geschmackssinn (Element Wasser) und Rupa-Tattva: Sinnesorgan Augen/Sehen (Element Feuer)
   - Apana Vayu und Samana Vayu
3. Manomaya Kosha – psychologische, emotionale Hülle/Körper
   - Manas – Gedanken und Emotionen, Denkvermögen, Intellekt – das „Ich" wird benannt – „Ich" bin dies und das
   - Pancha Mahabhutas: 5 grobstoffliche Elemente: hier das Element Luft (Vayu-Tattva) –
   - Anahata Chakra (Herzbereich) – verbunden mit der Thymusdrüse, Immunsystem, Kreislaufsystem, bedingungslose Liebe, Hingabe
   - 5 Karmendriyas (Handlungsorgane) – hier: Sprache, Bewegung
   - 5 Jnanendriyas (Wahrnehmungsorgane): hier: Haut (Element Luft)
   - Pancha Tanmatras: 5 feinstoffliche Elemente/Tattvas: Geruch, Geschmack, Sehen, Berührung/Fühlen, Hören/Klang, hier: Sparsha-Tattva: Tastsinn (Berührung/Fühlen)
   - Prana-Vayu

Abb. 3.1 Samkhya, Nadis und Chakren.



4. Vijnanamaya Kosha – intellektuelle, mentale Hülle/Körper
   - Ahamkara – „Ich"-Bewusstsein – Ich-Macher
   - Pancha Mahabhutas: 5 grobstoffliche Elemente: hier das Element Äther (Akasha-Tattva) –
   - Vishuddhi Chakra (Kehlbereich) – verbunden mit Schilddrüse, Kommunikation, Selbstausdruck, Unabhängigkeit
   - 5 Karmendriyas (Handlungsorgane) – hier: Kehle/Mund/Sprache
   - 5 Jnanendriyas (Wahrnehmungsorgane): hier: Ohren (Element Äther)
   - Pancha Tanmatras: 5 feinstoffliche Elemente/Tattvas: Geruch, Geschmack, Sehen, Berührung/Fühlen, Hören/Klang, hier: Shabda-Tattva: Hören/Klang
   - Udana-Vayu
5. Anandamaya Kosha – Hülle/Körper der Glückseligkeit
   - Buddhi = Intuition, absolutes Bewusstsein, Klarheit, Verwirklichung, Spiritualität
   - jenseits der grobstofflichen Elemente und der feinstofflichen Elemente
   - Udana-Vayu und Prana-Vayu
   - Ajna-Chakra (zwischen den Augenbrauen, auch „Drittes Auge" genannt) – verbunden mit der Epiphyse/Zirbeldrüse (der lichtsensitiven Drüse)

   Und

   - Sahasrara-Chakra (Kronenchakra, Wohnstätte der Glückseligkeit – „sat chit ananda")
   - auch jenseits von Vayus und Gunas, verbunden mit Hypophyse/Hirnanhangdrüse, Thalamus, dem gesamten Hormon- und Nervensystem)
   - Mahat = reines und universelles Bewusstsein, Essenz von Weisheit, kosmische Intelligenz, universelle Liebe, „Eins-Sein"

In der Iyengar Yoga Methode wird das Anandamaya Kosha differentiert durch 2 weitere Koshas:

6. Cittamaya Kosha – Hülle/Körper des Bewusstseins
   - Sahasrara Chakra
   - jenseits der grobstofflichen und feinstofflichen Elemente, Vayus und Gunas = Absolutes Bewusstsein

   Und

7. Atmamaya Kosha – Hülle/Körper von Atman
   - Essenz von Weisheit/Mahat/kosmische Intelligenz/Universelle Liebe

► **Die vierte Hülle ist**

- *Pranamaya-Kosha*: die vitale, Lebenskraft spendende Hülle/Körper. Hier finden wir
  - die fünf Wahrnehmungs- bzw. Sinnesorgane (= *Jnanendriyas*), von den fünf Wahrnehmungsorganen ist das Hören dasjenige, das schon vor der Geburt aktiv ist und uns auch als letztes verlässt.
  - die fünf Handlungsorgane (= *Karmendriyas*) und
  - die fünf feinstofflichen Elemente (= *Tanmatras*).

► **Die fünfte Hülle ist**

- *Annamaya-Kosha*: die physische oder anatomische Hülle/Körper. Die fünf grobstofflichen Elemente *(mahabhutas)*.

Im Zeugungsakt entsteht mithilfe des göttlichen Funken und der Seele/*Purusha* ein menschliches Wesen. Die Seele/*Purusha* wirft ihr Licht auf *Buddhi*.

Das nächste, das sich entwickelt, ist *Ahamkara* – aus *Ahamkara*, der Individualisierung, entsteht die emotionale Hülle/Körper, aus dieser die Wahrnehmungssinne dann die Handlungsorgane und die fünf feinstofflichen Elemente. Die letzte Hülle, die sich entwickelt, besteht aus den grobstofflichen Elemente, die den physischen Körper bilden.

Nachdem die Entwicklung abgeschlossen ist, beginnt an einem bestimmten Punkt die Auflösung, die mit dem Tod endet.

Die Auflösung (nach dem Tod) vollzieht sich in umgekehrter Reihenfolge.

- Der physische Körper, der aus Nahrung gebildet wird, löst sich zuerst auf – während dies geschieht, sind alle anderen Hüllen/Körper immer noch vorhanden.
- Nach der *Samkhya*-Philosophie braucht der *Pranamaya-Kosha*/Körper sieben Tage, um sich aufzulösen. Die atomaren Strukturen zerfallen.
- Aufgrund der hohen Energie des *Manomaya-Kosha*/Körper braucht die Hülle der Gedanken und Gefühle 21 Tage, um sich aufzulösen.
- Die mentale Hülle/Körper (= *Vijnanamaya-Kosha*) braucht 49 Tage, um zu sterben.
- *Purusha* und *Buddhi* setzen eine neue Inkarnation in Gang. *Purusha* entscheidet, wo die Reinkarnation stattfinden wird.

Ein neuer Zyklus des Lebens und Sterbens beginnt.

Die Entwicklung/Evolution ist also ein Prozess, der von *Purusha,* der individuellen Seele zu *Prakriti,* der individuellen Natur verläuft, von innen nach außen, während die Auflösung/das Sterben ein Rückbildungsprozess/Involution ist, der von *Prakriti* zu *Purusha,* von außen nach innen verläuft.

Alle Hüllen sind voneinander abhängig und durchdringen einander, von der äußeren Hülle bis zum inneren Kern. Bei der Ausübung von *Yogasanas* und *Pranayama* durchdringen und integrieren wir alle fünf Hüllen und reinigen auf diese Weise *Prakriti zu Purusha, von außen nach innen*, um uns zu unseren Lebzeiten mit *Buddhi* und *Purusha* zu vereinigen. Unsere *Yoga*-Reise geht also immer von *Prakriti* nach *Purusha*.

3.2.6 Nadis und Chakren (Energiekanäle und Nervengeflechte/Plexi)

Nadis

Der Begriff *Nadi* leitet sich von dem Sanskrit-Wort *Nad* ab, das Schlauch, Röhre, Kanal, hohler Stiel, Strom, Fluss, Klang, Vibration bedeutet. Auf physischer Ebene sind *Nadis* Röhren oder Kanäle, die Luft, Flüssigkeiten, Nährstoffe und andere Substanzen innerhalb des Körpers transportieren. Auf feinstofflicher Ebene sind sie Kanäle für kosmische, *pranische*, Lebens- und andere Energien, aber auch für Empfindungen, das Bewusstsein etc.

Nadis sollen den Körper von der Sohle bis zum Scheitel durchdringen.

Alle *Nadis* haben ihren Ursprung in einem von zwei Zentren. Ein Zentrum befindet sich ein wenig unterhalb des Nabels, das andere Zentrum ist das Herz.

Nadis, die aus dem Nabel entspringen

Ein wenig unterhalb des Nabels befindet sich eine eiförmige „Knolle“, die als *Kanda* bezeichnet wird und aus der 72.000 *Nadis* entspringen sollen, die sich in den ganzen Körper ausbreiten. Jeder *Nadi* verzweigt sich in weitere 72.000 *Nadis*, die in allen Richtungen bis zur Peripherie reichen. Sie alle haben unzählige Funktionen.

Nadis, die aus dem Herzen entspringen (Hrdayam)

Wenn wir über das Herz reden, haben wir sowohl das spirituelle als auch das physische Herz im Sinn. Es ist der Sitz der Lebenswinde, der *Vayus*, und vor allem hier entfaltet *Prana* (Lebenskraft/Vitalkraft) seine Wirkung. 101 *Nadis* haben hier ihren Ursprung. Jeder von ihnen verzweigt sich in 100 feinere *Nadis*, und diese wiederum in weitere 72.000 *Nadis*.

Nadis und Ernährung

In der Shiva Samhita wird beschrieben welcher Teil der Nahrung von den Nadis aufgenommen und transportiert wird. (**Shiva Samhita, Kapitel II,** 17. Jhdt. n. Chr.)

„52. Von den vier Arten von Nahrungsmitteln (d. h. die, die gekaut werden; die, die gelutscht werden; die, die aufgeleckt werden; die, die getrunken werden), die der Mensch zu sich nimmt, wird das Chylus (= milchig/trüber Inhalt der Darmlymphgefäße) in drei Teile umgewandelt.

- Der beste Teil (oder der feinste Lebensmittelextrakt) ernährt das *Linga Sharira*, den feinstofflichen Körper, der Sitz der Kraft ist.

- Der zweite oder mittlere Teil ernährt den aus sieben *Dhatus* (Geweben) bestehenden grobstofflichen Körper."
- „53. Der dritte oder minderwertigste Teil verlässt den Körper in Form von Exkrementen und Urin.

Die ersten zwei Essenzen/Extrakte der Nahrung gelangen in die *Nadis* und, indem sie von diesen transportiert werden, ernähren sie den Körper von Kopf bis Fuß"

„54. Wenn der *Vayu* (Lebensatem) sich durch alle *Nadis* bewegt, dann erhalten die Flüssigkeiten des Körpers durch ihn außerordentliche Kraft und Energie."

Zitate aus **Shiva Samhita, Kapitel 5**:

„13. Im menschlichen Körper gibt es 350.000 *Nadis*, von denen 14 die bedeutendsten sind."

„14. – 15. Von diesen sind *Ida*, *Pingala* und *Sushumna* die Haupt-*Nadis*."

„16. Von diesen drei ist *Sushumna* allein die höchste und von den *Yogis* geliebte. Die anderen Gefäße sind ihr im Körper untergeordnet."

Der *Sushumna-Nadi* durchdringt und verbindet die zerebrospinale Achse vom Perineum bis zur Verbindungsstelle der Sutura lambdoidea und Sutura sagittalis des Schädels. Auf diese Weise verbindet sie das Wurzelchakra (oder Basischakra) mit dem Kronenchakra (oder Scheitelchakra). Die Substanz von *Sushumna* sind die *dreifachen Gunas,* die essentiellen Qualitäten (*Sattva, Rajas, Tamas*), ihre Energie wird in sieben Kammern gespeichert.

Nadis Pingala und Ida

Links und rechts von *Sushumna* verlaufen die beiden *Nadis Ida* und *Pingala*. Diese *Nadis* sollen auch eine extrasensorische Funktion haben, die bei empathischen und instinktiven Reaktionen eine Rolle spielt.

▸ **Pingala** bedeutet rotbraun und wird assoziiert mit Sonnenenergie, männlicher, extrovertierter, erhitzender Energie, der rechten Körperseite und der linken Gehirnhälfte (die Kreuzung erfolgt im Chiasma opticum [Sehnervenkreuzung]). *Pingala-Nadi* kontrolliert alle lebensnotwendigen Prozesse.

▸ **Ida** bedeutet Annehmlichkeit und wird assoziiert mit Mondenergie, weiblicher, introvertierter, kühlender Energie, der linken Körperseite und der rechten Gehirnhälfte (die Kreuzung erfolgt im Chiasma opticum). *Ida-Nadi* kontrolliert alle mentalen Prozesse.

Chakras

Die *Nadis*, und vor allem *Ida* und *Pingala* winden sich umeinander wie zwei Schlangen und schlängeln sich um die *Sushumna*. Die Punkte, an denen sie sich verbinden, werden als *Chakren* bezeichnet.

Chakras oder *Chakren* sind Ganglien oder Plexi in allen drei Körpern – dem grobstofflichen, dem feinstofflichen und dem kausalen.

Chakra bedeutet Rad oder Scheibe. Der menschliche Körper hat sieben Chakren. Sie befinden sich an Vitalzentren entlang der Wirbelsäule, wo sich die *Nadis* überkreuzen. *Chakren* speichern Energie und strahlen sie aus, auch kosmische Energie.

The wichtigsten Chakren sind:

- *Muladhara-Chakra*, das Wurzelchakra (*Mula* = Quelle, *Adhara* = Stütze, lebenswichtiger Teil) ist das tiefste *Chakra*. Es ist der Sitz des Elements Erde (*Prithivi Tattva*) und des Geruchs. Es liegt in der Region zwischen den Genitalien und dem Anus. Es ist die Grundlage des *Annamaya-Kosha*, der anatomischen Hülle/Körper. Auf physischer Ebene wird es assoziiert mit Sexualität, Nahrungsaufnahme und Ausscheidung, auf mentaler Ebene mit Stabilität, auf emotionaler Ebene mit Sinnlichkeit und auf spiritueller Ebene mit Sicherheit.
- *Svadisthana-Chakra*, das Sakralchakra, befindet sich auf dem Os sacrum und ist der Sitz des Elements Wasser (*Ap Tattva*) und des Geschmacks. Auf physischer Ebene wird es assoziiert mit Fortpflanzung und Gesundheit, auf mentaler Ebene mit Kreativität, auf emotionaler Ebene mit Freude und auf spiritueller Ebene mit Mitgefühl und Enthusiasmus.
- *Manipuraka-Chakra*, das Nabelchakra, ist verbunden mit den Stoffwechsel- und Verdauungssystemen. Es ist der Sitz des Elements Feuer (*Agni* oder *Tejas Tattva*). Auf physischer Ebene wird es assoziiert mit Verdauung, auf mentaler Ebene mit Willenskraft, auf emotionaler Ebene mit Entwicklungsfähigkeit und auf spiritueller Ebene mit allen Aspekten von Wachstum.

Svadisthana-Chakra (2) und *Manipuraka-Chakra* (3) sind die Grundlagen des *Pranamaya-Kosha*, der physiologischen Hülle/Körper. Beim Ein- und Ausatmen im Pranayama müssen sie miteinander koordiniert werden.

Anahata-Chakra, das *Herzchakra*, liegt in der Region des physischen und spirituellen Herzens. Es ist der Sitz des Elements Luft (*Vayu Tattva*) und des Fühlens. Es repräsentiert *Manomaya-Kosha*, die psychologische Hülle/Körper. Auf physischer Ebene wird es assoziiert mit der Blutversorgung und der Thymusdrüse/innere Brustdrüse (als Teil des Immunsystems), auf mentaler Ebene mit Leidenschaft, auf emotionaler Ebene mit bedingungsloser Liebe für sich selbst und für andere, und auf spiritueller Ebene mit der Befreiung von sinnlichen Freuden und der Entwicklung von Liebe und Hingabe (*Bhakti*) und Wissen (*Jnana*).

Vishuddhi-Chakra, das *Kehlchakra*, liegt in der Region der Kehle und der Nackenbasis. Es ist der Sitz des Elements Äther (*Akasha Tattva*) und repräsentiert *Vijnanamaya-Kosha*, die intellektuelle Hülle/Körper. Auf der physischen Ebene wird es assoziiert mit Kommunikation und Sprache, auf der mentalen Ebene mit flüssigem, eigen-



Abb. 3.2 Namen der Chakren.

ständigem und klarem Denken und ebensolcher Sprache, auf der emotionalen Ebene mit Unabhängigkeit und auf der spirituellen Ebene mit einer erhöhten Verständnisfähigkeit.

Ajna-Chakra, das *Stirnchakra*, liegt zwischen den beiden Augenbrauen und wird auch als *„Drittes-Auge-Chakra“* bezeichnet. Es repräsentiert *Anandamaya-Kosha*, den Wohnsitz der Freude der Hülle/des Körpers der Glückseligkeit. Es wird assoziiert mit der vollständigen Kontrolle über den Körper, auf der emotionalen Ebene mit der Intuition und auf der spirituellen Ebene mit der Entwicklung einer spirituellen Aura.

Sahasrara-Chakra, das *Kronenchakra*, ist der Sitz des „Höchsten Geistes“ (*Parabrahman*) am Ende der *Sushumna*. Es wird assoziiert mit universellem Bewusstsein und Einssein.

Kundalini

Kundala bedeutet Ring oder Windung. Es ist eine in uns verborgene Energie, die durch eine schlafende, dreieinhalb Mal zusammengerollte Schlange symbolisiert wird. Sie liegt in einem Hohlraum am unteren Ende der *Sushumna*, zwei Fingerbreit über dem Anus und zwei Fingerbreit unter dem Genitalbereich. Sie hält ihren Schwanz in ihrem Maul, das nach unten zeigt.

Kundalini ist kosmische Energie, auch bezeichnet als *Agni* (Feuer oder *Tejas Tattva*). Durch die disziplinierte Praxis des Yoga kann das Maul der zusammengerollten Schlange, und damit die Energie, nach oben gerichtet werden. Wenn die Energie der *Kundalini* erweckt ist, reinigt sie die *Nadis* und steigt in der *Sushumna* nach oben bis zum *Kronenchakra* (Iyengar 2005).

Prana und seine Vayus (mit dem Atem verbundene Lebensenergien)

Prana wird oft einfach als Atem oder *Vayu* übersetzt. Gemeint ist jedoch die energetisierende Kraft, die die Essenz dessen ist, was wir einatmen. *Prana* ist das Prinzip des Lebens und des Bewusstseins als eine selbstenergetisierende Kraft.

Wir werden aus ihm geboren, wir leben durch ihn, und wenn wir sterben, geht unser individueller Atem ein in den kosmischen Atem. Er durchdringt jedes Individuum, die Sonne, den Mond, den Wind, die Erde und alle Formen der Materie. Wärme, Licht, Lebendigkeit, Elektrizität,

Tab. 3.1 Lage, Bewegung und Funktion der 5 Pancha-Vayus

Pancha-Vayus	**Lage**	**Bewegung**	**Funktion**
Prana-Vayu	Kopf	zur Kehle und zur Brust	den Körper mit Energie versorgen; das Herz, die fünf Wahrnehmungssinne, den Geist und den Intellekt nähren; die Einatmungsbewegung kontrollieren und als zentrales *Vayu* alle anderen vayus zu stärken Das Element ist Wasser - *Ap Tattva*
Apana-Vayu	unterhalb des Nabels	zum Becken, den Ausscheidungs- und Fortpflanzungssystemen, den Beinen	Ausscheidungsprodukte (*Mala*) beseitigen: Urin, Stuhlgang, Samen, Menstruationsblut,; Fähigkeit zur sexuellen Enthaltsamkeit. Auch seelische Reinigung durch Loslassen negativer Gedanken und Gefühle. Ausatmungsbewegung kontrollieren. Wichtig für die sogenannte Erdung des Körpers. Das Element ist Erde - *Prithivi Tattva*
Vyana-Vayu	Herz	zum ganzen Körper	Blutversorgung vom Herzen zur Peripherie. Muskelkontraktion und -extension, dadurch Bewegung der Extremitäten, aber auch der feinen Muskulatur, Augenblinzeln, Kontrolle über motorische Nerven. *Vyana* durchdringt den ganzen Körper und verteilt die Energie aus Nahrung und Atem über die verschiedenen Kanäle. Expansion von innen nach aussen. Das Element ist Äther - *Akasha Tattva*
Udana-Vayu	Brust	zur Nase, Kehle, Brust, Nabel	Auf die Stimuli aus den Wahrnehmungssinnen reagieren; Sprechen und Kontrolle der Stimmbänder. Atmen und Schlucken initiieren; für Energie, Stärke, Heiterkeit, Erinnerung sorgen und Willenskraft für Unternehmungen aufbauen. Aufrichtung des Körpers. Das Element ist Luft - *Vayu Tattva*
Samana-Vayu	Magen neben *Agni*	zum Bauch, Eingeweiden, Magen	Gastrisches Feuer, Verdauung und Absorption von Nahrung; Trennung von Abfallprodukten Konzentrische Bewegung von der Peripherie des Körpers zur Körpermitte hin. Das Element ist Feuer - *Tejas Tattva*

Tab. 3.2 Die 5 *Upavayus* und ihre Funktionen

Upavayu	**Lage**	**Funktion**
Naga	Speiseröhre	Aufstoßen
Kurma	Augen	Bewegung der Augenlider, Kontraktion der Augenmuskeln
Krikara	Nase	verhindern, dass etwas Unerwünschtes in die Nase oder die Kehle gelangt, durch Auslösen von Niesen oder Husten
Devadatta	Kopf	Gähnen
Dhanamjaya	ganzer Körper	Produktion von Schleim, Schluckauf, macht den Körper nach dem Tod schwer

Leben und Geist sind alles Formen von *Prana*. Er ist Sein (*Sat*) und Nicht-Sein (*Asat*).

Prana, der Atem, und *Prajna*, der Geist, sind miteinander verwoben – wo der Atem ist, ist auch der Geist, und umgekehrt. Ayurveda und Yoga betrachten *Prana* als *Lebenskraft*.

Je nach Lage, Bewegung und Funktion im Körper wird *Prana* – Lebenskraft, Lebenshauch unterteilt in 5 (Pancha) *Vayus*: in 5 vitale Energien des Körpers (▶ Tab. 3.1).

Prana und seine *Upavayus*– fünf zusätzliche, unterstützende Helfer kontrollieren die folgenden Funktionen (▶ Tab. 3.2).

Zusammen sind es Zehn: 5 *Prana-Vayus* und 5 *Upavayus.*

Zitat aus **Shiva Samhita, Kapitel III:**

„6. Von diesen zehn wiederum sind die ersten fünf die wichtigsten; selbst unter diesen sind *Prana* und *Apana* die höchsten Wirkstoffe, meiner Meinung nach."

„7. Der Sitz von *Prana* ist das Herz, der von *Apana* der Anus, der von *Samana* der Bereich um den Nabel, der von *Udana* die Kehle; *Vyana* hingegen bewegt sich durch den ganzen Körper."

3.3 Grundprinzipien des Ayurveda

Ayurveda (*Ayur* oder *Ayus* bedeutet Leben, *Veda/Vid* bedeutet Wissen), die Wissenschaft von Leben, Prävention und Langlebigkeit, ist das älteste und ganzheitlichste medizinische System, das je auf diesem Planeten entwickelt wurde. Es wurde vor mehr als 5.000 Jahren niedergeschrieben, und davor war es bereits, wie *Yoga*, viele Generationen lang mündlich überliefert worden.

Die drei klassischen und wichtigsten Bücher (*Samhita* = Textsammlung, Kompendium), die auch heute noch benutzt werden, sind:

▸ **die *Charaka-Samhita*** geschrieben von *Charaka*, dem Leibarzt von König Karnishka (78 – 120 n. Chr.). Sie behandelt vor allem Ätiologie, Pathogenese, Krankheitssymptome und –zeichen, Methodologie der Diagnose, Behandlungen und Verschreibungen, Prävention und Langlebigkeit.

▸ **die *Sushruta-Samhita*** geschrieben von Sushruta ca. 3.000 v. Chr. Sie behandelt vor allem Anatomie, Physiologie, chirurgische Geräte und Klassifikation von Krankheiten, die chirurgisch behandelt werden müssen, Therapien zur körperlichen Verjüngung und sexueller Revitalisierung.

▸ **die *Ashtangha-Hridaya-Samhita*** Sie ist die Essenz der *Charaka-* und *Sushruta-Samhitas* und erweitert sie. Sie beinhaltet das ursprüngliche und vollständige Wissen über die ayurvedische Wissenschaft. Diese Bücher begründen den Ruf des Ayurveda, das wahrscheinlich einzige vollständige medizinische System zu sein.

Diese Bücher wurden mehr als 2.000 Jahre vor der Erfindung des Mikroskops geschrieben. Sie erklären nicht nur, dass der Körper aus Geweben und Zellen besteht, sondern enthalten auch eine Liste von zwanzig Mikroorganismen, die Krankheiten auslösen können.

Ashoka, ein indischer Herrscher (272–231 v. Chr.) im südlichen Himalaya ließ ayurvedische Krankenhäuser bauen und schickte ayurvedische Ärzte in den Nahen und Fernen Osten. Bekannt ist auch, dass gebildete Männer aus Griechenland, dem römischen Reich, Ägypten, Tibet, China, Persien und vielen anderen Ländern nach Indien kamen, um diese Wissenschaft zu erlernen und in ihre Heimatländer zu tragen. Sogar von Paracelsus (16. Jahrhundert), einem der Begründer der westlichen Medizin, wissen wir, dass er die ayurvedische Wissenschaft studierte.

3.3.1 Die Wissenschaft des Ayurveda

Nach der *Yoga-Lehre* des *Patanjali* brauchen sowohl das Bewusstsein als auch der Geist eine Behandlung.

Nach den Lehren des *Ayurveda* braucht der Körper, in dem die Seele wohnt, der lebendige Leib und der Geist, betrachtet als sensorisches motorisches Organ, eine Behandlung.

Patanjali beschreibt die maximalen und minimalen *Yoga*-Techniken zur Heilung eines verunreinigten Bewusstseins und *Charaka* beschreibt verschiedene *Ayurveda*-Behandlungsmethoden für einen verunreinigten Körper.

Auch *Ayurveda,* die indische Wissenschaft der Medizin, basiert auf der *Samkhya*-Klassifikation, nach der der menschliche Körper eine mikroskopische Repräsentation *(Pindanda)* des Makrokosmos ist *(Brahmanda).*

Die *Sushruta-Samhita* definiert ganz eindeutig, dass die 3 essentiellen Qualitäten (*Trigunas*) *Sattva*, *Rajas* und *Tamas* universell sind und dass die *Vata-* und *Kapha-Doshas* die physischen Entsprechungen der *Trigunas* sind. Konstitution, Temperament und Verhalten einer Person sind alle abhängig von diesen drei *Gunas* und *Doshas.*

Ayurveda beschreibt drei aktive Prinzipien des menschlichen Körpers (*Tri-Dosha*). *Dosha* bedeutet „fähig zu stören". Die drei *Doshas* setzen sich aus den fünf Elementen zusammen (den fünf *Mahabhutas*).

Tri-Dosha und die fünf Elemente

- *Vata* - Äther + Luft
- *Pitta* - Feuer
- *Kapha* - Erde + Wasser

Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, besteht aus denselben fünf Elementen. Mithilfe des *Agni*, des gastrischen Feuers, wird die Nahrung in drei Teile zerlegt:

- ein Teil in Energie
- ein Teil in drei Ausscheidungsprodukte (*Trimala*)
  - *Mutra*
    - Urin
    - Wasser und Feuer
  - *Purisha*
    - Fäkalien
    - Erde und Feuer
  - *Sveda*
    - Schweiß
    - Wasser und Feuer
- Der weibliche Körper hat zusätzlich zwei weitere *Mals*
  - *Aratav*
    - Menstruationsblut
    - Feuer und Wasser
  - *Stanya*
    - Brustmilch
    - Wasser
- ein Teil wird aufgenommen vom ersten der Sieben Gewebe des Körpers (*Saptadhatu*)

Sieben Gewebe des Körpers *(Saptadhatu)*

1. Plasma, Chylus
   - *Rasa* wird transformiert, um den Körper mit Zufriedenheit zu erfüllen
2. Blut
   - *Rakta* wird transformiert, um den Körper zu ernähren und neu zu beleben
3. Muskeln
   - *Mamsa* wird transformiert, um den Körper zu ernähren und zu schützen
4. Fett
   - *Meda* wird transformiert, um den Körper zu ernähren und mit Flüssigkeit zu versorgen
5. Knochen
   - *Asthi* wird transformiert, um den Körper zu ernähren und aufrecht zu halten
6. Knochenmark
   - *Majja*, wird transformiert, um den Körper zu ernähren und die Knochen zu füllen
7. Samen + Eizellen
   - *Shukra* und *Shonita*, Reproduktion von Zellen/des menschlichen Körpers

Nach dem ayurvedischen System ist Plasma transformiertes Blut, Blut wird transformiert zu Muskeln, Muskeln zu Fett, Fett zu Knochen, Knochen zu Knochenmark und als letztes entstehen Samen und Eizellen. In einem feinstofflichen Prozess wird die Essenz von Samen und Eizellen transformiert in *Ojas* – die Lebensenergie.

Ojas – die Lebensenergie

Unsere Lebensenergie ist also abhängig vom Funktionieren unseres Stoffwechsels und seiner Transformation (d. h. Assimilationsprozess), dem *Agni* (Verdauungsfeuer).

Die alten Schriften sagen, dass sich *Ojas* im Herz befindet und die Lebensenergie eines Menschen ist und dass die Verringerung von *Ojas* zu schwerer Krankheit und der Verlust zum Tod führen.

Ojas ist in mancher *Hinsicht* so etwas Ähnliches wie ein Immunsystem.

Vata, Pitta, Kapha – die drei *Doshas*

Die drei *Doshas* (*Vata, Pitta, Kapha*) erzeugen, strukturieren und zerstören die Zellen oder das zelluläre Leben. Sie bilden, erhalten und entsorgen die Materie im Körper nach dessen Bedürfnissen und sorgen für ein stabiles Stoffwechselgleichgewicht. Alles, was wir essen, aber auch alles, was wir mit den Sinnen wahrnehmen, hat eine bestimmte Eigenschaft, die ein *Dosha* reizen oder besänftigen kann. Wenn ein *Dosha* beeinträchtigt ist, hat dies Erkrankung zur Folge.

Die drei *Doshas* enthalten Bioenergie, daher sind sämtliche Körpermechanismen von ihnen abhängig. Wenn die *Doshas* im Gleichgewicht sind, befindet sich der Körper in einem Zustand perfekter Gesundheit.

Dosha bedeutet so viel wie Fehler. Der Grund, warum sie so genannt werden, ist, dass sie aktive Elemente sind, die stark dazu neigen, andere Elemente zu schädigen und auch selbst sehr anfällig für Störungen sind.

Vata wird oft übersetzt mit Wind, *Pitta* mit Galle und *Kapha* mit Phlegma. Diese Übersetzungen sind jedoch irreführend, da sie nicht wirklich das vermitteln, was diese Wörter im Sanskrit bedeuten.

► **Zutreffender ist diese Definition:**

- *Vata* ist Luft und Äther und ist der Biomotor oder die Lebenskraft. *Vata* wirkt auf zellulärer Ebene, ist verantwortlich für Bewegung und steuert die Körperfunktionen.
- *Pitta* ist Feuer und Stoffwechselenergie und aktiviert Transformationen.
- *Kapha* ist Wasser und Erde und ist eine erhaltende Energie oder Prinzip, die den Körper bildet und gestaltet.

Die drei *Doshas* sind die drei primären Prinzipien, die das gesamte physiologische System und die Körperfunktionen kontrollieren. Wir werden geboren mit einer bestimmten Konstitution, bei der normalerweise ein oder zwei *Doshas* vorherrschen, die wir von unseren Eltern erben. Diese Grundkonstitution kann nicht verändert werden. Sie beinhaltet das Vorherrschen von einem oder zwei der grobstofflichen Elemente/*Dosha* in uns. Sowohl im *Yoga*, als auch im *Ayurveda* verstehen wir Krankheit als Störung unserer individuellen Elementestruktur. Entsprechend sollten wir unsere individuelle Konstitution verstehen lernen und wissen, wie wir sie in der Balance halten können.

Nehmen wir an, dass jemand, der schon viel Erde und Wasser hat, bei dem also das *Kapha-Dosha* vorherrschend ist, übermäßig Schokolade oder andere Süßigkeiten konsumiert. Er wird schwerer und evtl. auch schwerfälliger, weil Süßigkeiten auch Erde und Wasser haben und dadurch die bereits vorherrschenden Elemente Erde und Wasser verstärken.

So kann feurige Nahrung auch das Element Feuer erhöhen. Feurige Nahrung beinhaltet z. B. Chili, fermentierte Speisen und Getränke wie Alkohol, rotes Fleisch usw. Das Element Luft wird erhöht durch viel Reisen, Stress, Rohkost, Knäckebrot, etc.

Laut den *Upanishaden* (= geflüsterte Weisheit, ca. 2.500 – 1.500 v.Ch.), das vom Lehrer an den Schüler überlieferte Wissen, das über viele Jahrhunderte mündlich weitergegeben wurde, entfaltet sich von den fünf grobstofflichen Elementen (*Panchamahabhutas*) *Akasha* (Äther) als erstes und *Prithivi* (Erde) als letztes. Der Grund dafür ist, dass beide keine Bewegung haben. Äther durchdringt alles und Erde ist grobstofflich, träge und massiv. Daher haben beide nicht die Fähigkeit, sich aus eigener Kraft zu bewe-

gen. Die anderen drei *Mahabhutas, Ap* (Wasser), *Tejas* (Feuer) und *Vayu* (Luft) haben Bewegung.
- Luft hat Bewegung und Schnelligkeit.
- Feuer hat die Eigenschaften Hitze, Licht und Transformation.
- Wasser befeuchtet, korrodiert und erzeugt Kohäsion.

Diese drei Elemente sind von Natur aus dynamisch und werden von den beiden anderen Elementen benutzt, um dem Körper die Fähigkeit zu handeln und zu funktionieren zu verleihen.

Prakriti oder Konstitution

Vata-Prakriti

Vata ist verantwortlich für alle willkürlichen und unwillkürlichen Körperbewegungen wie Gehen, Greifen, Sprechen, Kauen, Schlucken etc. Es unterstützt die Vitalfunktion, z. B. die Durchblutung, den Pulsschlag in den Blutgefäßen, die Vibration der Nerven und die An- und Entspannung der Muskeln. *Vata* transportiert Botschaften über die afferenten und efferenten Nervenleitbahnen. Es liegt sowohl dem Bewusstsein als auch Stimmungen und Empfindungen zugrunde. Selbst die Zellteilung geschieht durch *Vata*, das die Körpergewebe kompakt und kohäsiv hält. Auch die auditorischen und taktilen Sinnesorgane und das Sprechen werden von *Vata* kontrolliert. Außerdem ist es verantwortlich für Stimmungen und Reaktionen, z. B. Freude und Mut.

► **Die Körpereigenschaften einer typischen *Vata*-Konstitution:**
- Haut – trocken und dünn, hervortretende Venen
- Nägel und Haare – trocken und spröde, lockig
- Augen – trocken und klein, toter Blick
- Körperbau – kann klein oder groß sein, kann sehr leicht oder dünn sein
- Bewegungen – bewegt sich schnell, redet schnell, Augen bewegen sich schnell, Anzeichen von Nervosität und Instabilität
- Körpertemperatur – friert leicht, mag Wärme
- Stimme – kann rauh und schroff sein, tiefe oder hohe Stimmlage
- Zähne – häufig unregelmäßig, zusätzliche Zähne
- Schlaf – schläft spät ein, hat oft Alpträume, wacht auf in besorgter/verängstigter Stimmung
- Nahrung – bevorzugt – heiß, ölig, süß, sauer, salzig und süße Nahrungsmittel in großen Mengen
- Appetit – unregelmäßig, braucht große Mengen, isst zu ungewöhnlichen Zeiten
- Verdauung – oft unregelmäßig, harter und trockener Stuhl, Blähungen, Verstopfung
- Gemütsverfassung – wankelmütig, zaghaft, streitsüchtig, Mangel an Entschlossenheit und Geduld, sucht nach Aufmerksamkeit
- Gedächtnis – kurz, schnelles Verstehen, geringe Nachhaltigkeit
- Energie – wenig Energie und Tatkraft

► ***Yoga:*** Studenten mit einer *Vata*-Konstitution bevorzugen eher einfache Übungen. Sie können eine Position nicht über längere Zeit halten, neigen dazu, schwer und schnell zu atmen, können Unangenehmes nur schwer ertragen. Bei *Pranayama* ist ihre Ausführung sanft und von kurzer Dauer. Ausatmen fällt ihnen leichter als einatmen. Sie müssen lernen, ihre Einatmungskapazität zu erhöhen. *Viloma* mit unterbrochener Einatmung und *Ujjayi* sind für sie geeignete *Pranayamas*.

► **Wenn sich zu viel *Vata* ansammelt:**
- Haut – wird rauher und trockener, unter den Augen können sich dunkle Ringe bilden
- Körperbau – Dehydrierung und Gewichtverlust, Verlangen nach Wärme, Schlaflosigkeit
- Bewegungen – Gliedmaßen flattern und zittern, Gefühl des Zusammenbrechens, Schwindelanfälle
- Verdauung – Magen ist aufgebläht und Blähungen im Allgemeinen nehmen zu, harter Stuhl, Verstopfung

► **Wenn *Vata* schwindet:**
- Haut – wird weich und hängt herab (da die Zellen ihre Kompaktheit verlieren)
- Körperbau – wird schwerfällig und faul, schläfrig, friert
- Bewegungen – werden langsamer, oft Rückenschmerzen
- Appetit – kann verloren gehen
- Gemütsverfassung – träge, ungesellig, durcheinander
- Atmung – Kurzatmigkeit und Husten

► **Vorgänge im Körper:** Prolaps oder Verschiebung, Dilatation, Expansion, stechende/brennende/reißende Schmerzen, Taubheitsgefühl oder verminderte Empfindungsfähigkeit im Körper, Kontraktionen, Spasmen, Stagnation, Blockade (physiologisch), Reißen/Splittern von Haut oder Körperteilen, Frakturen, Durst, Muskelzittern, Zittern/Zucken, Rauheit/Porosität von Knochen und Körper, Hohlheit/Kavitation, Muskelschwund, Müdigkeit, säuerlicher, bitterer, ätzender Geschmack im Mund, bräunliche oder schwärzliche/rötliche Verfärbung

► **psychologische Merkmale/Emotionen:** Ängste, Sorgen, Traurigkeit, Eifersucht, Hass, kann kein Geheimnis für sich behalten.

Pitta-Prakriti

Pitta ist Feuer und Wärme im Körper, die Nahrung in Nährstoffe transformiert und die chemische Zellbildung aktiviert. Verdauung, Assimilation, Absorption, Sehkraft, Körpertemperatur, Hautbeschaffenheit und –farbe, Weichheit des Körpers, Durst, Hunger sind abhängig von der *Pitta*-Aktivität, die auch Qualitäten wie Lebhaftigkeit,

Aufgewecktheit, Tapferkeit, Intelligenz, Freude, Glücksgefühl, Wut etc. stimuliert.

► **Die Körpereigenschaften einer typischen *Pitta*-Konstitution:**
- Haut – rötlich, glänzend, warm, Fältchen bereits in jungem Alter, aber weniger faltig als Vata
- Nägel und Haare – rötliche weiche Nägel, graue Haare und Neigung zu Haarausfall schon in jungem Alter
- Augen – gelblich, mittlere Größe, Katzenaugen, scharfer oder durchdringender Blick
- Körperbau – mittlere Größe und weiche, mittelkräftige Muskeln, schlank
- Bewegungen – strukturiert
- Körpertemperatur – durchweg warm, Neigung zu starkem Schwitzen, kann Hitze nur schwer ertragen
- Stimme – melodiös, guter Redner, autoritär
- Zähne – gleichmäßig mit einer Neigung, im Alter auszufallen, gelblich
- Schlaf – mittlere Dauer, mit Unterbrechungen – kann zwischendurch wegen Durst aufwachen
- Nahrung – bevorzugt – süß und zusammenziehend, säuerlich, bitter, mag kalte Getränke
- Appetit – nimmt häufig große Mengen an Nahrung und Getränken zu sich
- Verdauung – schnell mit großen Mengen an Urin und Fäkalien
- Gemütszustand – schnelle Auffassungsgabe, neigt zu Selbstrespekt mit Stolz, Hass, Wut, Eifersucht, verliert leicht die Beherrschung, kann nicht gut vergeben; andererseits – heldenhaft, tapfer
- Gedächtnis – gut, scharf, schnelles Verstehen
- Energie – viel Energie, kann Schmerzen ertragen, überdurchschnittliches Toleranzniveau

► ***Yoga:*** Studenten mit einer *Pitta*-Konstitution erlernen/beherrschen *Asanas* schneller als andere. Sie gehen mit großem Enthusiasmus und maximalem körperlichen Einsatz an die Yoga-Praxis heran. Sie präsentieren ihre *Asanas* mit einem gewissen Stolz. Sie sind furchtlos und aggressiv in ihren Bemühungen. Sie sind streng und unnachgiebig beim Üben. Sie stellen physischen Heldenmut über mentale Kapazität. Ihrem agilen Körper mangelt es an Stabilität, und er ist anfällig für Gebrechlichkeit. Sie strengen sich bei den Asanas sehr an, verspüren jedoch nur wenig körperliche Schmerzen. Wenn sie sich bei *Pranayama* stark anstrengen, fangen sie an zu schwitzen und ihre Körpertemperatur steigt. Atemanhalten führt zu Anspannung und Gesichtsrötung. Sie brauchen eine genaue Beurteilung und sollten etwas weniger tun als das, was normalerweise getan wird. *Viloma* mit unterbrochener Ausatmung ist gut für sie geeignet.

► **Wenn sich zu viel *Pitta* ansammelt:**
- Haut – gelblich, auch die Augen werden gelblich, brennende Empfindungen nehmen zu
- Körperbau – Körpertemperatur steigt, brennende Empfindungen nehmen zu
- Zunge – bekommt einen bitteren Geschmack
- Appetit – Hunger und Durst nehmen zu
- Verdauung – Fäkalien, Urin werden gelb; Übersäuerung
- Schlaf – weniger

► **Wenn *Pitta* schwindet:**
- Haut – auch Augen und Nägel werden weiß und blass, Haut wird stumpf und glanzlos
- Körperbau – Kälte/frieren
- Zunge – verliert ihre Geschmacksempfindlichkeit
- Appetit – Hunger verschwindet, schwaches Verdauungsfeuer

► **Vorgänge im Körper:** Brennende Empfindungen/Erhitzung, Haut fühlt sich heiß an, schnelle Verdauung, weicher Stuhl/Durchfall, Stomatitis/Mundgeschwüre, übermäßiges Schwitzen/Transpiration, übermäßige Sekretionen im Körper, Eiter, körperliche Schmerzen, Verwirrung, Ohnmachtsanfälle, scharfer Geschmack im Mund, gelbliche/blassrosa/rötliche Verfärbung, rötliche Entzündung

► **psychologische Merkmale/Emotionen:** Wut, Hass, Mut, Tapferkeit

Kapha-Prakriti

Kapha baut Zellen ab oder auf, wenn der Körper vor der destruktiven Wirkung von Vata und Pitta geschützt werden muss. *Kapha* hat eine schmierende Wirkung und hält die Zellen im Körper „geschmeidig". Es erhält und unterstützt die Zellen, verleiht dem Körper Kraft und sorgt für Stabilität und Festigkeit. Im Gegensatz zu Pitta kühlt Kapha den Körper, vergleichbar mit dem Kühlmantel in einem Verbrennungsmotor. *Kapha* schützt die normalen Sekretionen wie Hormone und Lymphe. Bei jeder Art von Beschädigung braucht der Körper *Kapha* zur Genesung, da es neues Gewebe aufbaut. *Kapha* ist verantwortlich für Festigkeit, Robustheit, Rundlichkeit, Potenz, Weisheit und Enthusiasmus, aber auch für Faulheit und Langsamkeit.

► **Die Körpereigenschaften einer typischen *Kapha*-Konstitution:**
- Haut – weich, kühl, ölig, weizenfarben, fest, dick, Sehnen und Venen sind nicht zu sehen
- Nägel und Haare – fest, dick, Haare sind gewellt, dichtes Haar
- Augen – groß, das Weiße in den Augen ist besonders weiß, wässerig, freundlicher Blick
- Körperbau – gesund, robust, fest und kräftig, attraktiv und wohlproportioniert, oft hoch gewachsen
- Bewegungen – strukturiert und langsam
- Körpertemperatur – kühl
- Stimme – voll und tief, sanft, spricht langsam mit Umsicht und Urteilsvermögen
- Zähne – gleichmäßig, weiß, groß, stark

Tab. 3.3 Tageszeiten und die Bewegung der drei *Doshas*

Tag/Nacht	Abschnitte	***Prahara*** **ungefähr**	Dominantes ***Dosha***	Zeit der stärksten Wirkung
Tag	Abschnitt 1	Morgen 06:00–10:00	*Kapha*	8 Uhr
Tag	Abschnitt 2	Mittag 10:00–14:00	*Pitta*	12 Uhr
Tag	Abschnitt 4	Nachmittag 14:00–18:00	*Vata*	16 Uhr
Nacht	Abschnitt 1	Abend 18:00–22:00	*Kapha*	20 Uhr
Nacht	Abschnitt 2	tiefe Nacht 22:00–02:00	*Pitta*	0 Uhr
Nacht	Abschnitt 3	Sonnenaufgang 02:00–06:00	*Vata*	4 Uhr

Tab. 3.4

Alter	Lebensphase	Dominantes ***Dosha***	Charakteristik dieser Lebensphase	Auswirkungen in dieser Lebensphase
Geburt bis 16 Jahre	Kindheit	*Kapha*	Beginn der hungrigen Periode (gute Verdauung)	aufwachsen/älter werden, körperliches Wachstum Kinder können an *Kapha*-Störungen wie Lungenkongestion, Husten, Erkältungen mit viel Schleimsekretion (Shleshma), leiden.
16 bis 60 Jahre	Mittleres Alter	*Pitta*	Mitte der hungrigen Periode	Transformation ist schnell, energetisch Erwachsene können an *Pitta*-Störungen wie brennende Empfindungen, Sodbrennen, Herzprobleme, Bluthochdruck, übermäßiges Schwitzen etc. leiden.
60 Jahre bis Lebensende	Alter	*Vata*	Ende der hungrigen Periode	Es können Störungen auftreten wie Bluthochdruck, Kurzatmigkeit, Zittern, Arthritis, Gedächtnisverlust, neurologische Probleme, Runzeln etc.

- Schlaf – fest und tief, schläft gerne und gerne lang, faulenzt gern
- Nahrung – bevorzugt – süße, scharfe, bittere, heiße und zusammenziehende Lebensmittel
- Appetit – gleichmäßig, isst eher wenig, aber mit Genuss
- Verdauung – langsam, aber regelmäßig
- Gemütszustand – langsam, ruhig, bedächtig, still, nachdenklich, geduldig und nachsichtig, introvertiert, kann aber auch eifersüchtig, gierig oder besitzergreifend sein
- Gedächtnis – langsame Auffassungsgabe, aber große Nachhaltigkeit oder sogar lebenslanges Erinnern
- Energie – gleichmäßig, niemals erschöpft von der Arbeit, vor allem in körperlicher Hinsicht

► ***Yoga:*** Studenten mit *Kapha*-Konstitution (Shleshma) zeigen beim Üben der *Asanas* niemals offen ihren Eifer, ihren Enthusiasmus oder ihr Interesse, sondern arbeiten langsam an ihnen, ohne Aggressivität und Angst. Sie planen sorgfältig und unter Berücksichtigung ihrer Kapazitäten, wie sie die *Asanas* am besten erlernen können. Ihr Ansatz ist, beständig und gleichmäßig zu lernen, ohne sich durcheinander bringen zu lassen. Ihre Atmung bleibt gleichmäßig und ruhig. Sie erfahren relativ wenig körperliche Schmerzen, aber wenn Schmerzen auftreten, ertragen sie sie ohne sich zu beschweren. Bei *Pranayama* ist ihr Atem gleichmäßig und rhythmisch. Alle Arten von *Pranayama* sind für sie gleich gut geeignet.

► **Wenn sich zu viel *Kapha* ansammelt:**
- Haut – wird weiß, blass und kalt
- Körperbau – verliert seine Kompaktheit, Gelenke werden steif, legt an Gewicht zu (obwohl er vielleicht nur wenig isst), wird schwerfällig
- Energie – verliert Energie, wird faul, schläft länger, wird reizbar, verliert Interesse am Leben
- Atmung – Kurzatmigkeit, Husten, Erkältungen

► **Wenn *Kapha* schwindet:**
- Flüssigkeitsversorgung nimmt ab
- Haut und der ganze Körper wird trocken und schwach
- Körperbau – Gelenke werden locker, der Körper schmerzt, Schwellungen treten auf, Schwindelgefühl, Leere
- Energie – ermüdet schnell, Herzklopfen, wird labil

► **Vorgänge im Körper:** Geschmeidigkeit, Öligkeit, Weichheit, Kältegefühl, Gefühl, als ob man gerade in kaltes Wasser gefallen sei oder Gefühl, als ob etwas den Körper berühren würde, Blockade/Obstruktion, Schwellung/Ödem, Verdauungsstörungen, übermäßiges Schlafbedürfnis, weiße blasse Farbe, süßer/salziger Geschmack im Mund

► **psychologische Merkmale/Emotionen:** langsam, Schwierigkeiten, etwas zu verstehen und daher keine Reaktion, tapfer, keine Angst, stabil

Veränderungen der *Doshas* im Verlauf des Tages und des Lebens

Unsere natürliche Konstitution oder *Praktiti* ist unveränderlich. Da *Vata, Pitta* und *Kapha* jedoch während unserer alltäglichen Aktivität im Stoffwechsel erzeugt werden, verändert sich ihr Verhältnis untereinander ständig, was sich auf vielerlei Weise auf uns auswirkt. Je nach Tages- oder Nachtzeit, Jahreszeit und Lebensphase werden sie provoziert, besänftigt oder akkumuliert.

Veränderungen im Lauf des Tages

Von Sonnenaufgang bis –untergang ist der Tag in drei Abschnitte unterteilt. Ebenso die Nacht von Sonnenuntergang bis –aufgang. Jeder Zeitsabschnitt wird als *Prahara* bezeichnet, und jeder *Prahara* hat eine bestimmte Wirkung auf die Doshas.

Einfluss der Jahreszeiten

In der ersten Zeit des Frühlings (März bis Mai) ist *Kapha* immer noch dominant – *Shleshma* (Schleim) verflüssigt sich noch und trocknet langsam. Später im Frühling übernimmt *Pitta* die dominante Rolle.

Im Sommer (Juni bis August) ist *Pitta* dominant und *Vata* wird akkumuliert.

Im Herbst (September bis November) kommen die Herbstwinde auf und die Temperatur beginnt zu fallen. Nun ist *Vata* dominant und *Pitta* wird akkumuliert.

Kapha wird im Winter akkumuliert (Dezember bis Februar), wenn es kalt ist und Schnee fällt. Während dieser Zeit ist *Vata* dominant. Das akkumulierte *Kapha* verursacht während dieser Jahreszeit Erkältungen, Sinusitis, Kongestion, Husten, Bronchitis, etc.

Die Wechsel der Tages- und Jahreszeiten aktivieren und provozieren, akkumulieren und besänftigen die *Doshas* auf unterschiedliche Weise. Uns dieser Veränderungen bewusst zu werden, kann uns helfen zu verstehen, warum wir unser Leben nach der Natur ausrichten sollten.

Das nächste, was wir begreifen müssen, ist der Zusammenhang zwischen den drei *Doshas* und den verschiedenen Lebensphasen.

Einfluss der *Doshas* in 3 Lebensphasen

Zusammenfassung

Die *Doshas* bilden die *Prakriti*, die persönliche Konstitution.

Die persönliche Konstitution betrifft nicht nur unseren physischen und physiologischen Körper, sondern auch unsere Persönlichkeit, unseren Geisteszustand.

Wie wir gesehen haben, gibt es drei *Doshas* und dementsprechend drei Konstitutionen - Vataja-, Pittaja- und *Kaphaja-Prakriti* - bei denen das namengebende *Dosha* dominant ist. Bei den meisten Menschen jedoch sind die *Doshas* vermischt, d. h. es herrscht zwar ein *Dosha* vor, aber die Person hat auch Eigenschaften eines oder beider anderer *Doshas*.

Die vermischten *Prakritis* sind: *Vata-Kaphaja*, *Vata-Pittaja* (bei denen *Vata* das dominante *Dosha* ist), *Kapha-Pittaja* (bei dem *Kapha* das dominante *Dosha* ist) und Tridoshaja (das nur sehr selten vorkommt und bei dem alle drei *Doshas* im Gleichgewicht sind).

Ihre Menopause kann von *Vata, Pitta* oder *Kapha* dominiert werden.

In Kap. 11 finden Sie ayurvedische Empfehlungen und Rezepte, um im Gleichgewicht zu bleiben.

Weitere hilfreiche Informationen finden sich außerdem in Kap. 12 „Lebensstil, frische Luft und Nordic Walking“.

3.3.2 Literatur

Iyengar BKS. Licht auf Pranayama. Shiva Samhita von S.C. Vasu, Delhi, Indien: Sri Satguru Publications; 2005

Kapitel 4

Ausrichtung

4.1 Yoga – Der Unterschied zwischen Asana und Übung *44*

4.2 Ausrichtung – Alignment und die Notwendigkeit von Ausrichtungshilfen (Hilfsmittel) *45*



4 Ausrichtung

„Misserfolge müssen mit einem Lachen akzeptiert werden. Durch beständiges Üben kommt man vom Unbekannten zum Bekannten und empfängt das Wissen und die Weisheit des Yoga. Die Methode des Yoga besteht darin, die Energie, die im Körper verborgen ist, zu erwecken und an die Oberfläche zu bringen.“

BKS Iyengar

4.1 Yoga – Der Unterschied zwischen Asana und Übung

Viele Menschen betrachten Yoga als eine Art Trainingsprogramm. Aber es besteht ein Unterschied zwischen Yoga-Übungen (*Asanas*) und Sport.

Das Sanskrit-Wort für körperliche Ertüchtigung ist *vyayama.* Es bedeutet Extension und Expansion, um die Energie durch verschiedene Bewegungen in verschiedene Richtungen zu lenken und auf verschiedene Körperteile zu verteilen. *Asanas* helfen, die Energie zu sammeln und zu filtern, um sie gleichmäßig auf den ganzen Körper zu verteilen.

Wenn ein Anfänger mit dem Üben der *Asanas* beginnt, befindet sich sein Körper in einem Zustand der Trägheit. Sein Körper braucht Bewegung: Was wir als Übung bezeichnen, setzt sich zusammen aus Extension, Flexion, Adduktion, Abduktion und Rotation durch Muskelkontraktion. Doch die Muskeln können diese Bewegungen nicht ausführen, wenn es den Gelenken an Beweglichkeit mangelt. Die Lebenskraft und -energie kann nicht ohne Bewegung regeneriert werden. Daher wirkt das Üben der *Asanas* zunächst wie eine rein körperliche Übung.

In der Schule lernt man als erstes das Alphabet. Im Yoga-Unterricht verhält es sich nicht anders. Man beginnt mit den Grundlagen und nicht mit den höheren Aspekten. Der Lehrer unterrichtet die *Asanas* zunächst auf einem sehr rudimentären Niveau, wobei die Körperbewe-

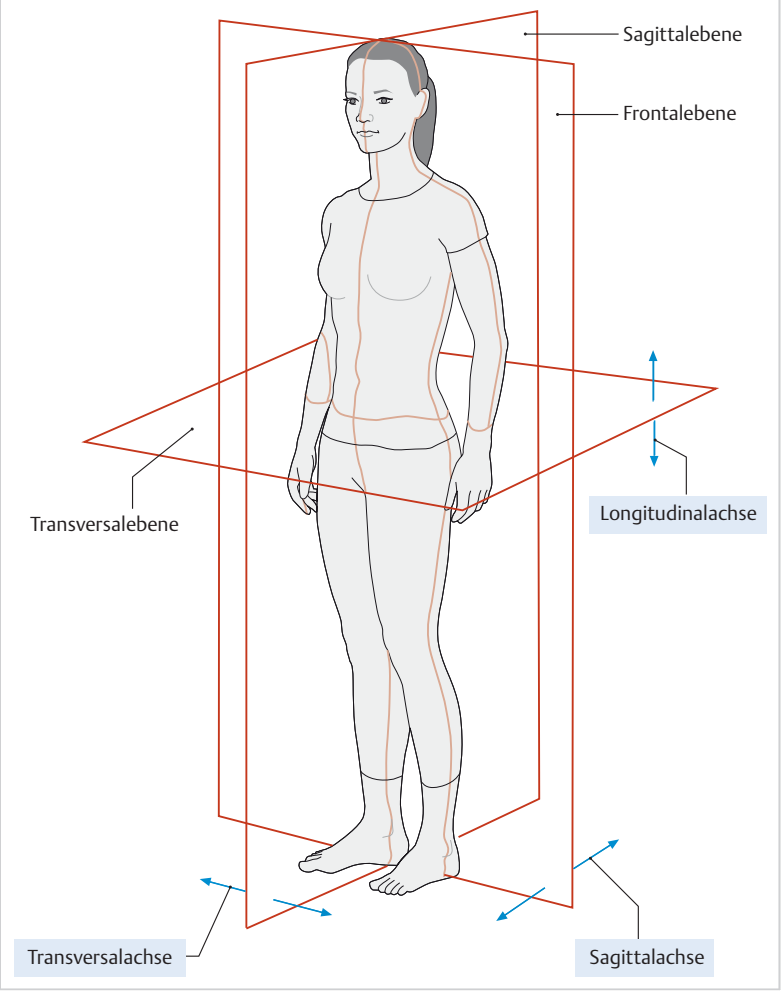


Abb. 4.1 Ausrichtungslinien.

gungen im Vordergrund stehen. Ein Anfänger hat nur wenig oder gar kein Gefühl für seinen Körper. Wie ein Baby, das Laufen lernt, bewegt ein Anfänger im Yoga in der Regel seinen Körper. Er lernt, wie er seine Muskeln richtig einsetzen muss, um Energie zu erzeugen, ohne sie gleich wieder zu verlieren.

Am Anfang dienen die *Asanas* vor allem dazu, die Körperbewegungen zu disziplinieren und zu kanalisieren, um ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln. Dieses Vorbereiten des Körpers wird als *vyayama* bezeichnet.

Es gibt *Asanas* in allen Schwierigkeitsstufen: leicht, mittel, schwer und sehr schwer. Die Qualität der Ausführung variiert mit den Fähigkeiten und der Motivation des Übenden. Manche kommen über ein Anfängerniveau nicht hinaus, andere erreichen einen Grad der Körperbeherrschung, der es ihnen erlaubt, an den letzten Feinheiten eines *Asana* zu arbeiten.

In der wahren *Asana*-Praxis wird ein *Asana* zu einer Körperhaltung, die man einnimmt und in der man ruht, um mit dem Geist in die Tiefen des Körpers vorzudringen. Kleinste subtile Anpassungen werden vorgenommen, die die Zellen des Körpers kultivieren. Blut zirkuliert und erreicht die entferntesten Körperregionen. *Asana* vermeidet alle überflüssigen Bewegungen. Dies hat eine kühlende und beruhigende Wirkung auf Körper und Geist, und in den Zellen wird Energie gespeichert. *Vyayama* ist äußerlich, aber wenn sich die Energie über den ganzen Körper verteilt, wird sie zu *prana ayama*.

In der wahren *Asana*-Arbeit wirken Körper und Geist bereitwillig zusammen, Lebensenergie (*prana shakti*) wird erzeugt und ohne Verlust aufgebaut und stabilisiert.

Erst wenn dies erreicht ist, sollte man zu den Atemtechniken (*pranayama)* übergehen.

Aber auch ohne *Pranayama* bietet *Asana* ein breites Spektrum an Möglichkeiten, seinem Körper und seinem Geist etwas Gutes zu tun und Lebensenergie zu gewinnen.

Damit die Energie beginnen kann, bei den *Asanas* im Körper frei zu fließen, ist es wichtig, dass alle Körperteile in Verbindung zueinander gebracht werden. Im Yoga sprechen wir von der geraden Ausrichtung verschiedener Körperachsen, dem so genannten Alignment. Die Ausrichtung des Körpers und der Organe ist von größter Bedeutung, denn alles, was nicht richtig ausgerichtet ist, hat eine unmittelbare Wirkung auf den inneren und äußeren Körper, die Atmung und das Gehirn. Yoga ist also auch ein „Blick nach innen“ und, indem wir die Energie und die Ausrichtung unserer Füße, Augen, Ohren, Zunge etc. beobachten, können wir etwas über das Gleichgewicht von Körper, Geist und Atem lernen. Jede bewusste Bemühung um richtige Auf- und Ausrichtung bewegt, hebt und weitet gleichzeitig den Atem und die damit verbundene Energie auf allen Ebenen unseres Seins. Sie macht den Körper zu einem geeigneten Gefäß für eine vertiefte, achtsame und bewusste Atmung. Es ist wahr: es gibt eine innige Beziehung zwischen Körperhaltung und Atemstruktur.

4.2 Ausrichtung – Alignment und die Notwendigkeit von Ausrichtungshilfen (Hilfsmittel)

Machen Sie sich mit den Ausrichtungslinien, mit dem „Alignment“ im Iyengar Yoga vertraut. Üben Sie aufmerksam, achtsam und so präzise wie möglich und nutzen Sie die „Props“, die Hilfsmittel, um ein Optimum an Aus- und Aufrichtung zu erreichen.

B.K.S. Iyengar sagt jedoch auch „My body is my first prop“ (d. h. „Mein Körper ist mein wichtigstes Hilfsmittel“).

Wir richten uns im Yoga an den folgenden Körperachsen und Ebenen aus:

► **Sagittalebene** Sie verläuft wir ein Pfeil von vorne nach hinten durch den Körper hindurch.

Entlang der Mittellinie des Körpers, welche den Körper in eine rechte und eine linke Hälfte trennt. Beim Üben von Yoga ist es sehr wichtig, die Punkte entlang der Mittellinie des Körpers genau senkrecht übereinander zu halten. Hierbei kann man sich gut an der Vorderseite des Körpers orientieren: der Scheitelpunkt des Kopfes, die Mitte zwischen den Augenbrauen, Nasenrücken, Mund, Kinn, Kehle, Brustbein, Bauchnabel, Schambein und die Innenflächen der Beine und Fersen sollen in einer geraden Linie liegen. Bei fortgeschrittener Yogapraxis kann man daran arbeiten, vom Scheitelpunkt des Kopfes die Wirbelsäule als die Mitte des Körpers zu spüren und diese Linie bis an die Innenfersen weiterzuführen. Werden in den *Asanas* die Arme und Beine von der Mitte des Körpers abgespreizt, sollen sie jeweils den gleichen Abstand zum Körperzentrum haben.

Mit fortschreitendem Körperbewusstsein werden auch die Ebenen parallel zur Körpermitte gerade ausgerichtet, z. B. vom vorderen oberen Darmbeinstachel über den Bauch links und rechts des Bauchnabels bis zur Mitte der Schlüsselbeine.

Die Seiten des Körpers von den Außenkanten der Füße zur äußeren Hüfte und dann über die Flanken bis zu den Achselhöhlen und den Ohren.

► **Frontalebene** Entlang senkrechter Linien von der Seite des Körpers betrachtet, trennt sie den Körper in eine Vorder- und Rückseite.

Um mit der geraden Ausrichtung des Körpers entlang der Frontalebene in den *Yoga*-Haltungen vertraut zu werden, sollten Anfänger zunächst von der Vorderseite des Körpers aus arbeiten. Es braucht einige Erfahrung, um von der Rückseite des Körpers aus arbeiten zu können. Aus diesem Grund ist es hilfreich, mit Hilfsmitteln wie z. B. Wand/Trestler *Yoga* zu üben, um die Aufmerksamkeit

und Wahrnehmung von der Vorderseite auf die Körperrückseite zu lenken, z. B. auf die Schulterblätter, das Gesäß, die hinteren Rippen, die Rückseite der Beine, Nacken, Hinterkopf etc.

▸ **Horizontalebene** Ein Querschnitt teilt den Körper in eine obere und eine untere Körperhälfte. In der Yogapraxis richten wir uns an 4 horizontalen Ebenen im Körper aus, die in der Yogaterminologie als Diaphragmen bezeichnet werden. Damit sind gemeint die Diaphragmen vom Beckenboden, Zwerchfell im Brustkorb, die Ebene der Stimmbänder in der Kehle und eine horizontale Ebene von der Augenachse zum Hinterhaupt. Halten Sie diese 4 horizontalen Ebenen im Körper während des Übens und im Alltag geweitet und gehoben, sowie parallel zu einander.

4.2.1 An der Ausrichtung arbeiten: Die Seiten des Körpers und die horizontalen Ebenen

Ein wichtiger Aspekt der Körperausrichtung anhand der oben beschriebenen Körperebenen ist, dass sie eben nicht nur die Körpermitte betrifft. Bei vielen Menschen und vor allem im Alter neigen die äußeren Schichten des Körpers dazu, nach unten hin zu kollabieren. Die Knochen scheinen kürzer zu werden als die Haut und das Fleisch. Dies hat Auswirkungen auf die inneren Organe. Der Hals wird nach unten gezogen und zusammengedrückt, ebenso die Organe im Brustkorb-, Bauch- und Beckenbereich. Eine gute Körperausrichtung kann dieser Kompression entgegenwirken und dazu beitragen, die Gesundheit aller Brustkorb-, Bauch- und Beckenorgane sowie des endokrinologischen Systems zu erhalten.

Wichtiger Hinweis

Der Verlust der Ausrichtung kann verursacht werden durch Verkürzung der Haltungsmuskeln (langsam kontrahierende Muskelfasern = Typ 1). Diese Muskeln befinden sich z. B. an der Brustvorderseite (M. pectoralis major und minor) und im oberen Rücken und im Nacken (oberer Teil des M. trapezius und thorakaler Teil des M. erector spinae).

Eine zweite mögliche Ursache ist die Schwäche der schnell kontrahierende Muskelfasern = Typ 2, die zu rascher Ermüdung neigen. Dabei handelt es sich z. B. um Muskeln, die das Fußgewölbe anheben, Muskeln auf der Wadenaußenseite (M. peronaeus longus) und auf dem Schienenbein (M. tibialis anterior und posterior) und die Gluteal- und Abdominalmuskeln.

Um die Ausrichtung zu verbessern, werden beim Yoga die kurzen Haltungsmuskeln gedehnt und die Ausdauer der schnell kontrahierenden Muskeln Typ 2 erhöht. Aus diesem Grund werden die Yoga-Asanas immer eine gewisse Zeit gehalten, nachdem sie eingenommen und ausgerichtet wurden.



Abb. 4.2 Ausrichtung mithilfe der Wand.



Abb. 4.3 Zwei Beispiele für schlechte Körperausrichtung.

Wie erreichen Sie eine gute Aus- und Aufrichtung?

Grundsätzlich arbeitet man von außen nach innen und setzt dabei die Handlungsorgane (*Karmendriyas*) ein. Die Handlungsorgane sind Füße, Hände, Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorgane sowie die Kehle als Sprechorgan.

Die Ausrichtung muss durch die präzise, tief greifende Arbeit der Handlungsorgane erreicht werden.

Füße – Die Waage der Gerechtigkeit

Wir stehen auf 4 Fußpunkten: im Außenfußbereich auf der äußeren Ferse und dem Kleinzehenballen, im Innenfußbereich auf dem Großzehenballen und der inneren Ferse. So, wie ein Auto nur auf 4 Rädern volle Bodenhaftung hat, sollten auch bei uns Menschen alle 4 Fußpunkte geerdet sein.

Ausgehend von den Füßen das Sprunggelenk, das Schienbein, die Knie, die Oberschenkel, die Hüftgelenke und Sitzbeinhöcker bis hoch zum Becken strecken und mit dieser Arbeit die Wirbelsäule, die Längsachsen, die Körperseiten und alle Querachsen aufrichten. Dabei sollen die Innen und Außenseiten der Beine gleich lang sein. Abgesehen von angeborenen Fehlstellungen zeigen sich im Alter oft Veränderungen im Bereich der Schienbeine, die dann zu X- bzw. O-Stellungen neigen.

Hände – Innere und äußere Handfläche

Ausgehend von den Händen und Fingern das Handgelenk, den Unterarm, den Ellbogen, den Oberarm strecken, den Oberarmkopf in das Schultergelenk nehmen, die Innenschultern weiten, das Schulterblatt und die hinteren Rippen in den Rücken bringen. Die Seiten des Rumpfes und die Achselhöhlen heben und mit dieser Arbeit die Wirbelsäule, die Längsachsen, die Körperseiten und alle Querachsen aufrichten. Die Innen- und Außenseiten der Arme sollten gleich lang sein. (weder X noch O)

Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorgane

Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorgange müssen in einer aufrechten Position gehalten werden, das Perineum/Mitte des Damms ist dementsprechend mittig, in senkrechter Linie zur Schädelkrone. Die Schambeinplatte aufrichten und den Steiß nach unten und innen bringen.

Kehle und Hals

Die Kehle und der Hals müssen passiv und weich bleiben, in einer Linie mit dem Nacken.

Dabei ist auf folgende Punkte zu achten:

- Strecken Sie die Rückseite des Kopfes vom Nacken weg.
- Strecken Sie die beiden Seiten des Rumpfes zusammen mit der Wirbelsäule.

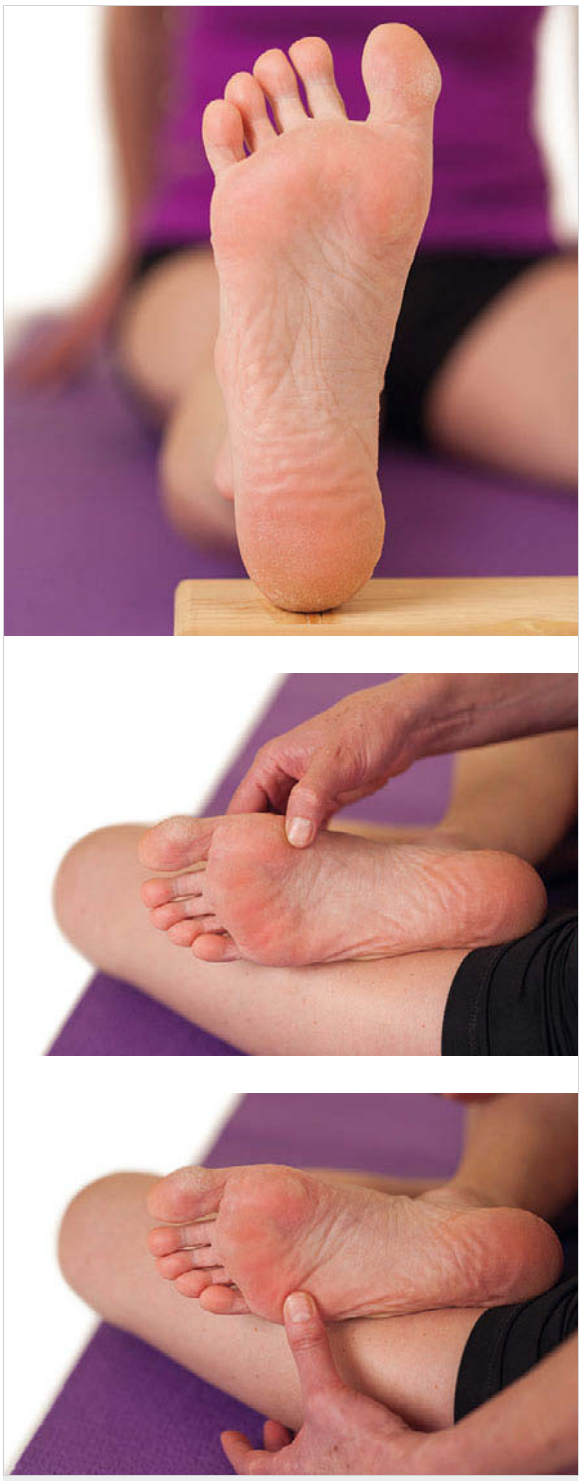


Abb. 4.4 Der Fuß und seine 4 Fußpunkte.



Abb. 4.5 Hand und Arm.

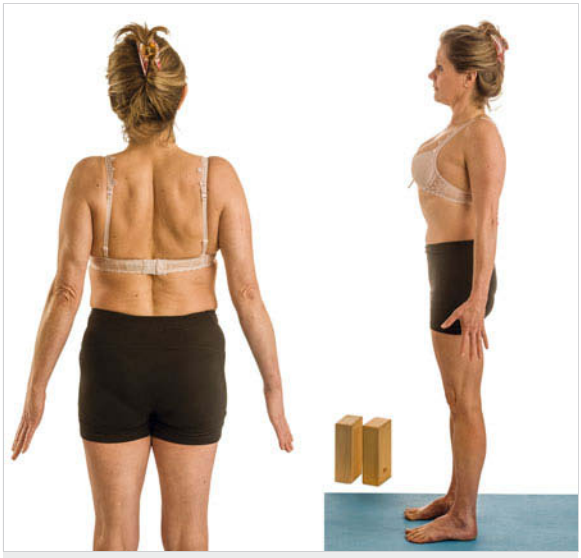


Abb. 4.6 Rückenmuskulatur und Aufrichtung.

- Pressen Sie die Arme nicht gegen den Körper, sondern haben Sie „Wind unter Ihren Flügeln“. Die Achselhöhle soll frei und offen sein.
- Achten Sie darauf, dass sich das Perineum in einer Linie mit der Wirbelsäule und dem Scheitel des Kopfes befindet.

Um die inneren Ebenen zu erreichen – wie z. B. Schilddrüse, Lunge, Herz und Bauchorgane müssen Sie Ihre äußeren Muskeln einsetzen (M. latissimus dorsi, Rückenrippen und Rückenmuskeln – M. erector spinae, Zwischenrippenmuskeln - Mm. intercostales).

Das Nervensystem mit den Skelett- und Muskelsystemen ausrichten

Zittern im Körper kann verursacht werden durch Angst, Stress oder Ermüdung. Zugrunde liegt eine Nervenirritation. Im Iyengar-Yoga muss auch am zentralen Nervensystem gearbeitet werden. Um es erfolgreich zu praktizieren, muss man vom Knochen selbst aus arbeiten. Sie müssen den inneren Körper mit dem äußeren verbinden, indem Sie von der Haut zu den Muskeln, von den Muskeln zu den Knochen und dem Knochenmark voranschreiten, um das Nervensystem zu beruhigen.

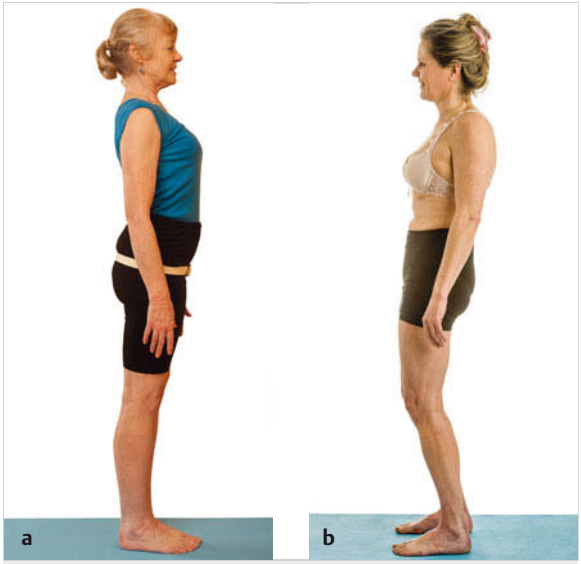


Abb. 4.7
a Glutealmuskeln kontrahieren nach oben.
b Schwache Glutealmuskeln.

Ausrichtung während der Post-Menopause und im Alter

Im Alter ist häufig eine besondere Form der Fehlausrichtung des Körpers zu beobachten, die sich in einem der beiden folgenden Merkmale äußert:

- Die Glutealmuskeln kontrahieren nach oben in die Nierenregion, wodurch die Sitzbeinhöcker angehoben werden. Dies wiederum verursacht eine Hyperlordose in der Lendenwirbelsäule und führt zu einer merkwürdigen Haltung beim Gehen und Stehen.
- Die Glutealmuskeln werden schwach, das Gesäß erscheint flach und das Becken kippt nach vorne. Die Wirbelsäule wird nicht mehr angehoben und stimuliert, die Organe verlagern sich nach unten. Dies kann die Osteoporose verstärken, da die Knochen und Gelenke durch den Zug der Muskeln bewegt und stimuliert werden müssen.

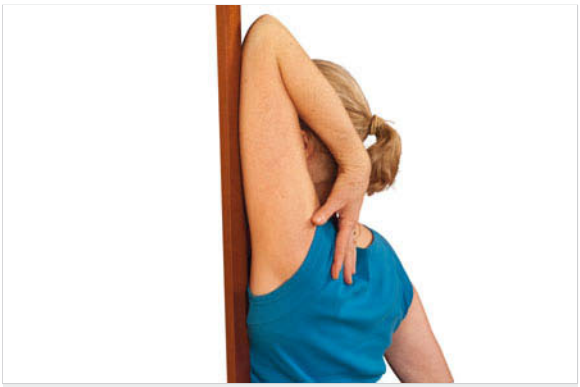


Abb. 4.8 Gomukhasana (Arme und Schultern) im Türrahmen.



Abb. 4.9 Adho Mukha Shvanasana (Schulterblätter) mit Klötzen.



Abb. 4.10 Uttanasana, Upashraya (Arme, Schultern, Beine und Hüften).

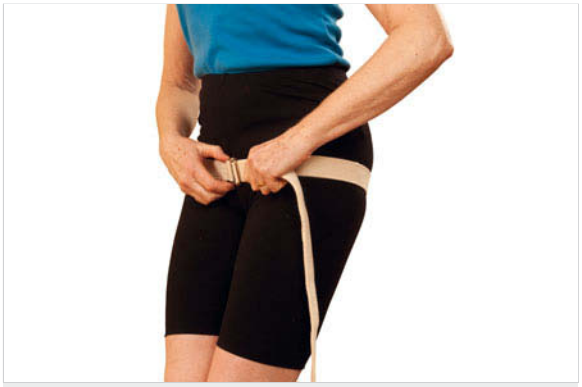


Abb. 4.11 Gurt um die Hüften.

Beispiele für Haltungskorrekturen

Weitere Informationen finden sich in den detaillierten Beschreibungen der Asanas und im Kapitel über die Post-Menopause.

Folgende Punkte sollten Frauen beim Üben beachten:

- vom äußeren zum inneren Körper arbeiten
  - Eine gute Yoga-Praxis folgt diesem Prinzip: Erst öffnen, um Raum zu schaffen, dann erst Kraft einsetzen. Auf diese Weise bleiben die Organe am richtigen Platz oder gelangen dorthin und ihre Gesundheit wird erhalten.
  - Beim Üben den BH ausziehen oder öffnen, um das Brustbein heben und öffnen zu können
- die Ausrichtung von Becken und Beckenorganen
  - die Aufrichtung des Schambeins und Öffnung des vaginalen Bereichs
- die Ausrichtung der Brust
  - Um richtiges Atmen zu gewährleisten (insbesondere die Rippenbereiche direkt unter der linken und rechten Brust, die im Iyengar Yoga „Tore der Einatmung“ genannt werden.
  - Die Ecken des Zwerchfells müssen sich öffnen, um die Brust angehoben zu halten, da Stress das Zwerchfell und die Atmung beeinflusst.
  - Die Achselhöhlen-Brust muss sich heben und die Achselhöhlen sollten weit geöffnet sein. Haben Sie Wind unter Ihren Flügeln – offene Achselhöhlen machen Sie glücklich und mental stark!
  - Anfänger lassen oft den mittleren Brustbereich zusammensacken (▶ Abb. 4.15).
  - Halten Sie den Rippenbereich direkt unter der linken und rechten Brust geöffnet und das Brustband angehoben. Lassen Sie niemals den Bauch und den Nabel herabsinken.
- Arbeiten Sie an der Ausrichtung der Wahrnehmungsorgane, um den Teufelskreis aus Ängsten, Sorgen etc. zu durchbrechen (z. B. halten Sie die Augen auf Augenhöhe und heben Sie Brust und Gesicht. Entspannen Sie Ihre Augen auf der Augenachse nach hinten Richtung Hinterkopf
- Wenn der Bauch weich ist, ist der Hals/die Kehle weich und daher auch die Schilddrüse.
- Das Perineum muss immer in einer Linie mit der Wirbelsäule sein.



Abb. 4.12 Tadasana (alle Körperteile) **a)** Aufrichtung mithilfe der Wand **b)** Aufrichtung mithilfe eines Klotzes.



Abb. 4.13 Supta Tadasana (alle Körperteile).

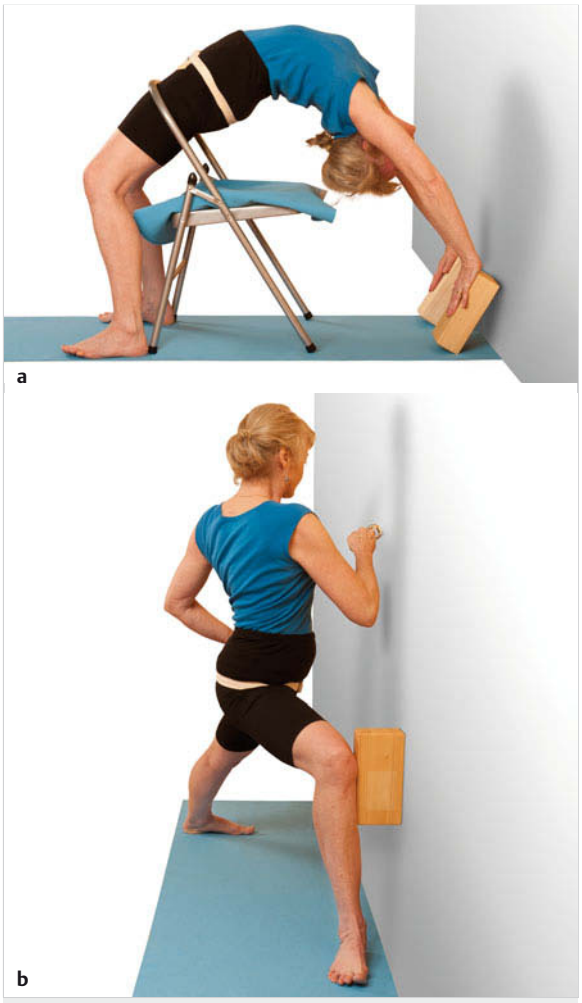


Abb. 4.14 **a)** Arme, Brustkorb, Schulter, Schulterblätter und Rippen durch Erhöhung der Hände in der Rückenstreckung Urdhva Dhanurasana **b)** Hüfte, Becken und Rumpf durch Winkelveränderungen bei Asanas im Stehen: Trikonasana und Virabhadrasana II.

- Für das Ausrichten der Körperachsen:
  - bleiben Sie bewusst in der Körperrückseite, heben sie die Vorderseite und die Seiten des Körpers an.
  - die äußeren Schultern zurückrollen.
  - Bringen Sie den M. trapezius nach unten, die Schulterblätter nach unten und innen, den M. latissimus dorsi nach innen, die Zwischenrippenmuskeln nach innen, die Wirbelsäulenmuskeln nach innen (▶ Abb. 4.16).

Beachte
„Alignment" geht über die „reine Ausrichtung" hinaus. Sie bedeutet: innere und äußere Kraft und Haltung, Leichtigkeit im Sein, Leichtigkeit und Freiheit in Körper, Geist und Seele.

Wirkung auf den energetischen Körper

Die Ausrichtung ist eine Vorbereitung auf *Pranayama* (Atemtechniken). Durch die richtige Ausrichtung während der Asana-Praxis aktivieren wir *Apana-Vayu* und *Prana-Vayu* so, dass *Apana* nicht nur die Körperausscheidungen reguliert, sondern auch als stützende Kraft für den Beckenboden und die inneren Organe wirkt.

Beim normalen Atmen findet beim Einatmen *Prana-Kriya* statt (Aktivierung des *Prana-Vayu*, das sich vom Kopf zum Hals und zur Brust bewegt) und beim Ausatmen *Udana-Kriya (*Aktivierung des *Udana-Prana*, das sich vom Nabel zum Becken bewegt).

Bei *Pranayama* trifft die Lebenskraft *Apana-Vayu* auf *Prana-Vayu* und lenkt die Energie nach oben.

In der ersten Phase verbessert *Pranayama* die Funktionen des Atemapparats (*Prana-Udana-Kriya*), in der zweiten Phase den Blutkreislauf durch Hinzunahme von *Vyana-Vayu*, der Lebenskraft des *Prana*, die sich vom Herz über den ganzen Körper verteilt (*Prana-Vyana-Kriya*). In der dritten Phase verbessern sich Verdauung, Absorption und Assimilation durch *Samana-Vayu*, die Lebenskraft, die sich vom Magen zu den Eingeweiden ausbreitet (*Prana-Samana-Kriya*) und schließlich der gesamte Stoffwechsel, d. h. die Ausscheidungs-, Nerven- und Drüsensysteme (*Prana-Apana-Kriya)* durch *Udana-Vayu*, die Lebenskraft, die von der Brust zu Nase, Hals und Nabel fließt.

Voraussetzung für diese Vorgänge ist, dass der Körper richtig ausgerichtet ist und die Körperenergie frei fließen kann. Dann wirkt *Pranayama* auf den ganzen Körper, den Geist und das Denken und hilft dabei, *Kundalini* (die göttliche Kraft) zu erwecken.

Wirkung der Ausrichtung auf die *Chakren*

Neben dem physischen (*annamaya kosha*) und dem physiologischen Körper (*pranamaya kosha*) wird sich unsere Yoga-Praxis auch auf die psychologische Hülle (*manomaya kosha*) auswirken.

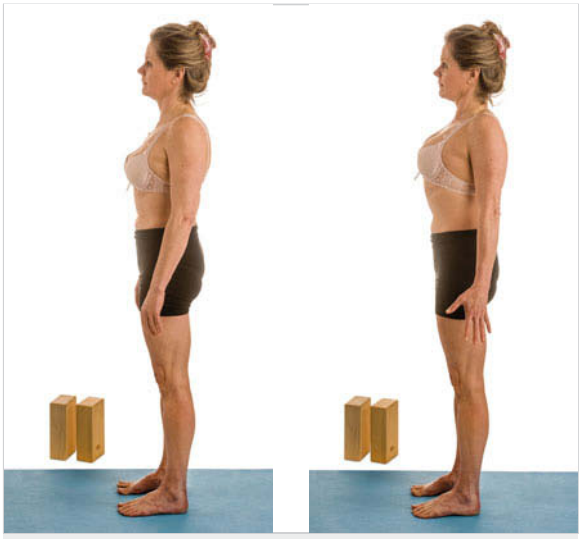


Abb. 4.15 Fehlende Aufrichtung / Aufrichtung in Tadasana.

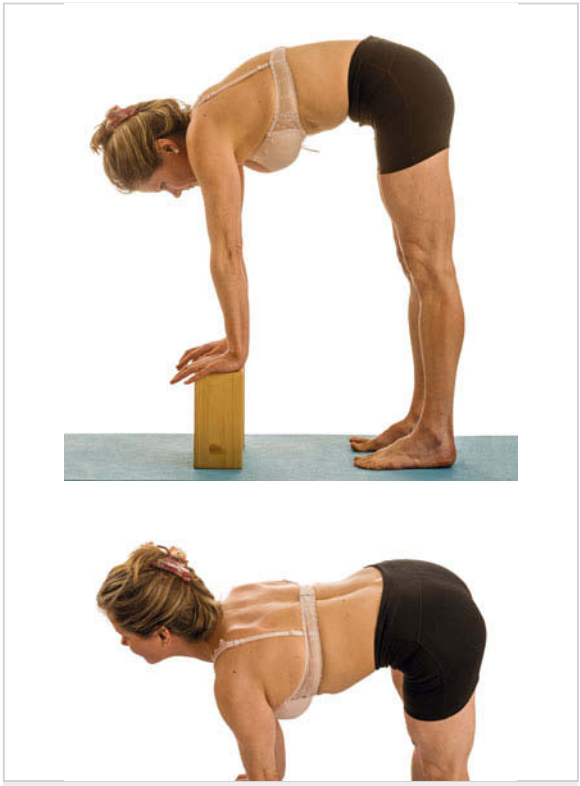


Abb. 4.16 Fehlende Streckung / Aufrichtung und Streckung in Ardha Uttanasana.

Im Iyengar-Yoga sprechen wir nur selten von den „Chakren“, auch wenn wir durch die für den Iyengar-Yoga typische Körperausrichtung an ihnen arbeiten.

Der erfahrene Beobachter kann schon durch äußerliche Betrachtung erkennen, ob ein Körper richtig ausgerichtet ist, was auch bedeutet, dass die *Chakren* in einer Linie übereinander stehen; vor allem beim weiblichem Körper muss diesem Aspekt besondere Aufmerksamkeit zuteilwerden. Eine besonders wichtige Stelle ist der Bereich des Halses, in dem sich der Kehlkopf befindet: das *Vishuddhi-Chakra*. Der Yoga- und esoterischen Psychologie zufolge ist dieses *Chakra* der Sitz des Denkens. Der Denkprozess findet zwar im Gehirn statt, aber jeder Gedanke wird auf irgendeine Weise ausgesprochen: laut oder leise oder auch nur „in Gedanken“. Viele Gedanken zu haben, kann daher zu Verspannungen im Hals führen.

Darüberhinaus ist der Hals verbunden mit dem Zwerchfell und das Zwerchfell mit dem Bauch und dem Gehirn. Er ist die Brücke zwischen dem Gehirn und dem Rumpf. Auch wenn er keinen allzu großen Umfang hat, muss er doch der Wirbelsäule, der Schilddrüse, den Nebenschilddrüsen, der Speiseröhre, der Luftröhre und anderem Platz bieten. Wenn der Hals „gestresst“ ist, wird sich dies sicherlich auch auf alle anderen Strukturen auswirken, die durch diesen „Flaschenhals“ laufen, wodurch auch andere Körperteile in Mitleidenschaft gezogen werden können.

Aus diesem Grund wird beim Iyengar-Yoga immer darauf geachtet, dass der Hals und die Halswirbelsäule aufgerichtet und entspannt sind. Die Körperausrichtung soll die Kehle und die Halswirbelsäule aufrichten und Nacken und Kehle passiv und weich machen.

Vishuddhi bedeutet Reinigung, das*Vishuddhi-Chakra* ist also der Plexus der Reinigung. Daher muss man an diesem *Chakra* arbeiten, um sein Denken, seinen Geist und seine Emotionen zu reinigen. Haltungen, bei denen ein Kinnverschluss geübt wird, haben eine beruhigende und wohltuende Wirkung auf die Kehle, z. B. *Setu Bandha Sarvangasana*, *Viparita Karani* und *Salamba Sarvangasana*. Asanas wie *Dvi Pada Viparita Dandasana* und *Bhujangasana* in Seilen hingegen aktivieren die Kehle und wirken belebend und einer düstern Stimmung entgegen (siehe auch „Niedriger Blutdruck und Depressionen“).

Eine gute Ausrichtung der Halswirbelsäule– der obere Teil des Brustkorbs ist angehoben und die Kehle ruht auf einem ausreichend gestreckten Nacken – ist eine Voraussetzung für die richtige Ausrichtung der gesamten Wirbelsäule und der Chakren.

Kapitel 5

Asanas für die Peri- und Postmenopause

5.1 Abschnitt I: Entspannungshaltungen *54*

5.2 Abschnitt II: Entspannungs-Asanas *62*

5.3 Abschnitt III: Vorbeugen/Vorwärtsstreckungen – *Pashchima Pratana Sthiti* *102*

5.4 Abschnitt IV: Drehhaltungen, Drehhaltungen im Sitzen – *Parivritta Sthiti* *131*

5.5 Abschnitt V: Rückbeugen mit Unterstützung *154*

5.6 Abschnitt VI: Unterstützte Umkehrhaltungen *158*

5.7 Abschnitt VII: Asanas mit Wandseilen *169*

5.8 Abschnitt VIII: Asanas für Bauch und Lendenwirbelsäule *178*

5.9 Abschnitt IX: Rückenstreckungen mit Seilen – *Yoga Kurunta* *185*

5.10 Abschnitt X: Standhaltungen *193*

5.11 Abschnitt XI: Standhaltungen (kräftigend, Schwerpunkt auf Knochen- und Muskelarbeit) *261*

5.12 Abschnitt XII: Drehhaltungen (intensiv) *280*

5.13 Abschnitt XIII: Umkehrhaltungen und Variationen *288*

5.14 Abschnitt XIV: Asanas für den Bauch- und Lendenbereich *327*

5.15 Abschnitt XV: Aktive Rückbeugen *339*

5 Asanas für die Peri- und Postmenopause

Wichtig: Während der Peri- und Postmenopause sollten Sie sich bei der Wahl und der Ausführung der Asanas davon leiten lassen, wie Sie sich fühlen. Im Allgemeinen werden Sie während der Perimenopause eher erholsame Haltungen brauchen und daher Asanas wählen, die den Körper kühlen und keine zusätzliche Hitze erzeugen. Aus diesem Grund sind die Asanas in diesem Kapitel in Form einer Spirale aufgebaut (siehe Abbildung). Im Zentrum der Spirale befinden sich die Asanas, die besonders wohltuend sind und von allen Frauen während der Perimenopause gefahrlos praktiziert werden können. Dies gilt vor allem für Haltungen, die der Erholung dienen. Insbesondere *Shavasana* sollte fester Bestandteil Ihrer Yoga-Praxis sein, da das mit dieser Haltung assoziierte Element Erde Ihnen vollkommene Entspannung verschaffen wird. Auf dieser Grundlage können Sie Sitzhaltungen und die Asanas, die sich an den Enden der Spirale befinden, in Ihr Yoga-Programm aufnehmen. Wenn Sie sich überanstrengt oder überhitzt fühlen, sind die Asanas im Zentrum der Spirale besser geeignet.

Bei Eintritt in die Postmenopause können sich Ihre Bedürfnisse ändern und Sie sollten Ihre Asana-Praxis auf diese Veränderungen abstimmen. Wahrscheinlich werden Sie in der Lage sein, auch intensivere Asanas zu praktizieren. Besonders wichtig und wohltuend ist während der Postmenopause die Stärkung von Muskeln und Knochen. Wenn Sie sich gut fühlen, sollten Sie sich auf die Asanas an den Enden der Spirale konzentrieren. Dazu gehören intensivere Standhaltungen, stärkere Drehungen, eigenständige Umkehrhaltungen und Asanas für die Bauchmuskeln (die letzten vier äußeren Schichten der Spirale).

Sie müssen ein Gespür für Ihre Bedürfnisse entwickeln und selbst entscheiden, wie viele intensive Asanas Sie in Ihr tägliches Programm aufnehmen wollen und können. Diese Entscheidung kann auch von Ihrer jeweiligen Tagesform abhängen. Wenn Sie sich während der Perimenopause gut fühlen, sollten Sie die Asanas aller Schichten der Spirale praktizieren und dabei vor allem auf die richtige Ausführung der Asanas achten: Der Bauch ist weich und angehoben, die Kehle entspannt und passiv, die innere Ausrichtung vollständig. Bei allen detaillierten Beschreibungen der einzelnen Asanas in diesem Kapitel weisen wir darauf hin, wie sie während der Perimenopause und der Postmenopause ausgeführt werden sollten.

Anmerkung: In den Kapiteln „Übungsreihen während der Peri- und Postmenopause“ und „Probleme von A bis Z“ finden Sie weitere Informationen darüber, wie Sie Ihre Yoga-Praxis auf die Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele ausrichten können.

5.1 Abschnitt I: Entspannungshaltungen

5.1.1 *Vishranta Karaka Sthiti*

In diesem Abschnitt stellen wir die folgenden Asanas vor:
- I.1. *Shavasana* und
- I.2. *Shavasana* in Bauchlage
- I.3. *Supta Tadasana*

Shavasana

„Uttanam shavavadbhumau shayanam tacchavasanam
Shavasanam shrantiharam chittavishrantikaram“
Flach auf dem Boden zu liegen, wie ein „toter Körper“ (Totenstellung) st Shavasana; dieses Asana beseitgt Müdigkeit und gibt inneren Frieden.

(Hathayogapadipika I,32)

Shavasana ist keine Haltung, die zum Schlafen eingenommen wird, sondern eine genau definierte Rückenlage, in der der Körper so perfekt ausgerichtet und ausbalanciert werden kann, dass Sie sich seinem nicht mehr bewusst sind und in einen Zustand der Meditation kommen können.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana* in die Mitte Ihrer Yoga-Matte.
2. Winkeln Sie die Beine an und stellen Sie die Füße auf, sodass sich Füße und Beine berühren.
3. Lehnen Sie sich zurück und legen Sie den Oberkörper vorsichtig auf der Matte ab.
4. Legen Sie den Kopf auf die Decke.
5. Ergreifen Sie die Ränder der Matte mit den Händen.
6. Entspannen Sie das Gesäß und achten Sie darauf, dass die Taille dabei nicht von der Matte abhebt.
7. Entspannen Sie den Lendenbereich und strecken Sie langsam die Beine aus.
8. Lassen Sie den Lendenbereich auf die Matte herabsinken.

Schultern und Schulterblätter

Ergreifen Sie die Ränder der Matte fest mit den Händen. Drehen Sie die Bizepsmuskeln nach außen und öffnen Sie die Schultern und Schlüsselbeine nach rechts und links.

Senken Sie die Schulterblätter von oben nach unten auf die Matte und fixieren Sie den Bereich unterhalb der Schulterblätter nach innen in den Körper hinein.

Die Schulterblätter sollen sich in einer fließenden Bewegung auf die Beine zu bewegen, d. h. vom Kopf weg.

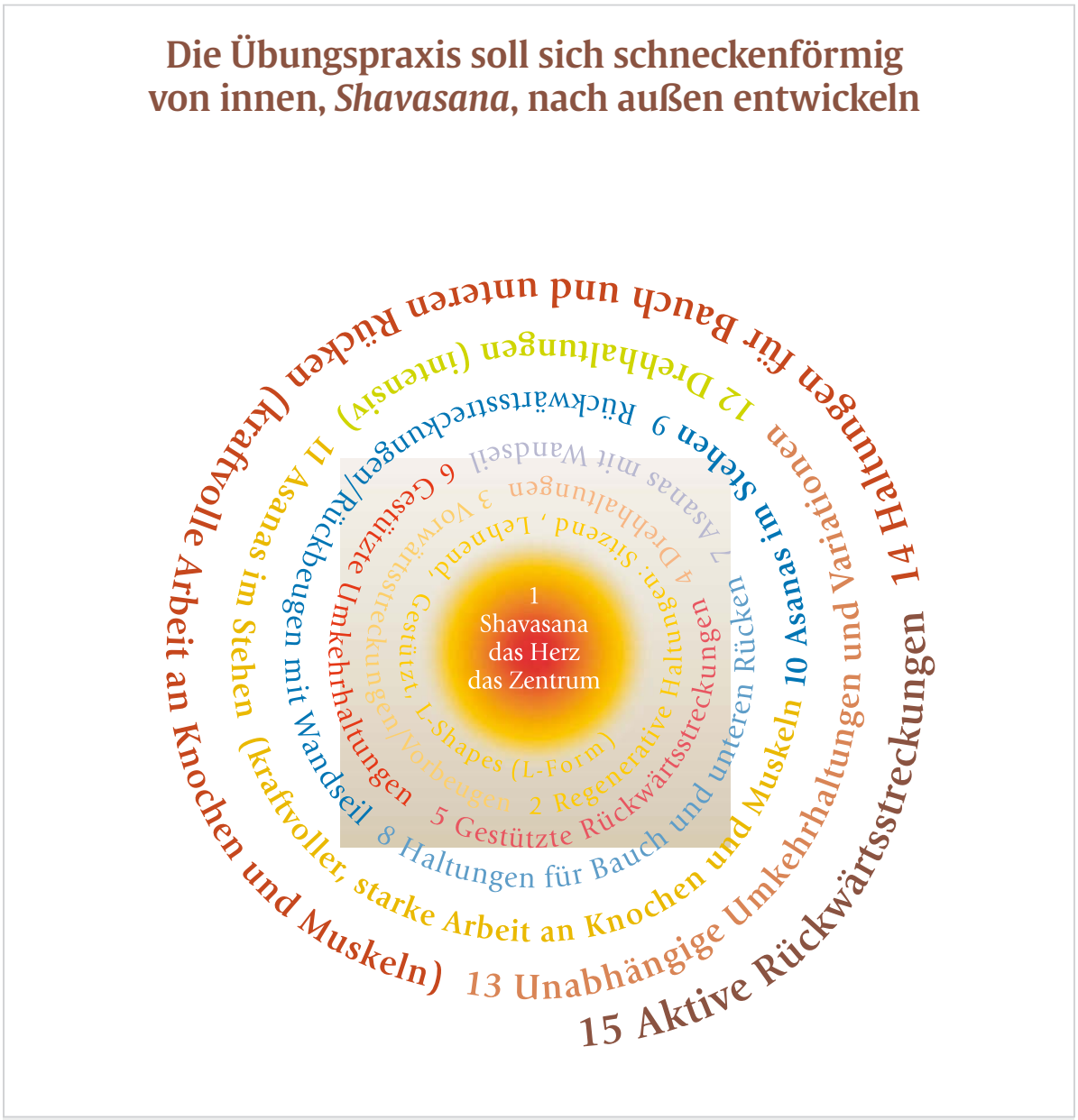


Abb. 5.1 Spirale – Asanas für die Peri- und Postmenopause.

Um *Shavasana* richtig auszuführen, müssen die Schulterblätter diese Bewegung erlernen.

Führen Sie die Hände in Richtung Kopf, ohne die Position des Rückens zu verändern.

Kopf

Die Decke unter dem Kopf sollte bis an die Oberkante der Schultern reichen und so hoch sein, dass der Kopf nicht nach hinten gebeugt wird.

Der Hinterkopf ruht auf der Decke. Die Schädelbasis muss sorgfältig platziert werden, sodass der Nacken nirgendwo gestaucht und verkürzt wird.

Bringen Sie den Kopf mit den Fingern in die richtige Position und entspannen Sie die Hände. Jetzt sollten keine Körperbewegungen mehr stattfinden - achten Sie darauf, dass Sie den Kopf nicht nach rechts oder links drehen, dass sich der Nacken nicht verspannt und dass der Körper insgesamt ruhig auf der Matte liegt. Statt einer Decke kann auch eine Rolle unter den Hinterkopf gelegt werden - viele Menschen können auf diese Weise den vorderen



Abb. 5.2 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 1.



Abb. 5.3 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 2.



Abb. 5.4 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 3.

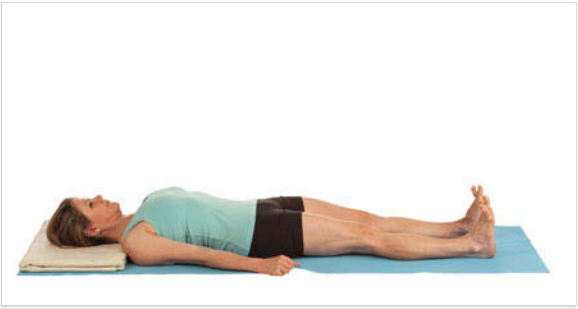


Abb. 5.5 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 4.

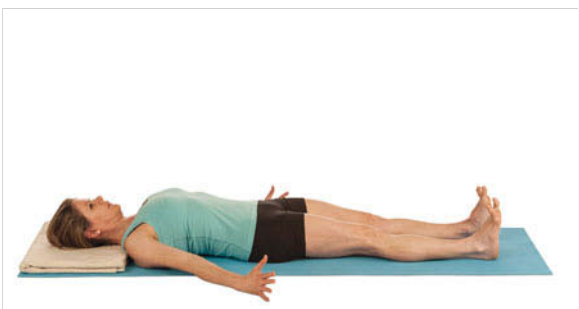


Abb. 5.6 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 5.

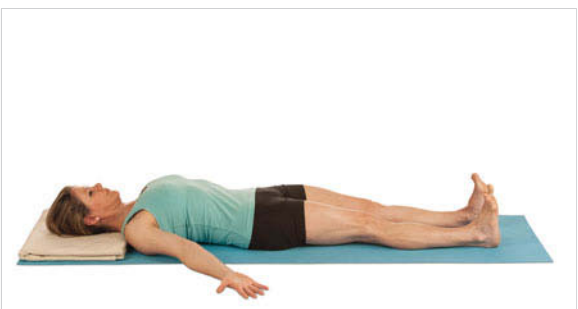


Abb. 5.7 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 6.

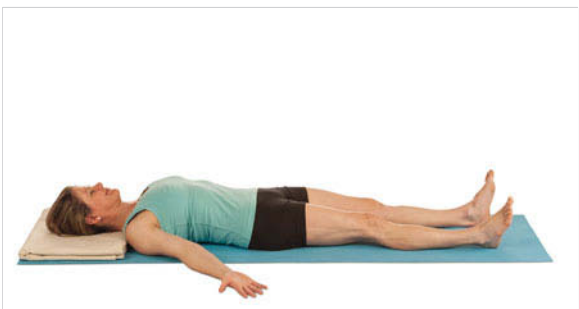


Abb. 5.8 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 7.

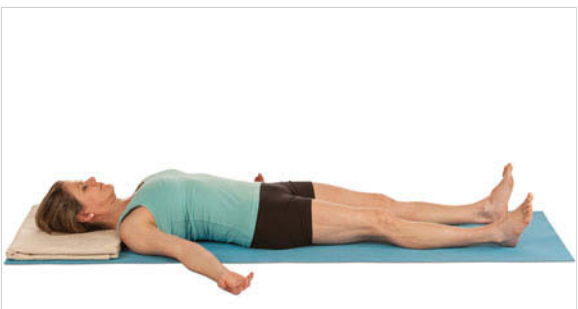


Abb. 5.9 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 8.

Teil des Gehirns besser und tiefer entspannen. Gedanken und Gefühle kommen zur Ruhe.

Handflächen und Füße

Entspannen Sie die Hände. Öffnen Sie die Handflächen und drehen Sie sie nach oben.

Strecken Sie die Arme und drehen Sie sie von den kleinen Fingern zur Daumenseite nach außen. Dabei rotiert der Bizeps vom Rücken weg und der Trizeps auf den Rücken zu.

Lassen Sie das Körpergewicht auf den Außenseiten von Schulterblättern und Ellbogen ruhen. Entspannen Sie Arme und Hände, wobei Sie den Trizeps nach unten, auf die Ellbogenrückseite zu, strecken.

Lassen Sie die Fußspitzen langsam nach rechts und links auseinanderfallen, ohne die Haltung des restlichen Körpers zu verändern.

Um die kühlende und entspannende Wirkung zu erhöhen, werden Arme und Beine weiter gespreizt.

Folgen Sie Ihren Gefühlen und Bedürfnissen und öffnen Sie Arme und Beine weiter, wenn Ihnen danach zumute ist.

Ausrichtung

Korrigieren Sie Ihre Haltung, bis Sie ein Gefühl für die korrekte Ausrichtung bekommen. Der Rücken soll gleichmäßig auf der Matte aufliegen.

Korrigieren Sie auch kleinste Ungleichmäßigkeiten. Fühlen Sie, wie beide Körperhälften gleichmäßig und eben auf der Matte liegen.

Die Extension und Expansion sollten auf beiden Körperseiten gleich sein. Wenn Sie sich nicht sicher sind, überprüfen Sie die Extension und Expansion mit den Augen und korrigieren Sie sie entsprechend.

Gesicht

Lösen Sie die Zunge.

Halten Sie Schläfen, Stirn, Augenlider und –brauen ruhig.

Fühlen Sie, wie das ganze Gesicht in den Kopf hinein sinkt, als ob es vom Hinterkopf angesaugt werden würde.

Es sollte sich anfühlen, als hätten Sie kein Gesicht, keinen Kopf - ein Gefühl, als ob Ihre Identität, Ihre Individualität weggenommen würde. Das Ego ergibt sich.

Versenken Sie sich tief in sich selbst.

Lassen Sie Ihre Körperwahrnehmung vom Scheitel bis in die Fußsohlen wandern.

Lassen Sie den Atem vom Kopf bis zu den Füßen fließen, als liefe er auf einem inneren „Gleis“.

Beim langsamen, sanften, gleichmäßigen und ruhigen Ausatmen berührt der äußere Körper den inneren.

Langsames, sanftes, passives Ausatmen lässt die Hautfasern auf die Muskelfasern herabsinken, die Muskelfasern auf die Nerven und die Nerven auf den inneren organischen Körper, der sich selbst findet und sich selbst beruhigt.



Abb. 5.10 Shavasana: Rolle am Hinterkopf.



Abb. 5.11 Shavasana: Arme und Beine weit spreizen

Alle anderen Körperregionen müssen ebenfalls ihren Platz im Inneren finden. Der zelluläre Körper beherbergt eine gewaltige Kraft in sich selbst.

Körper, Raum und Atem erfahren

Shavasana erfordert ein hohes Maß an Aufmerksamkeit. Der physische Körper behält seine Länge bei, aber die innere Form verändert sich. Man hat das Gefühl eines Raumes im Inneren. Langsames, sanftes Einatmen berührt diesen Raum.

Ausatmen schafft Raum. Nach der Erschaffung des Raums berührt die Einatmung den inneren Raum.

Finden Sie Ihre Länge, während Sie von oben nach unten der Länge nach ausatmen.

Beim Einatmen wird der Rumpf Stück für Stück seitwärts gedehnt.

Das Gehirn wird ruhig. Wenn Sie den Atem beobachten, sollte das Gehirn passiv sein.

Die Atmung muss so sanft sein, dass die Ausatmung von oben nach unten den ganzen Körper durchdringt und der Oberkörper mit der Einatmung seitwärts (von der Mitte zu den Seiten) gedehnt wird.

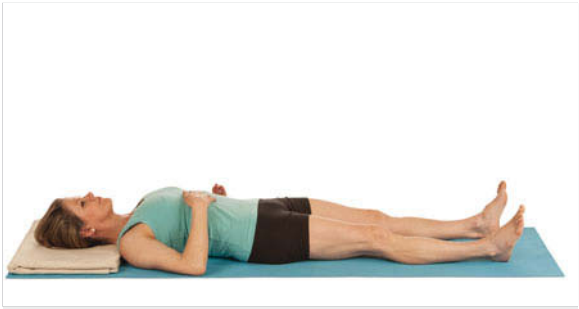


Abb. 5.12 Achtsam in Schritten aus Shavasana; Schritt 1.

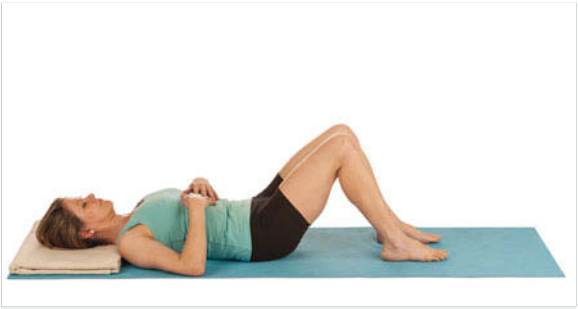


Abb. 5.13 Achtsam in Schritten aus Shavasana; Schritt 2.



Abb. 5.14 Achtsam in Schritten aus Shavasana; Schritt 3.

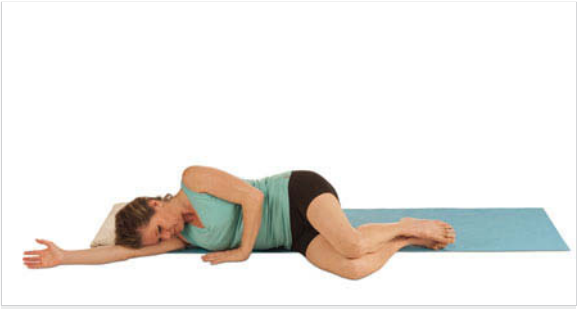


Abb. 5.15 Achtsam in Schritten aus Shavasana; Schritt 4.



Abb. 5.16 Achtsam in Schritten aus Shavasana; Schritt 5.

Lassen Sie überall und vollständig los. Lassen Sie Denken, Bewusstsein und Atem durch langsames, sanftes Atmen zur Ruhe kommen.

Ausatmen erzeugt Raum; Einatmen berührt den inneren Raum.

Beenden der Haltung

Öffnen Sie langsam die Augen. Winkeln Sie die Arme nacheinander an und legen Sie die Hände auf den Bauch. Winkeln Sie die Beine nacheinander an, ohne die Wirbelsäule ruckartig zu bewegen. Drehen Sie sich langsam auf die rechte Seite und bleiben Sie eine Weile ruhig liegen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

Wenn die Zehen herabhängen (▶ Abb. 5.17) oder sich die Körpervorderseite auf die Füße zu verschiebt: Stützen Sie die Füße gegen ein Polster oder etwas Ähnliches ab (▶ Abb. 5.18).

Wenn Sie die Beine nicht gerade oder auf dem Boden halten können, legen Sie ein Polster oder eine zusammengerollte Decke unter die Knie (▶ Abb. 5.19).

Bei Erkältung, Husten oder Asthma kann ein Polster oder eine zweifach gefaltete Decke unter Kopf und Rücken gelegt werden (▶ Abb. 5.20). Auf diese Weise wird der Brustkorb angehoben und das Zwerchfell liegt tiefer als der Brustkorb, was das Atmen erleichtert (siehe Abschnitt Kap. 6).

Am Anfang fällt es Ihnen vielleicht schwer, die Augen zu entspannen. Eine Kopfbandage, die Augen, Ohren und den Hinterkopf bedeckt, kann Ihnen dabei helfen (siehe Kap. 6, ▶ Abb. 5.21).

▶ **Positive Wirkungen:**

- entspannt alle Körperregionen, Haut, Muskeln und Nerven
- Energie, die vom Körper weg fließt, wird nach innen gelenkt; sie wird nutzbar gemacht statt vergeudet
- *Shavasana* ist in gewisser Weise die Erfahrung des Todes in lebendigem Zustand, bei der Körper, Geist und Sprache zur Ruhe kommen
- belebt und erfrischt



Abb. 5.17 Shavasana: wenn die Zehen hängen, die Füße stützen 1.



Abb. 5.18 Shavasana: die Füße stützen (wenn die Zehen hängen) 2.



Abb. 5.19 Shavasana: Polster unter die Knie.



Abb. 5.20 Shavasana: Polster unter Kopf und Brustkorb.



Abb. 5.21 Shavasana: Bandage für den Kopf.



Abb. 5.22 Shavasana in Bauchlage (prone Shavasana).

- hilft dem Körper, sich nach einer langen und schweren Krankheit zu erholen
- lindert Asthma und andere Atemwegserkrankungen, Herzprobleme, nervöse Anspannungen und Schlafstörungen, da die Nerven beruhigt und der Geist besänftigt wird
- sorgt für einen tiefen und erholsamen Schlaf ohne Träume
- Kontrolle über die innere Welt und Hingabe an das *Höchste Wesen*

Shavasana in Bauchlage

Legen Sie sich auf den Bauch. Legen Sie 2 oder 3 Decken unter das Becken, sodass das Schambein sich heben und Steißbein und Kreuzbein sich senken können. Legen Sie den Kopf auf einer Decke ab und die Sprunggelenke auf einer zusammengerollten Decke.

► **Positive Wirkungen:**
- erholsam für das Nervensystem und das Gehirn
- erholsam für das neurologische System
- hilfreich bei Rückenproblemen und Steifheit



Abb. 5.23 Supta Tadasana, mit den Füßen an der Wand.



Abb. 5.24 Supta Tadasana, mit den Füßen an der Wand, Klotz zwischen den Oberschenkeln, Gurt um die Beine. Hilfreich bei Myomen + Osteoporose etc.



Abb. 5.25 Supta Tadasana, mit den Füßen an der Wand, Armarbeit Urdhva Baddhanguliyasana: Schritt 1.

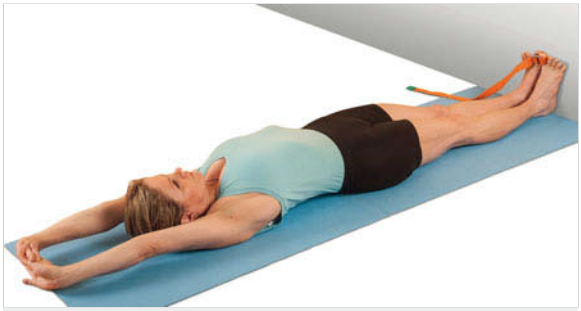


Abb. 5.26 Supta Tadasana, mit den Füßen an der Wand, Armarbeit Urdhva Baddhanguliyasana: Schritt 2.

- hilfreich bei Arthritis und Schmerzen in Sprunggelenken und Zehen

Supta Tadasana

Supta Tadasana kann mit oder ohne Abstützen der Füße gegen eine Wand ausgeführt werden.

Füße hüftbreit auseinander, die äußeren Fußränder parallel zueinander.

Anmerkung: In liegender Haltung mit den Füßen gegen eine Wand können Sie auch die Arm-Variationen von *Tadasana* (*Urdhva Baddhanguliyasana* und *Urdhva Hastasana*) praktizieren.

► **Positive Wirkungen:**

- vermittelt Ihnen ein Gefühl für Zentrierung und Ausrichtung
- hilfreich bei Schweregefühl während der Menstruation
- hilfreich, wenn Kreuzbein und Steißbein sich nicht in den Körper hinein bewegen, wenn die Füße zusammengebracht werden
- Hilfreich bei Myomen und Osteoporose etc.

Zur Mobilisierung der Schulterblätter und Öffnung der Achselhöhlen und des Brustkorbs Urdhva Hastasana auf einer Deckenrolle.



Abb. 5.27 Supta Tadasana auf einer gerollten Decke hinter den Schulterblättern, die Arme in Urdhva Hastasana strecken (evtl. mit einem Gurt).

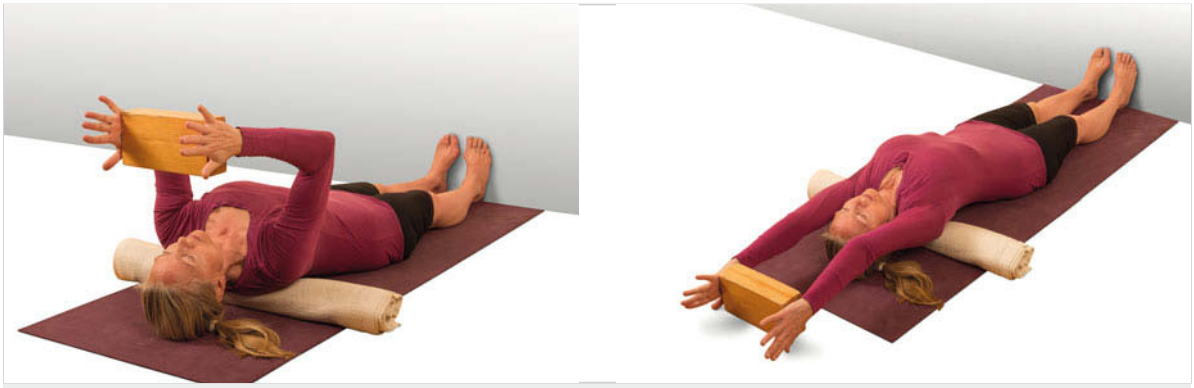


Abb. 5.28 Supta Tadasana auf einer gerollten Decke hinter den Schulterblättern, Klotz zwischen Handgelenken/Handflächen und evtl. Gurt um die Handgelenke. Um den Brustkorb im Bereich der Achselhöhlen zu öffnen, die Arme so weit wie möglich in Urdhva Hastasana strecken.

5.2 Abschnitt II: Entspannungs-Asanas

Im folgenden Stellen wir diese Asanas im Sitzen, Zurücklehnen und L-Formen vor:

- *Virasana*
- *Supta Virasana*
- *Baddha Konasana*
- *Supta Baddha Konasana*
- Supta Padangushthasana II
- *Cross Bosters*
- *Salamba Purvottanasana*
- *Setu Bandha Sarvangasana*
- *Viparita Karani*
- *Svastikasana*
- *Padmasana*
- *Parvatasana*
- *Matsyasana*
- *Supta Svastikasana, Ardha Matsyasana*
- *Siddhasana*
- *Upavishtha Konasana* aufrecht sitzend
- *Dandasana*

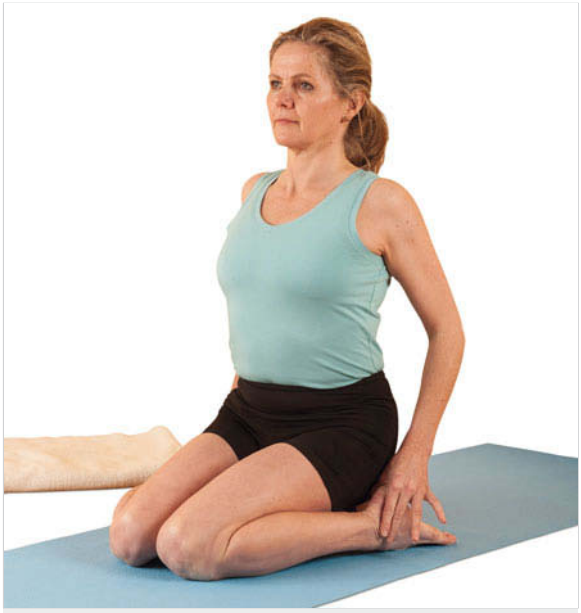


Abb. 5.29 Virasana.

5.2.1 *Upavishtha Sthiti* und *Vishranta Karaka Sthiti*

Virasana

Vira bedeutet heldenhaft, tapfer (*Virasana* = Kriegerhaltung). Diese Haltung stellt einen Krieger in sitzender Haltung dar. Sie kann zu jeder Tageszeit praktiziert werden und ist auch für *Pranayama* und Meditation gut geeignet. Um das Becken und seine Organe bei guter Gesundheit zu halten, muss der Kreuzbeinbereich der Wirbelsäule über enorme Flexibilität verfügen, die nur durch große Bewegungsfreiheit in den Leisten erreicht werden kann. In *Virasana* werden die Knie gebeugt, wodurch die Leistengegend und die Oberschenkelmuskeln entspannt werden. Die Beugung der Beine streckt die Gesäßmuskeln. Die Dehnung der Arme (wie bei *Urdhva Hastasana*) hebt den Oberkörper an. Die Oberschenkel und die Leisten werden von der Schwerkraft nach unten gezogen. Der Oberkörper wird gegen den Widerstand der nach unten arbeitenden Oberschenkel angehoben.

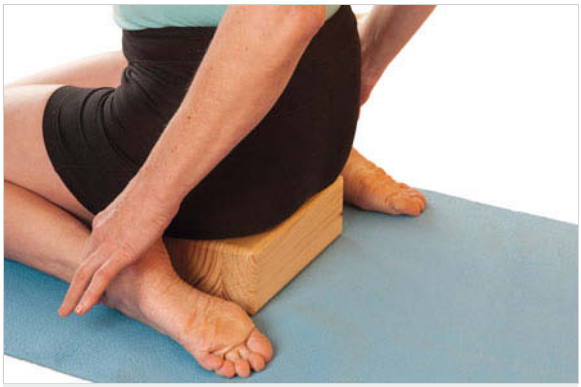


Abb. 5.30 Virasana: Fußarbeit.

Technik

1. Knien Sie sich auf den Boden. Halten Sie 2 oder 3 Decken bereit.
2. Halten Sie die Knie zusammen.
3. Bringen Sie die Füße auseinander und drehen Sie sie so, dass die Fußsohlen nach oben zeigen. Bringen Sie Zehen und Füße in eine Linie mit den Schienbeinen und strecken Sie sie nach hinten.
4. Die Füße sind ungefähr 30–45 Zentimeter voneinander entfernt.
5. Drehen Sie die Wadenmuskeln nach außen, um das Körpergewicht auf die Schienbeine zu verlagern.
6. Senken Sie das Gesäß, bis es auf dem Boden ruht. Richten Sie die Füße so aus, dass die Innenferse ungefähr 2 Zentimeter von der Hüfte entfernt ist.
7. Wenn Sie das Gesäß nicht bis auf den Boden herabsenken können, platzieren Sie 1 oder 2 Decken oder einen Klotz unter das Gesäß und setzen Sie sich darauf.
8. Können Sie das Gesäß bis auf den Boden absenken, sind Ihre Knie und Leisten flexibel genug und die Decken sind nicht erforderlich.
9. Halten Sie das Gesäß auf dem Boden. Die Innenseiten der Waden liegen nun neben den Außenseiten der Oberschenkel.
10. Um Raum in den Beinen zu schaffen, ziehen Sie – erst bei einem Bein, dann bei dem anderen – die Haut auf

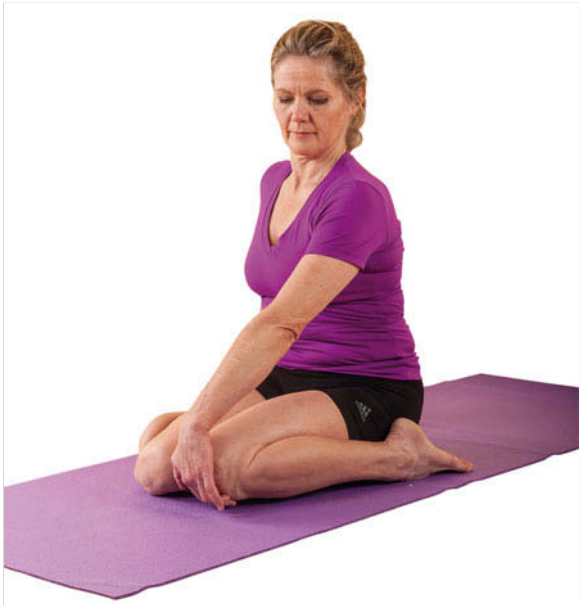


Abb. 5.31 Virasana: Schienbeinhaut nach vorne ziehen.



Abb. 5.32 Urdhva Hastasana in Virasana.

den Schienbeinen mit den Händen nach vorne auf die Knie zu, und dann das Fleisch über den Sitzknochen nach hinten (▶ Abb. 5.31).

11. Legen Sie die Finger um die Sprunggelenke und die Daumen an die Innenfersen. Ziehen Sie die Innenfersen nach hinten und nach außen und drücken Sie mit den Fingern die Außenknöchel nach innen (▶ Abb. 5.29, ▶ Abb. 5.30).
12. Lassen Sie das Körpergewicht auf den Oberschenkeln ruhen und heben Sie die Taille und beide Seiten des Oberkörpers an.
13. Halten Sie den Brustkorb gestreckt, den Nacken aufgerichtet und blicken Sie geradeaus.
14. Atmen Sie normal und bleiben Sie 1 Minute lang in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer dieser Position nach Belieben verlängern.



Abb. 5.33 Virasana: Beenden der Haltung.

▶ **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Der Körper sollte nicht nach vorne geneigt sein,
- Leisten und Oberschenkel, Außenknie und Außenhüften sollten unten gehalten werden.

Atmen Sie aus und strecken Sie die Arme in *Urdhva Hastasana* nach oben. Die Arme befinden sich dabei in einer Linie mit den Schultern und den Ohren.
Die Handflächen zeigen nach vorne.
Atmen Sie normal und bleiben Sie 2–3 Minuten in dieser Position.

▶ **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Strecken Sie die Arme aus den Achselhöhlen heraus.
- Drücken Sie die Ellbogen durch.
- Drücken Sie die Schulterblätter nach vorne und nach oben.
- Strecken Sie den gesamten Oberkörper (von den freien Rippen bis zum oberen Teil des Brustkorbs), sodass die Brusthöhle gestreckt und geöffnet wird.
- Entspannen Sie die Kehle.

Beenden der Haltung

Atmen Sie aus, senken Sie die Arme und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel.

Nehmen Sie die *Dandasana*-Haltung ein oder gehen Sie in den Vierfüßlerstand und strecken Sie nacheinander die Beine (▶ Abb. 5.33).

Variationen für die Peri- und Postmenopause

Besondere Instruktionen/Hilfe

▶ Zu hoher Druck auf Knien und Sprunggelenken:

- Lagern Sie das Gesäß so hoch, dass das Körpergewicht gleichmäßig auf Knie, Füße und Gesäß verteilt wird (siehe ▶ Abb. 5.35, ▶ Abb. 5.42). Mit zunehmender Übung kann die Erhöhung reduziert werden.

▶ Schmerzen in einem oder beiden Knien:

- Legen Sie eine zusammengerollte oder gefaltete Decke in die Kniekehle (siehe ▶ Abb. 5.39, ▶ Abb. 5.40). Auf diese Weise wird Raum in den Kniekehlen geschaffen. Es sollten immer beide Knie abgestützt werden, auch wenn nur in einem Knie Schmerzen auftreten.

▶ Die Füße liegen nicht in einer Linie mit den Schienbeinen (siehe ▶ Abb. 5.41, ▶ Abb. 5.42):

- Legen Sie eine zusammengerollte oder gefaltete Decke unter die Schienbeine oder die Mittelfußknochen. Auf diese Weise können Schienbeine und Füße gleichmäßig in den Boden gedrückt werden. Lernen Sie, die Fußarbeit mit den Schienbeinen und Knien zu verbinden. Es sollten immer beide Schienbeine bzw. die Mittelfußknochen beider Füße gestützt werden.



Abb. 5.34 Virasana: klassisch, die Knie greifen.

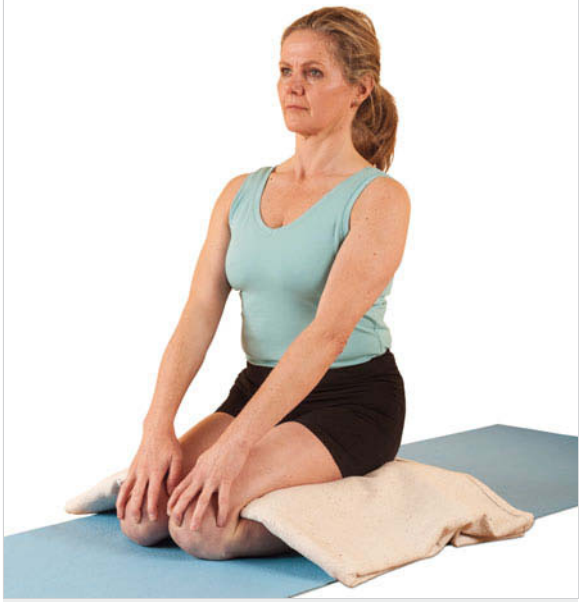


Abb. 5.36 Virasana: Decke(n) für die Knie.

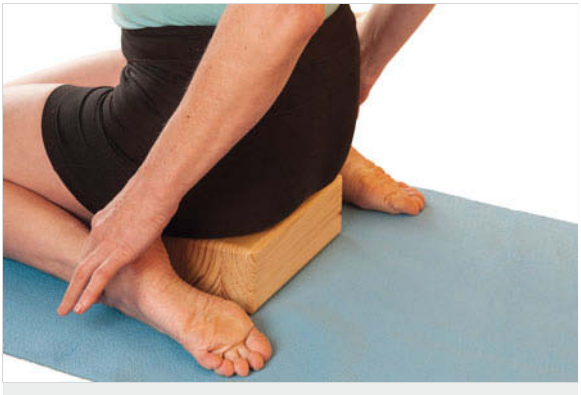


Abb. 5.35 Virasana: das Gesäß erhöhen.



Abb. 5.37 Virasana: Decken für die Schienbeine/Mittelfußknochen.

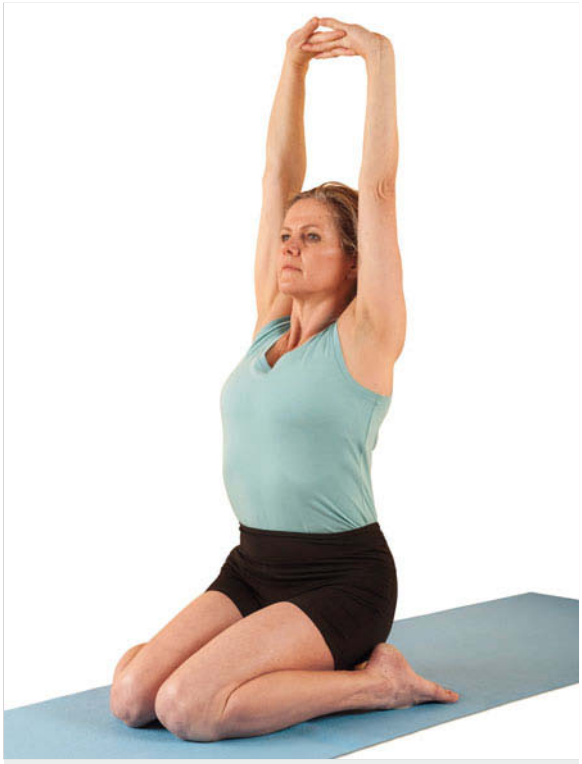


Abb. 5.38 Virasana: Armarbeit wie in Tadasana (Urdhva Hastasana, Parvatasana, Gomukhasana, etc.).

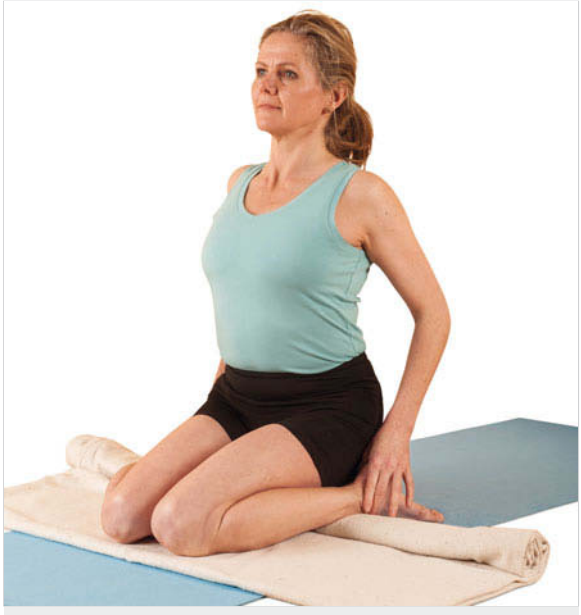


Abb. 5.41 Virasana: gerollte Decke für Schienbeine/Mittelfußknochen.



Abb. 5.39 Virasana: Decke(n) für die Knie: Schritt 1.

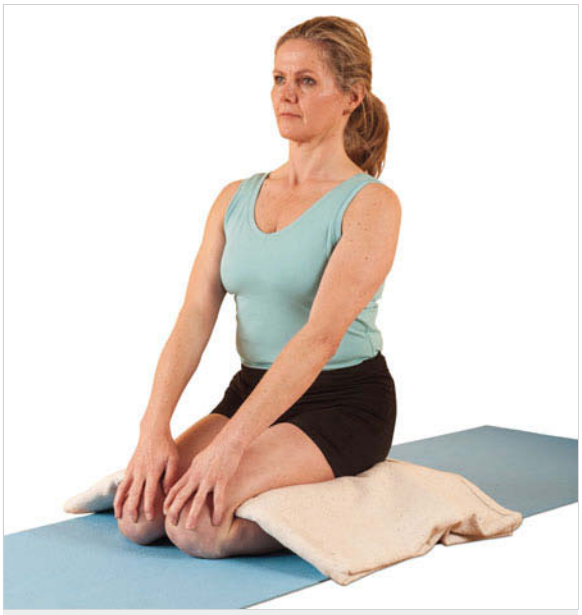


Abb. 5.40 Virasana: Decke(n) für die Knie.: Schritt 2.



Abb. 5.42 Virasana: gerollte Decke für Schienbeine/Mittelfußknochen, das Gesäß mit Klotz erhöht.

Supta Virasana

Technik

1. Nehmen Sie die *Virasana*-Haltung ein und halten Sie ein Polster oder Kreuzpolster und eine Decke für den Kopf bereit.
2. Legen Sie ein Kissen oder ein Polster gerade und der Länge nach hinter das Gesäß, sodass Sie beim Zurücklehnen den Rücken flach auf dem Kissen/Polster ablegen können.
3. Atmen Sie aus, halten Sie Knie und Gesäß auf dem Boden und lehnen Sie sich zurück, bis Rücken und Kopf auf dem Kissen/Polster ruhen.
4. Legen Sie den Kopf leicht erhöht auf einer gefalteten Decke ab, um Hitzewallungen zu vermeiden.
5. Strecken Sie die Arme über den Kopf aus. Die Handflächen zeigen nach oben.
6. Atmen Sie normal und bleiben Sie 30–60 Sekunden in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer dieser Haltung nach Belieben verlängern.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Strecken Sie die Armextensoren, sodass Oberschenkel und Bauch massiert und auf den Brustkorb zu gezogen werden.
- Achten Sie darauf, dass Knie, Gesäß und Schultern dabei nicht vom Boden abheben.
- Ziehen Sie die Schulterblätter nach innen und öffnen Sie den Brustkorb.
- Vorder- und Rückseite des Oberkörpers sollten gleichmäßig gedehnt werden.
- Schließen Sie die Augen, wenn Sie sich in dieser Position wohlfühlen.



Abb. 5.43 Von Virasana zu Supta Virasana.



Abb. 5.44 Supta Virasana, Kopf gestützt, die Arme ausstrecken in Urdhva Hastasana, die Handinnenflächen nach oben.

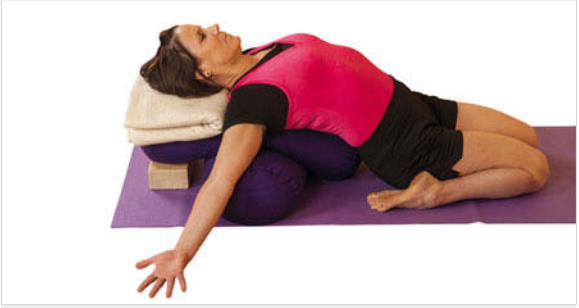


Abb. 5.45 Supta Virasana, Kopf gestützt, nach dem Ausstrecken in Urdhva Hastasana die Arme seitlich ablegen.

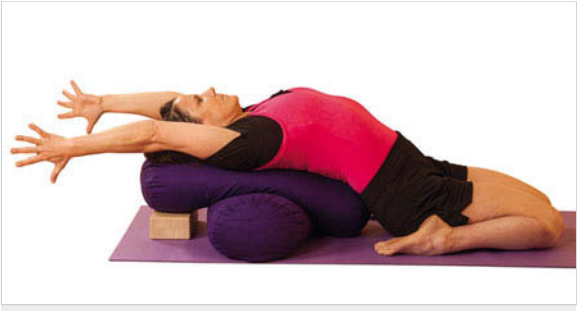


Abb. 5.46 Supta Virasana: die Arme in Urdhva Hastasana, die Handflächen zeigen zueinander.

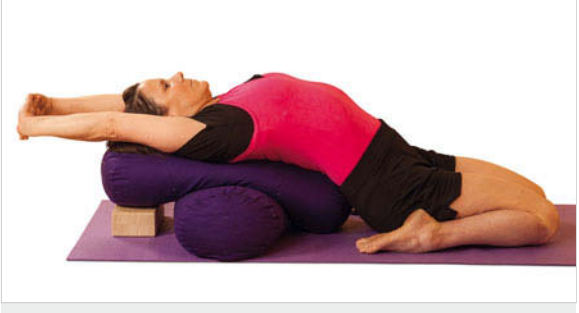


Abb. 5.47 Supta Virasana: die Arme in Urdhva Baddhanguliyasana. Denken Sie daran, dabei den Griff der Finger zu wechseln.



Abb. 5.48 Verwenden Sie einen Stuhl, falls Sie nicht auf einem Polster ausstrecken können.

Beenden der Haltung

Führen Sie die Hände zu den Füßen und umfassen Sie die Sprunggelenke. Stützen Sie sich auf den Ellbogen ab und heben Sie Kopf und Oberkörper vom Boden. Setzen Sie sich in *Virasana* und lösen Sie die Beine in *Dandasana* oder strecken Sie die Beine nacheinander aus einer knienden Haltung langsam nach hinten.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Schmerzen in Knien und/oder Sprunggelenken/Schwierigkeiten, das Gesäß auf dem Boden zu halten:**

- Senken Sie das Gesäß so weit wie möglich ab und schieben Sie 1 oder 2 gefaltete Decken (oder etwas Vergleichbares) darunter, sodass Sie beim Beugen der Knie keine Überbeanspruchung entsteht und Gesäß, Knie und Schienbeine fest auf der Unterlage ruhen.

Variationen

Verwenden Sie eine Planke, um den seitlichen Brustkorb und das Herz zu heben. Bringen Sie die Arme in dieselbe Position wie bei *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 5.62).

► ***Supta Virasana* als leichte Rückwärtsstreckung:** Setzen Sie sich in *Virasana* und legen Sie zwei kreuzförmig übereinandergelegte Polster hinter sich. Falls möglich, verzichten Sie auf die Decke für den Kopf (▶ Abb. 5.46).

Strecken Sie die Arme über den Kopf aus, wobei die Handflächen entweder nach oben zeigen, zueinander zeigen oder die Hände in *Urdhva Baddhanguliyasana* (Parvatasana) positioniert werden. Denken Sie daran, den Griff der Finger zu wechseln (▶ Abb. 5.47).

Praktizieren Sie *Urdhva Baddhanguliyasana* nicht, wenn Sie zu Hitzewallungen neigen!

► **Positive Wirkungen:**

- reguliert den Blutdruck durch sanfte Massage und Stärkung des Herzens
- vertreibt Müdigkeit, beruhigt den Geist und hat eine ermutigende Wirkung
- lindert rheumatische Knieschmerzen und Gicht
- hilft, Senkfüße zu korrigieren, lindert Schmerzen in Füßen und Fersen
- lindert Schmerzen in den Waden
- hilfreich bei Fersensporn und kalten und ermüdeten Füßen
- erleichtert Tätigkeiten, die im Stehen ausgeführt werden müssen
- dehnt Bauch, Rücken und Taille
- erweitert die Lungen und erhöht die Elastizität des Lungengewebes
- hilft bei Uterusprolaps und Verspannungen in den Beckenorganen
- fördert die Verdauung, kann unmittelbar nach einer Mahlzeit praktiziert werden, um den Magen zu erleichtern
- lindert Übersäuerung, Magenschmerzen, Geschwüre, Sodbrennen, Reflux
- lindert Rücken- und vor allem Kreuzschmerzen
- schafft Raum und hilft bei Störungen der Eierstöcke
- sehr gut geeignet für Sportler (dehnt die Quadrizepsmuskeln)

Baddha Konasana

Baddha bedeutet gebunden, gefangen oder eingeschränkt, *Kona* bedeutet Winkel (*Baddha Konasana* = Sitzen mit angewinkelten Beinen). Dieses sehr erholsame Asana kann zu jeder Tageszeit praktiziert werden. Es verbessert die Durchblutung von Bauch und Becken und bewirkt eine sanfte Massage der Bauch- und Beckenorgane. Es ist daher sehr hilfreich bei Bauchkrämpfen, Zysten und Myomen.

Das Asana erweitert den Bauchbereich und das Zwerchfell, wodurch ein freies Fließen des Atems ermöglicht wird. Dieses Asana ist sehr gut geeignet, um sich auf *Pranayama* und Meditation vorzubereiten.

Technik

1. Sitzen Sie in *Dandasana* (▶ Abb. 5.49, ▶ Abb. 5.50).
2. Beugen Sie die Knie und führen Sie die Füße an die Leisten.
3. Fußsohlen und Fersen berühren sich wie bei *Namaskarasana* (Gruß mit zusammengelegten Handflächen).
4. Ergreifen Sie die Füße mit den Händen und führen Sie die Fersen zum Perineum. Die Außenkanten der Füße und die äußeren Fersen sollten den Boden berühren. Spreizen Sie die Zehen nach außen, die Fußsohlen bleiben dabei in Kontakt zueinander (▶ Abb. 5.51).



Abb. 5.49 Aus Dandasana zu Baddha Konasana; Schritt 1.



Abb. 5.50 Aus Dandasana zu Baddha Konasana: Schritt 2.



Abb. 5.51 Baddha Konasana.

5. Strecken Sie die Schienbeine nach außen und berühren Sie den Boden mit den Knien.
6. Strecken Sie die Beine von den inneren Leisten zu den inneren Knien. Lassen Sie die äußeren Knie in einer Linie mit den Oberschenkeln auf dem Boden ruhen.
7. Führen Sie das Gesäß näher an die Fersen heran, wobei die Wadenmuskeln die Innenseite der Oberschenkel berühren.
8. Halten Sie die großen Zehen mit Zeige- und Mittelfingern fest, drücken Sie die Fersen gegeneinander und die Fußaußenkanten fest in den Boden. Strecken Sie Schienbeine, Knie und Oberschenkel zur Seite und zum Boden, und strecken Sie den Oberkörper nach oben.
9. Achten Sie darauf, dass der Bauchbereich angehoben wird und der Nacken gerade gestreckt bleibt.
10. Atmen Sie normal und bleiben Sie 30–60 Sekunden in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer dieser Haltung nach Belieben verlängern.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Strecken Sie die inneren Leisten auf die inneren Knie zu.
- Strecken Sie die Schienbeine von den Fersen aus zur Seite und nach unten.
- Drehen Sie die Oberschenkel nach außen und strecken Sie sie nach unten.
- Drücken Sie die Knie nach unten.
- Strecken Sie den Oberkörper vom Nabel ab nach oben.
- Je fester Sie die Zehen mit den Händen halten, desto besser können Sie den Oberkörper anheben.
- Halten Sie die Schultern geöffnet und die Schulterblätter angezogen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

- Sitzen Sie aufrecht. Der Rücken sollte vollständig abgestützt werden.
- Bringen Sie ein Gewicht an den Zehen an, um die untere Wirbelsäule und den unteren Bauchbereich anzuheben.
- Ziehen Sie die Schulterblätter nach innen und das Brustbein nach vorne und nach oben.
- Ziehen Sie mit den Händen, öffnen Sie die Ellbogen und drehen Sie die Oberarme nach oben.
- Der gesamte Oberkörper (von den freien Rippen bis zum oberen Teil des Brustkorbs) wird angehoben, damit die Brusthöhle gestreckt und gedehnt wird.
- Heben Sie den Rücken an: Ziehen Sie das Kreuzbein, M. latissimus (großer Rückenmuskel), hintere Rippen und Schulterblätter nach innen, um den Oberkörper auf beiden Seiten anzuheben.
- Ziehen Sie die Körpervorderseite und die Bauch- und inneren Organe nach oben.
- Entspannen Sie die Kehle.

► **Die Knie sind höher als die Leisten / Schmerzen in den Knien:**

- Setzen Sie sich auf 1 oder 2 gefaltete Decken.



Abb. 5.52 Baddha Konasana mit einem Gurt um die Füße.



Abb. 5.54 Wandseil um Brustwirbelsäule, Gesicht zur Wand, Klötze zwischen Wand und Schienbeinköpfe.



Abb. 5.53 Baddha Konasana mit Wandseilen.



Abb. 5.55 Baddha Konasana mit dem Rücken an der Wand.

► **Sie können die Füße nicht erreichen:**
- Legen Sie einen Gurt um die Füße (► Abb. 5.52).

► **Für ein stärkeres Heben der inneren Organe:**
- Verwendung von Seilen (anzubringen an Wand, Türrahmen, Trestler, ► Abb. 5.53, ► Abb. 5.54).

Variationen für die Peri- und Menopause

Setzen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand. Auf diese Weise lassen sich die Leisten leichter öffnen und der ganze Körper wird besser entspannt (► Abb. 5.55).

Setzen Sie sich mit dem Gesicht zu einem Stuhl. Mithilfe des Stuhls können Oberkörper und Rücken auf beiden Seiten leichter angehoben werden (► Abb. 5.56).

Durch die erhöhte Position des Gesäßes wird verhindert, dass die Knie höher als die Leisten sind. Die Leisten werden weicher und Kreuz und Bauchorgane können besser angehoben werden (► Abb. 5.57).

Ein Klotz zwischen den Füßen bewirkt eine größere Öffnung des Vaginalbereiches, reduziert Niedergeschlagenheit und das Bedürfnis zu weinen und beruhigt den Geist (► Abb. 5.58).

Konkave Beugung des Rückens mithilfe einer *Viparita-Dandasana-Bank*; Verwendung eines Gewichts für die Zehen (► Abb. 5.59).



Abb. 5.56 Baddha Konasana mit dem Rücken an der Wand und den Händen auf der Sitzfläche eines Stuhls.



Abb. 5.57 Baddha Konasana, das Gesäß erhöht.





Abb. 5.58 Baddha Konasana, ein Klotz zwischen den Füßen bewirkt eine größere Öffnung des Vaginalbereiches.



Abb. 5.59 Baddha Konasana, konkave Streckung des Rückens mithilfe einer Viparita-Dandasana-Bank/Sofa, mit einem Gewicht für die Zehen.

► **Positive Wirkungen:** In dieser Haltung werden Zwerchfell, Herz, Lungen und Schilddrüse angehoben.

In dieser Form hat *Baddha Konasana* eine sehr erholsame Wirkung, denn es

- hebt die Bauchorgane an,
- hebt die inneren Organe an,
- weitert das Zwerchfell,
- lindert Rückenschmerzen,
- stärkt die Muskeln im Beckenbereich und im Kreuzbeinbereich,
- erhöht den Tonus der Nieren und lindert Störungen im Nieren-/Blasenbereich und Uterus,
- verringert die Häufigkeit der Urinausscheidung und das damit verbundene Brennen,
- hilft, vaginalen Ausfluss und die daraus entstehenden Beschwerden und Reizungen zu eliminieren,
- reduziert Spannungen der Haut und der Bauchmuskeln, die ziehende und juckende Empfindung verursachen,
- lindert Schweregefühl im Unterbauch und erleichtert das Atmen,
- lindert Kompression von Vagina, Anus und unterer Wirbelsäule und bewirkt so eine Lubrikation des Vaginalgewebes,
- bringt das körperliche Verlangen nach Sexualität ins Gleichgewicht.

Das Sitzen mit dem Rücken gegen eine Wand und die Verwendung einer *Viparita-Dandasana-Bank* oder von Seilen hat eine weitere positive Wirkung, denn es unter-



Abb. 5.60 Supta Baddha Konasana, klassische Haltung, mit Gurt.



Abb. 5.61 Supta Baddha Konasana, klassische Haltung, Hände greifen Schienbeine.

stützt das Atmungssystem, erfordert jedoch keine zusätzliche Anstrengung, um die Wirbelsäule gestreckt zu halten.

Supta Baddha Konasana

Technik

In der klassischen Haltung werden die Schienbeine gegriffen, bzw. die Arme mit einem Gurt verlängert.

Wir beschreiben nachfolgend die gestützte Art es zu üben.

1. Sitzen Sie in *Baddha Konasana*. Legen Sie ein Polster oder Kissen und eine Decke der Länge nach hinter sich.
2. Lehnen Sie sich zurück und legen Sie sich flach auf das Polster/Kissen.
3. Spreizen Sie Oberschenkel und Knie auseinander. Führen Sie Fersen und Fußsohlen zueinander, aber lösen Sie dabei die Zehen nicht von der Wand.
4. Bewegen Sie das Gesäß so nah wie möglich an die Fersen heran.
5. Senken Sie die Knie so weit wie möglich zum Boden.
6. Atmen Sie normal und bleiben Sie 30–60 Sekunden in dieser Position.
7. Strecken Sie die Arme nach oben aus, um den Bauch und die Bauchmuskeln in Richtung des Brustkorbs zu dehnen. Drehen Sie die Handflächen nach oben.
8. Atmen Sie normal und bleiben Sie in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer dieser Haltung nach und nach verlängern.

▸ Überprüfen Sie die folgenden Punkte:

- Heben Sie die Lendenwirbelsäule *nicht* an.
- Halten Sie den Beckenbereich geöffnet.
- Halten Sie den Brustkorb geöffnet.
- Lassen Sie die Knie weiter zum Boden sinken, indem Sie sie weiter nach außen führen.
- Schließen Sie die Augen, wenn Sie sich in dieser Haltung wohlfühlen.
- Legen Sie die Arme neben den Oberkörper. Bleiben Sie einige Minuten in dieser Position.
- Verwenden Sie eine Planke, um Brustkorb und Herz anzuheben (siehe ▸ Abb. 5.62).

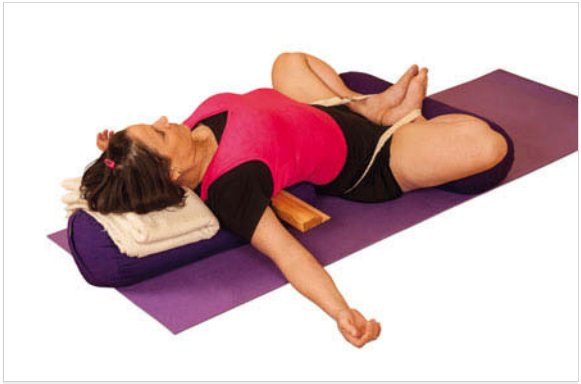


Abb. 5.62 Supta Baddha Konasana.

Beenden der Haltung

Führen Sie die Knie vorsichtig zueinander. Entspannen Sie die Leistenmuskeln, um ruckartige Bewegungen und Krämpfe zu vermeiden. Drehen Sie sich auf die rechte Seite und setzen Sie sich auf.

Besondere Instruktionen/Hilfe

▸ Die Knie können nicht nach unten geführt werden / Die Leisten sind steif:

- Stützen Sie die Knie auf zusammengerollten Decken oder Klötzen ab. Falls erforderlich, legen Sie eine zusammengerollte Decke unter Füße und Schienbeine.

▸ Das Kinn hebt zu weit weg vom Brustkorb:

- Stützen Sie Kopf und Nacken mit einer gefalteten Decke.

Variation: *Supta Baddha Konasana* als leichte Rückwärtsstreckung

Sitzen Sie in *Baddha Konasana*. Halten Sie 2 Polster bereit, die kreuzförmig übereinandergelegt werden. Falls möglich, verzichten Sie auf die Decke für den Kopf.

Strecken Sie die Arme nach oben aus, um Bauch und Bauchmuskeln in Richtung des Brustkorbs zu dehnen.



Abb. 5.63 Supta Baddha Konasana auf gekreuzte Polstern zur Stärkung des Lymphsystems. Die Ellenbogen greifen.



Abb. 5.65 Supta Baddha Konasana: auf gekreuzten Polstern zur Stärkung des Lymphsystems Streckung der Arme in Urdhva Hastasana.

Wiederholen Sie die Anweisungen zu „*Supta Virasana* als leichte Rückwärtsstreckung".

► **Positive Wirkungen:**
- reguliert den Blutdruck
- verbessert die Durchblutung des Beckenbereiches
- lindert Krampfadern
- lindert Schmerzen, Krämpfe und Brennen in den Uterusorganen, auch während der Menstruation,
- erhöht den Tonus des Harnsystems
- lindert Infektionen des Harnsystems
- lindert Zysten und Myome
- lindert Schmerzen durch Hämorrhoiden
- verbessert die Durchblutung der Eierstöcke
- beugt Hernien vor
- lindert Kreuzschmerzen und Ischias
- unterstützt das Verdauungssystem und lindert Flatulenzen
- lindert Leukorrhö
- hebt die Beckenorgane an
- hebt und dehnt die Bauchorgane
- lindert Bauchkrämpfe



Abb. 5.64 Supta Baddha Konasana: Position der Füße und Beine, Einsatz des Gurtes.

Variation: Haltung mit gestützten Knien und einem Gurt für Becken und Beine

Befolgen Sie die oben beschriebenen Anweisung.

Halten Sie die Unterstützung für Rücken, Kopf und Knie bereit.

Legen Sie den Gurt um die Füße und das unter Becken. Spannen Sie den Gurt und ziehen Sie ihn weiter nach unten auf die Leisten zu, wodurch die Gesäßhälften nach unten gedehnt werden.

Supta Padangushthasana II mit Unterstützung

Dieses Asana ist für die Perimenopause geeignet. Benötigt werden folgende Hilfsmittel: Gurt, Unterstützung für den Oberschenkelansatz, Stuhl für die Füße.

Technik

1. Halten Sie einen Gurt, ein Polster/eine zusammengerollte Decke für den Oberschenkelansatz und einen Stuhl für den Fuß/die Außenwade bereit. Legen Sie sich in *Supta Tadasana* flach auf den Boden. Die Füße berühren die Wand, die Beine liegen hüftbreit auseinander. Atmen Sie normal. Legen Sie das Polster/die zusammengerollte Decke ganz nah an die rechte Hüfte. Stellen Sie den Stuhl ein kleines Stück dahinter, sodass Sie den rechten Fuß auf die Außenkante der Sitzfläche legen können.
2. Atmen Sie ein, ziehen Sie das rechte Knie an die Brust und legen Sie den Gurt um den rechten Fuß. Halten Sie den Gurt mit der rechten Hand fest. Drehen Sie das gebeugte rechte Bein nach außen und strecken Sie es zur Seite, indem Sie die Oberschenkelmuskeln anspannen.
3. Strecken Sie das rechte Bein in einem Winkel von 90° zur Seite. Legen Sie das Bein auf dem Polster/der Decke und den Fuß auf der Sitzfläche des Stuhls ab.



Abb. 5.66 Gestütztes Supta Padangushthasana II.

4. Drehen Sie den Bauch vorsichtig von rechts nach links. Achten Sie dabei darauf, dass die linke Schulter auf dem Boden bleibt.
5. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position.
6. Die linke Seite des Oberkörpers und die linke Gesäßhälfte müssen auf dem Boden bleiben.
7. Strecken Sie die Füße von den Fersen bis zu den Zehen.
8. Atmen Sie ein, beugen Sie das rechte Bein und kehren Sie zu *Supta Tadasana* zurück.
9. Lösen Sie den Gurt vom rechten Fuß, legen Sie das rechte Bein auf dem Boden ab und die Arme neben den Körper.
10. Führen Sie die Anweisungen mit dem linken Bein durch.

► **Positive Wirkungen:**
- öffnet den Becken- und Vaginalbereich
- weitet das Zwerchfell
- verringert den Druck auf das Herz
- löst vaginale und abdominale Konstriktionen
- wenn sich der Vaginalbereich öffnet, kommt das Gehirn zur Ruhe
- wenn sich die Leisten öffnen, kommt das Nervensystem zur Ruhe
- Geist und verspürte Dualitäten verstummen und kommen zur Ruhe

Entspannende Rückwärtsstreckung auf gekreuzten Polstern

Dieses Asana ist sowohl für die Perimenopause als auch die Postmenopause geeignet. Benötigt werden folgende Hilfsmittel: Gurte, Polster, Decken etc.

Diese Technik kann in jeder Lebensphase zur Entspannung angewandt werden. Die unterstützte sanfte Rückenstreckung unterstützt die Atmung.

Für gewöhnlich stehen bei dieser Position die Fersen auf dem Boden.

Frauen in der Menopause klagen häufig über Krämpfe oder Schmerzen im Rücken.

Richten Sie die Haltung so aus, dass Sie im Kreuzbereich keine Schmerzen verspüren (▶ Abb. 5.68).

Technik mit gekreuzten Polstern und den Füßen auf einem 3. Polster

1. Platzieren Sie Polster oder Kissen und eine zusammengerollte Decke wie in ▶ Abb. 5.67 bgebildet. Stützen Sie das vertikale Polster mit Klötzen ab.
2. Falls Sie Gurte für die Oberschenkel und/oder die Füße verwenden wollen, um die Beine weniger intensiv strecken zu müssen, legen Sie sie nun an.
3. Setzen Sie sich auf den hinteren Rand des Polsters, lehnen Sie sich zurück und legen Sie den Rücken auf den Postern und zusätzlichen Kissen (falls die Polster nicht hoch genug sind) ab. Legen Sie eine Decke unter Schultern und Nacken ▶ Abb. 5.69.
4. Bringen Sie die Arme in die *Vakra-Hasta-Position*: Strecken Sie sie entlang der Ohren und beugen Sie sie, sodass sich die Ellbogen oberhalb der Schultern befinden. Unterarme und Hände sind parallel zueinander (▶ Abb. 5.71).
5. Strecken Sie die Beine. Legen Sie die Füße auf das Polster und strecken Sie die Fersen vom Körper weg. Auf diese Weise können Sie die Wirbelsäule ohne große Anstrengung in eine konkave Position bringen, die nur durch die Unterstützung mit Polstern/Kissen und Decken erreicht wird (▶ Abb. 5.72).
6. Atmen Sie normal und bleiben Sie 5–10 Minuten in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Wenn der Kopf herabhängt und der Nacken sich verkürzt, erhöhen Sie die Unterstützung des Nackens, z. B. indem Sie zwei statt einer zusammengerollten Decke verwenden.
- Achten Sie darauf, dass sich das Kinn vom Brustbein weg bewegt.

Beenden der Haltung

Winkeln Sie die Beine an, stellen Sie die Füße auf den hinteren Rand des Polsters und lassen Sie den Oberkörper langsam in Kopfrichtung von dem Polster gleiten, bis das

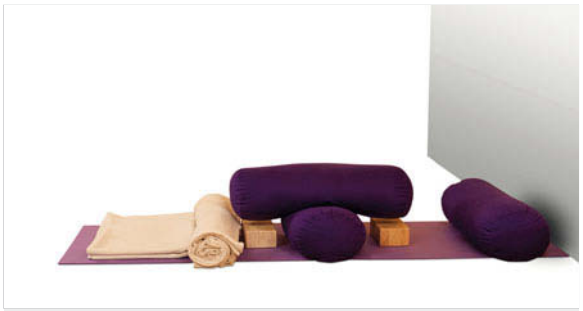


Abb. 5.67 Aufbau für „Cross Bolsters/gekreuzte Polster" – Rückenstreckung.

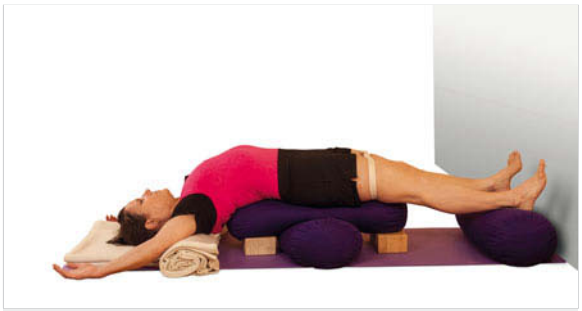


Abb. 5.68 Rückenstreckung auf gekreuzten Polstern.



Abb. 5.69 Rückenstreckung auf gekreuzten Polstern: Schritt 1.

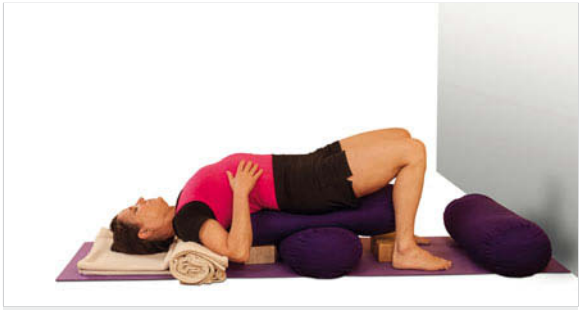


Abb. 5.70 Rückenstreckung auf gekreuzten Polstern: Schritt 2.

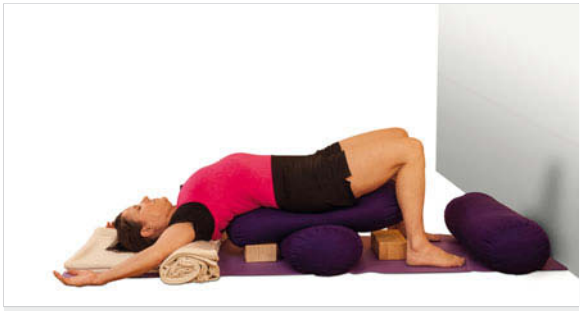


Abb. 5.71 Rückenstreckung auf gekreuzten Polstern: Schritt 3.

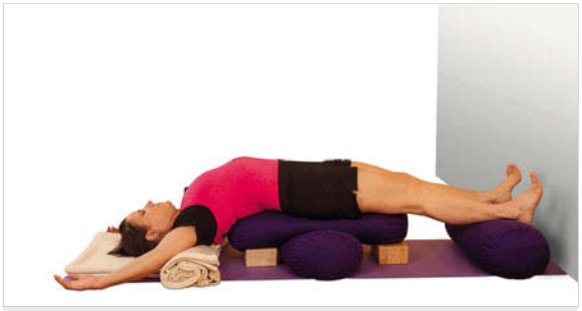


Abb. 5.72 Rückenstreckung auf gekreuzten Polstern: Schritt 4.

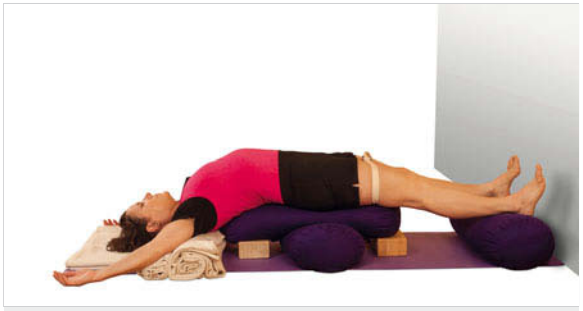


Abb. 5.73 Rückenstreckung auf gekreuzten Polstern: mit 2 gerollten Decken für die Schultern und Oberarme.

Kreuzbein den Boden erreicht. Bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge lang entspannt in dieser Position.

► **Positive Wirkungen:**

- führt zu Freiheit in der Körpervorderseite
- entspannt das Zwerchfell, sodass es sich in dem vergrößerten Raum frei auf- und abbewegen kann
- hilft, innere Unruhe zu bewältigen
- verschafft Organen und Nerven ein „Hochgefühl"
- hilft, emotionale Depressionen zu überwinden
- sorgt für Ruhe und heitere Gelassenheit des Atems und des Geistes
- hilfreich bei Diabetes; hilft, den Zuckerwert zu regulieren

Salamba Purvottanasana

Dieses Asana ist sowohl für die Perimenopause als auch die Postmenopause geeignet. Benötigt werden folgende Hilfsmittel: Stühle, Gurte, Polster, Decken etc.

Technik

1. Stellen Sie zwei Stühle hintereinander, ungefähr 45–50 Zentimeter von der Wand entfernt. Legen Sie zwei Polster übereinander und leicht versetzt auf die Sitzflächen der beiden Stühle. Halten Sie eine gefaltete Decke für Nacken und Kopf bereit. Fortgeschrittene können stattdessen auch eine zusammengerollte Decke unter die Oberkante der Schultern und den unteren Hals legen.
2. Falls vorhanden, legen Sie eine Planke auf das obere Polster, um den Rücken an der Unterkante der Schulterblätter abzustützen. Auf diese Weise werden der Brustkorb auf beiden Seiten und der Bereich um das Herz zusätzlich angehoben.
3. Setzen Sie sich ganz vorne auf den vorderen Rand des unteren Polsters, ergreifen Sie die Rückenlehne und legen Sie sich rückwärts auf das obere Polster. Das Gesäß und der obere Teil der Oberschenkel sollten sich auf dem unteren Polster befinden.
4. Strecken Sie die Beine aus, sodass die Füße leicht gegen den Boden und die Wand drücken.
5. Halten Sie den mittleren Teil der Rückenlehne locker mit den Händen erfasst. Beugen Sie sie leicht, um die Oberarme nach außen drehen zu können. Auf diese Weise können Sie die Wirbelsäule ohne große Anstrengung in eine konkave Position bringen, die nur durch die Unterstützung mit Polstern/Kissen und Decken erreicht wird.
6. Atmen Sie normal und bleiben Sie 5–10 Minuten in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Wenn der Kopf herabhängt und der Nacken sich verkürzt wird, stützen Sie den Kopf zusätzlich z. B. mithilfe einer Decke.
- Achten Sie darauf, dass das Kinn sich vom Brustbein weg bewegt.
- Lernen Sie, das Zwerchfell zu dehnen.
- Öffnen Sie den Brustkorb und strecken Sie die Zwischenrippenmuskeln.
- Halten Sie den Bauch weich und unterhalb des Brustkorbs.
- Atmen Sie gleichmäßig, die Ausatmung sollte etwas länger an als normal sein.
- Achten Sie darauf, dass Gesäß und Füße nicht nach unten rutschen.
- Der Körper sollte mittig auf den Polstern abgelegt werden.



Abb. 5.74 Aufbau für Salamba Purvottanasana.

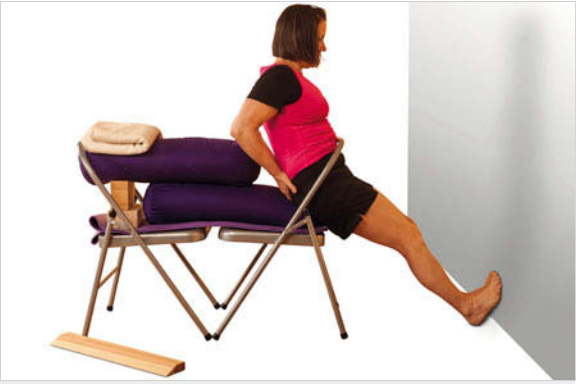


Abb. 5.75 Salamba Purvottanasana: Schritt 1.

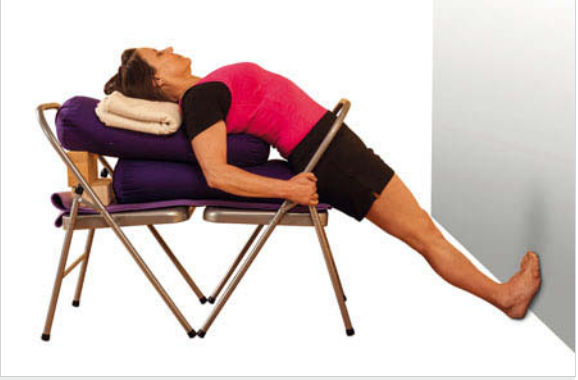


Abb. 5.76 Salamba Purvottanasana: Schritt 2, den unteren Teil der Lehne greifen.

Beenden der Haltung

Beugen Sie die Beine, ergreifen Sie die Rückenlehne, und heben Sie mit einer Einatmung den Oberkörper an. Wenn sich der Körper steif anfühlt, stellen Sie die Hände rechts und links neben die Polster auf die Sitzfläche und richten Sie sich von dort aus auf. Bleiben Sie 2–3 Atemzüge lang entspannt auf dem unteren Polster sitzen.

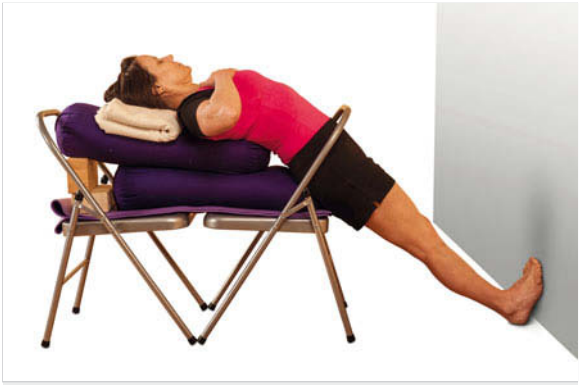


Abb. 5.77 Salamba Purvottanasana: die Hände auf der oberen Brust



Abb. 5.78 Salamba Purvottanasana: die Hände auf dem Bauch.

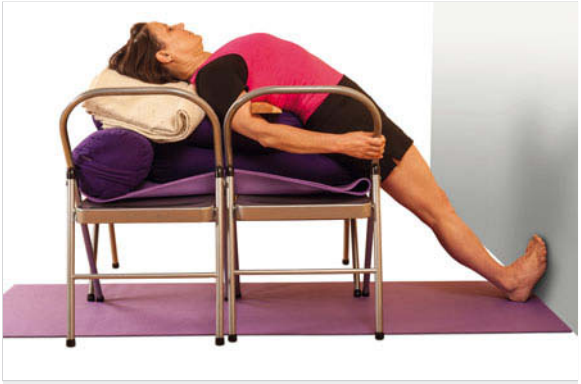


Abb. 5.79 Salamba Purvottanasana: Aufbau mit 4 Stühlen, die Lehne greifen.



Abb. 5.80 Salamba Purvottanasana: Aufbau mit 4 Stühlen, die Arme auf der Lehne.

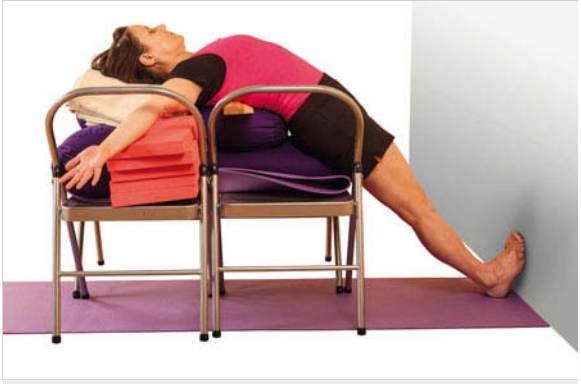


Abb. 5.81 Salamba Purvottanasana: Aufbau mit 4 Stühlen, die Arme auf Extrastütze.



Abb. 5.82 Salamba Purvottanasana: Mit Bandage das Herz zusätzlich stützen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

Wenn Sie an Brustkrebs oder an etwas leiden, das Sie daran hindert, die Arme zu heben, legen Sie sie auf dem Bauch oder der Brust ab.

Wenn 2 Stühle zu wenig Platz bieten und Sie eine breitere Unterstützung benötigen, verwenden Sie 4 Stühle und stellen Sie sie entsprechend auf.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Arme vollständig abgestützt werden müssen, bauen Sie eine entsprechende Unterstützung auf.

► **Positive Wirkungen:**

- hebt die Wirbelsäule und die inneren Organe an
- hebt und weitert das Zwerchfell und unterstützt in hohem Maß das Herz
- sorgt für Freiheit in der Brust und ermöglicht tiefes, gleichmäßiges Atmen
- beruhigt den Geist
- lindert nervöse Spannungen
- reguliert hohen Blutdruck

Setu Bandha Sarvangasana

Setu Bandha Sarvangasana (Brückenhaltung) kann auf einer Bank oder einer vergleichbaren Erhöhung ausgeführt werden.

In dieser Haltung breitet sich, ausgehend von der Vorderseite der Wirbelsäule, ein „Hochgefühl" in den Organen und Nerven aus. Das Zwerchfell entspannt sich und kann sich in dem neu geschaffenen Raum frei auf- und abbewegen.

Vor allem Menschen, die an Hypertonie (Bluthochdruck) und Depressionen leiden, werden diese Haltung als äußerst wohltuend erfahren. Dieses Asana reguliert den Blutdruck und erzeugt Ruhe und heitere Gelassenheit.

Technik

1. Legen Sie eine gefaltete Decke an das Kopfende einer ungefähr 25 Zentimeter hohen Bank und zwei kreuzförmig übereinander gelegte Polster auf den Boden vor dem Bankende. Legen Sie eine weitere Decke (für den Kopf) auf das obere Polster.
2. Setzen Sie sich auf die Bank und legen Sie einen Gurt um die Oberschenkel.
3. Legen Sie sich der Länge nach mit angewinkelten Beinen auf die Bank. Kopf und Oberkörper liegen auf der Bank. Atmen Sie normal.
4. Atmen Sie aus und schieben Sie den Oberkörper in Kopfrichtung über das Ende der Bank hinaus. Lassen Sie den Kopf herabsinken, bis er den Boden berührt.
5. Lassen Sie den Oberkörper weiter herabsinken, bis Kopf und Schultern auf dem Polster liegen.
6. Strecken Sie die Beine, sodass der Körper vom Gesäß bis zu den Beinen auf der Bank bleibt.

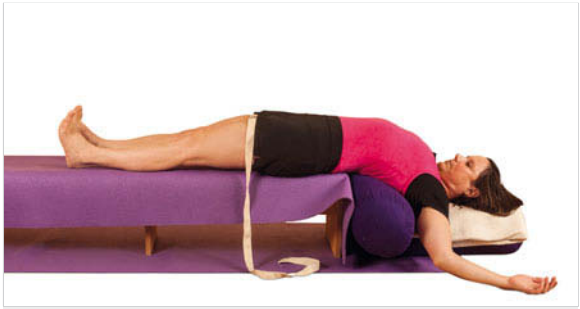


Abb. 5.83 Setu Bandha Sarvangasana auf einer Bank.



Abb. 5.84 Setu Bandha Sarvangasana: die Haltung beenden.



Abb. 5.85 Setu Bandha Sarvangasana: die Fersen erhöht auf Klotz.

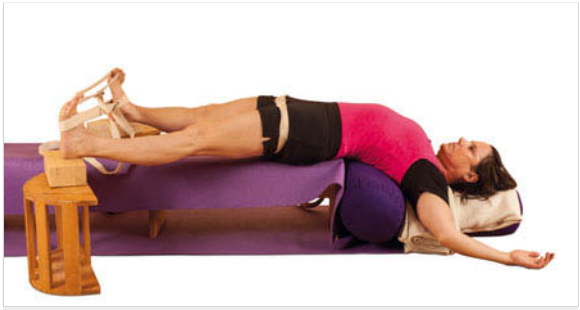


Abb. 5.86 Setu Bandha Sarvangasana: die Beine spreizen.



Abb. 5.87 Setu Bandha Sarvangasana: Detailansicht Spreizen der Beine.

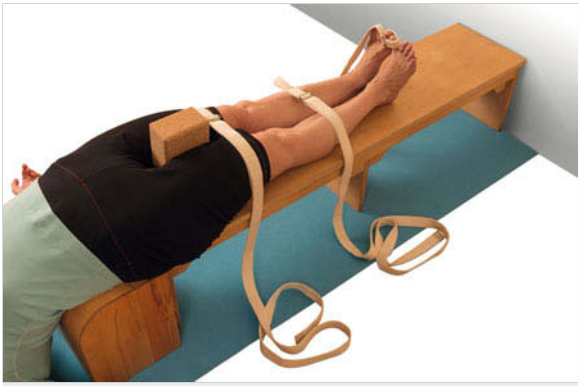


Abb. 5.88 Setu Bandha Sarvangasana, Klotz zwischen den Oberschenkeln, Beine fest zusammengegurtet und parallel zum Boden.

7. Ergreifen Sie die Ränder der Bank. Ziehen Sie die Schultern nach hinten und öffnen Sie den Brustkorb.
8. Strecken Sie die Arme zur Seite aus und entspannen Sie sich.
9. Atmen Sie normal und bleiben Sie 3–5 Minuten in dieser Position. Wenn Sie sich in dieser Position wohlfühlen, können Sie die Dauer dieser Haltung nach Belieben verlängern.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Halten Sie das Gesicht entspannt.
- Halten Sie Kopf, Nacken und Schultern unten.
- Die Beine sind gestreckt, die Knie sind parallel zur Bank/zum Boden ausgerichtet.
- Halten Sie das Brustbein gehoben.

Beenden der Haltung

Atmen Sie aus, winkeln Sie die Beine an und stellen Sie die Füße auf die Bank. Schieben Sie den Oberkörper in Kopfrichtung von der Bank, bis das Gesäß den Boden berührt.



Abb. 5.89 Setu Bandha Sarvangasana auf Polstern.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie die Beine nicht zusammen und parallel halten können:**
- Verwenden Sie einen Gurt für die Oberschenkel und, falls erforderlich, einen weiteren Gurt für die Füße (► Abb. 5.89).

► **Wenn Sie die Beine nicht gerade halten können:**
- Stellen Sie die Fersen auf einen Klotz.

► **Bei Rückenschmerzen:**
- Verwenden Sie 2 zusätzliche Klötze.

► **Bei Schweregefühl im Bauch:**
- Spreizen Sie die Beine weiter auseinander. Binden Sie einen Gurt um Oberschenkel und Füße und, falls möglich, einen weiteren Gurt um die großen Zehen, um Wirbelsäule und Bauch angehoben zu halten (► Abb. 5.87).
- Für ein vertieftes Heben der inneren Organe, siehe auch Übungsreihen für besondere gynäkologische Probleme sowie Osteoporose, verwenden Sie Klotz und Gurte (► Abb. 5.88).

Setu Bandha Sarvangasana auf Polstern

Technik (► Abb. 5.89)

1. Platzieren Sie Polster und Decken wie oben beschrieben.
2. Legen Sie den Rücken auf den Polstern ab und den Kopf auf der Decke. Wenn das Polster nicht hoch genug ist, legen Sie ein zusätzliches Kissen auf das Polster.
3. Achten Sie darauf, dass der Kopf ruhig auf der Decke liegt, sicher abgestützt ist und nicht herabhängt.
4. Die Wirbelsäule befindet sich nun in einer konkaven Position, die nicht durch körperliche Anspannung, sondern ausschließlich durch die Unterstützung mit Polstern (und Kissen) erreicht wird. Diese Haltung schafft Freiheit in der Vorderseite des Rumpfes.
5. Kopf, Schultern und Wirbelsäule auf diese Weise abzulegen, hilft bei der Bewältigung von innerer Unruhe.

► **Positive Wirkungen:**

- Von der Vorderseite der Wirbelsäule aus breitet sich ein „Hochgefühl“ in den Organen und Nerven aus.
- Das Zwerchfell entspannt sich und kann sich in dem neu geschaffenen Raum frei auf- und abbewegen.
- Menschen, die an Depressionen leiden, erleben in dieser Haltung ein Gefühl der Gelassenheit und des Zur-Ruhe-Kommens.
- Das Gefühl körperlicher Schwere verschwindet.
- Der Beckengürtel wird geöffnet, die Spannung des Bauches wird vermindert und die Bauchorgane werden gestärkt.
- lindert Leukorrhö, Kopfschmerzen und Schwindelgefühle
- Dieses in hohem Maß entspannende Asana sorgt für mentale Stabilität und hilft, einen Mittelweg zwischen Niedergeschlagenheit und übersteigerter Fröhlichkeit zu finden.
- hilfreich bei Diabetes; hilft, den Zuckerwert zu regulieren
- Alle Umkehrhaltungen (*Sarvangasana, Ardha Halasana, Setu Bandha Sarvangasana* etc.) helfen der Hirnanhangsdrüse, den Hormonhaushalt zu regulieren.
- hilft, Blutdruckschwankungen und Bluthochdruck zu regulieren
- lindert Augen- und Ohrenerkrankungen, Migräne, stressbedingte Kopfschmerzen, Nervenschwäche und Schlaflosigkeit
- beugt Arterienverschlüssen und Herzstillstand vor, indem die Herzmuskeln beruhigt und die Durchblutung der Arterien verbessert werden
- belebt müde Beine

Variationen

Setu Bandha Sarvangasana auf Klötzen (Füße gegen die Wand/Widerstand)

Setu Bandha Sarvangasana mit Unterstützung

Legen Sie einen Gurt um die Füße und ziehen Sie mit den Händen an den beiden Gurtenden, um den Brustkorb zu öffnen und die Schultern nach unten zu bringen. Setu Bandha Sarvangasana (► Abb. 5.91, ► Abb. 5.92)

Setu Bandha mit gebeugten Beinen

Dieses Asana wird auch bezeichnet als *Viparita Karani* mit gebeugten Beinen. Es vergrößert den Raum im Brustkorb und verschafft dem Herz größere Freiheit.

Sie können die Beine leicht beugen oder sie auf einen Stuhl oder eine *Halasana-Box* legen (► Abb. 5.97, ► Abb. 5.98).

Baddha Konasana in Setu Bandha

Sie können *Baddha Konasana* in *Setu Bandha* ausführen, um Leisten, Bauch, Zwerchfell und Herz zu entspannen (► Abb. 5.99, ► Abb. 5.100).



Abb. 5.90 Setu Bandha Sarvangasana auf Klötzen, Schritt 1.



Abb. 5.91 Setu Bandha Sarvangasana auf Klötzen, Schritt 2.



Abb. 5.92 Setu Bandha Sarvangasana.

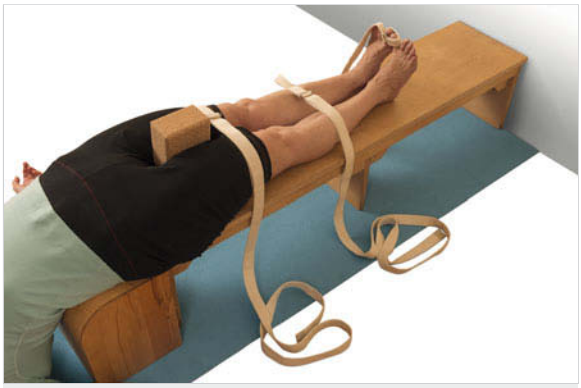


Abb. 5.93 Setu Bandha Sarvangasana.

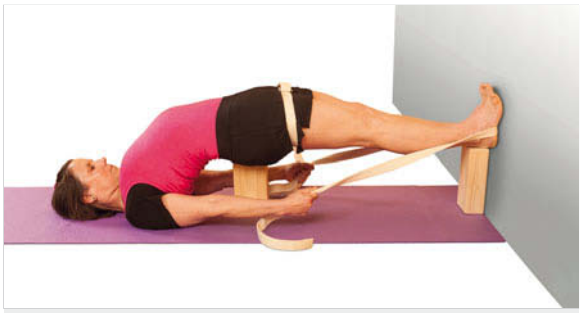


Abb. 5.94 Setu Bandha Sarvangasana auf Klötzen, mit Gurt um die Fersen.

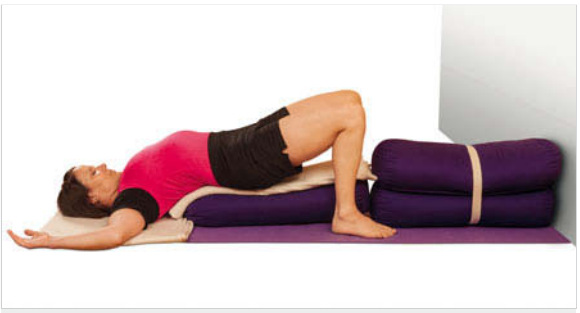


Abb. 5.95 Setu Bandha Sarvangasana mit gebeugten Beinen auf Polstern, Schritt 1.



Abb. 5.96 Setu Bandha Sarvangasana mit gebeugten Beinen auf Polstern, Schritt 2.

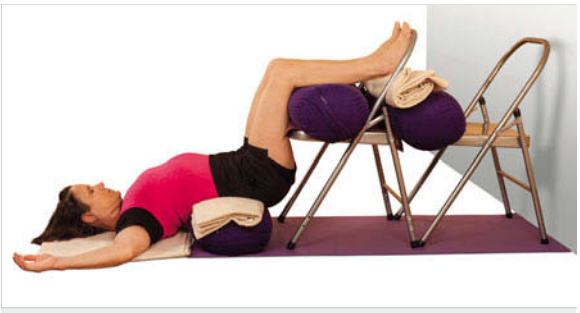


Abb. 5.97 Setu Bandha Sarvangasana mit gebeugten Beinen auf einem Stuhl.

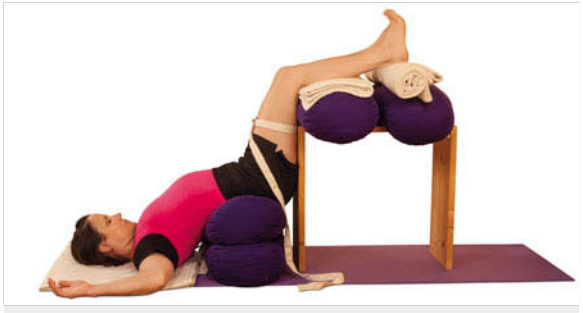


Abb. 5.98 Setu Bandha Sarvangasana mit gebeugten Beinen auf einer Halasana Box.

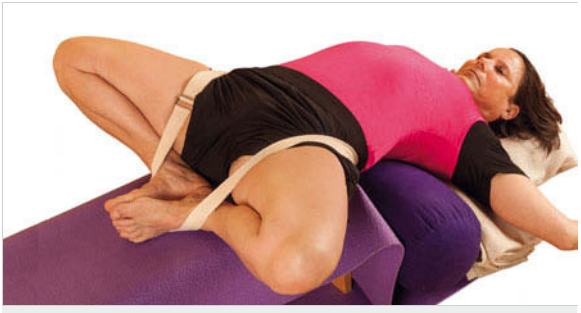


Abb. 5.99 Baddha Konasana in Setu Bandha Sarvangasana.



Abb. 5.100 Baddha Konasana in Setu Bandha Sarvangasana mit Klotz.



Abb. 5.101 Svastikasana in Setu Bandha Sarvangasana.



Abb. 5.102 Adho Mukha Svastiksana.

Svastikasana in Setu Bandha

Diese Haltung entspannt Leisten, Bauch und Herz und hebt die inneren Organe nach innen und nach oben (▶ Abb. 5.102).

Atmen Sie normal und bleiben Sie 5–10 Minuten in dieser Position.

▶ **Beenden der Haltung:** Beugen Sie die Knie, lassen Sie den Oberkörper in Kopfrichtung herab gleiten und legen Sie den unteren Rücken auf dem Boden ab. Drehen Sie sich auf die rechte Seite und setzen Sie sich in *Adho Mukha Svastikasana*. Lassen Sie den Kopf 30–60 Sekunden auf der Unterstützung ruhen.

Viparita Karani

Viparit bedeutet entgegengesetzt oder umgekehrt. *Viparita Karani* ist eine Umkehrhaltung, aber auch ein *Mudra* oder eine Versiegelung. Die neun Öffnungen des menschlichen Körpers können auf verschiedene Weisen verschlossen werden. In den yogischen Texten werden mehrere Arten von *Mudras* erklärt, die diesen Zweck erfüllen können. So werden beispielsweise Augen, Ohren und Nase durch *Shanmukhi Mudra* verschlossen und der Anus durch *Maha Mudra*. Bei *Maha Mudra* wird das Kinn gesenkt und „eingerastet"; diese Haltung wird als *Jalandhara Bandha* bezeichnet.

Den yogischen Texten zufolge befindet sich beim *Viparita Karani Mudra* der Nabel oben und der Gaumen unten. Der Gedanke dahinter ist, dass die Sonne im Nabel und der Mond im Gaumen existiert. In *Viparita Karani* steht also die „Sonne" oben und der „Mond" unten. Dasselbe gilt für andere Umkehrhaltungen wie *Shirshasana, Sarvangasana* etc. Bei all diesen Asanas wird in gewisser Weise auch immer *Viparita Karani* ausgeführt.

Das *Viparita Karani Mudra* kann in *Sarvangasana* (Schulterstand) ausgeführt werden. Bei dieser Haltung wird der Rücken mit den Händen abgestützt, die Beine werden in einer Linie mit den Gelenkpfannen des Gesäßes nach oben gestreckt, der Brustkorb wird angehoben und geöffnet und der Nabel befindet sich oberhalb des Brustkorbs. Das Abstützen des Rückens mit den Händen verhindert, dass man das Gleichgewicht verliert.

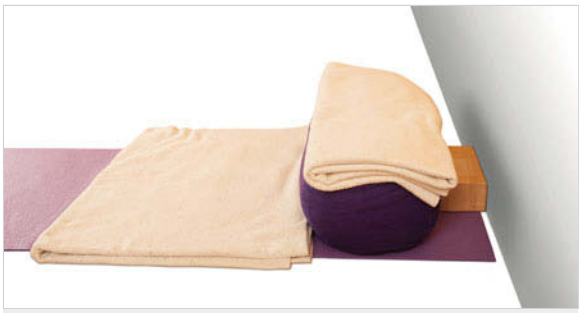


Abb. 5.103 Aufbau Viparita Karani.

Dieses Asana bzw. das Balancieren des *Viparita Karani Mudras* auf den Händen wird jedoch von vielen als sehr schwierig und anstrengend empfunden. Daher kann es im Iyengar-Yoga mit Hilfsmitteln ausgeführt werden (Polster, Kissen, Decke).

Technik

1. Legen Sie ein flaches Polster an die Wand und darauf ein flaches Kissen oder eine Decke.
2. Diese Unterstützung sollte ungefähr 25 Zentimeter hoch sein.
3. Breiten Sie vor dem Polster eine Decke so aus, dass Sie Hinterkopf und Schultern darauf ablegen können.
4. Setzen Sie sich nah an der Wand auf das Polster. Ergreifen Sie die Seile oder stellen Sie die Hände auf den Boden.
5. Bringen Sie die Füße an die Wand.
6. Schieben Sie das Gesäß auf das Polster, sodass der Bereich zwischen Taille und Gesäß auf dem Polster liegt und die Wirbelsäule sich über den Rand des Polsters



Abb. 5.104 Viparita Karani, Schritt 1.



Abb. 5.105 Viparita Karani, Schritt 2.



Abb. 5.106 Viparita Karani, Schritt 3.

wölbt. Die Schultern liegen so nah wie möglich vor dem Polsterrand auf dem Boden.

7. Strecken Sie die Beine ganz durch gegen die Wand, sodass das Gesäß und die Beine trotz der umgekehrten Haltung völlig entspannt sind.
8. Atmen Sie aus und rollen Sie die Schultern von den Ohren weg und auf das Polster zu. Ziehen Sie dabei die Schulterblätter nach innen und heben Sie den Brustkorb auf beiden Seiten an.
9. Strecken Sie die Arme zur Seite aus.
10. Bleiben Sie 5 Minuten in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer dieser Haltung nach und nach auf 10 Minuten erhöhen.
11. Atmen Sie normal, schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Wenn das Gesäß vom Polster herunterrutscht, richten Sie die Haltung neu aus.
- Der Körper wird an drei Stellen gebeugt:
  - am hinteren Rand des Polsters, wo das Gesäß an der Wand liegt und in den Raum zwischen Polster und Wand herabsinkt,
  - am vorderen Rand des Polsters, wo die Schultern liegen,
  - in der Mitte des Oberkörpers.
- Der Brustkorb bleibt in einer angehobenen Position.
- Beim Einatmen soll sich der Brustkorb von den hinteren zu den vorderen Rippen dehnen. Beim Ausatmen soll sich das Kreuzbein so auf dem Polster ablegen, dass der Bauch sanft zum Kreuzbein sinken kann.
- Heben Sie das Brustbein nach vorne und nach oben. Lassen Sie den Brustkorb nicht einsinken.
- Halten Sie die Beine zusammen.

Beenden der Haltung

Öffnen Sie die Augen, beugen Sie die Knie und stellen Sie die Füße gegen die Wand. Lassen Sie das Gesäß langsam von dem Polster heruntergleiten, bis es den Boden erreicht. Kreuzen Sie die Beine auf dem Polster in *Svastikasana*. Nach 1–5 Minuten rollen Sie sich auf die Seite und setzen Sie sich auf, aber ohne den Körper zu strecken.

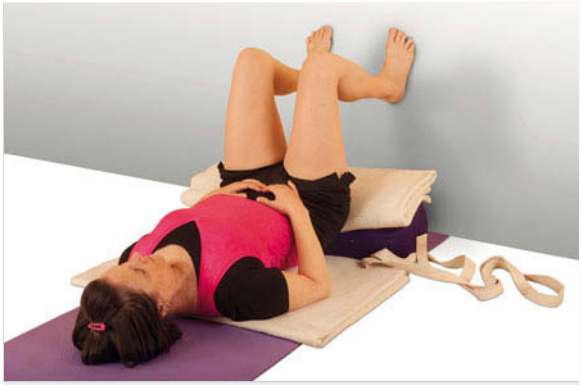


Abb. 5.107 Viparita Karani, die Haltung beenden, Schritt 1.



Abb. 5.108 Viparita Karani, die Haltung beenden, Schritt 2.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Sie können die Beine nicht zusammenhalten:**
- Binden Sie Oberschenkel und/oder Sprunggelenke mit einem Gurt zusammen.

► **Sie leiden an Bluthochdruck oder verspüren ein Schweregefühl im Kopf:**
- Legen Sie eine gefaltete Decke unter den Kopf. Auf diese Weise liegt der Kopf höher als die Schultern und der Gaumen wird ein Stück weiter nach unten verlagert. Die erhöhte Kopfposition beruhigt das Gehirn und vertreibt Angstgefühle.

Variationen

Beine in *Svastikasana* an der Wand

Kreuzen Sie die Beine wie bei *Svastikasana*. Diese Haltung entspannt die Leisten und die inneren Organe. Wechseln Sie nach einiger Zeit die Position der Beine (z. B. zuerst das linke Bein unter das rechte, dann umgekehrt).

Beine in *Baddha Konasana* an der Wand

Diese Haltung entspannt die Leisten und dehnt die inneren Organe und das Zwerchfell (▶ Abb. 5.110).

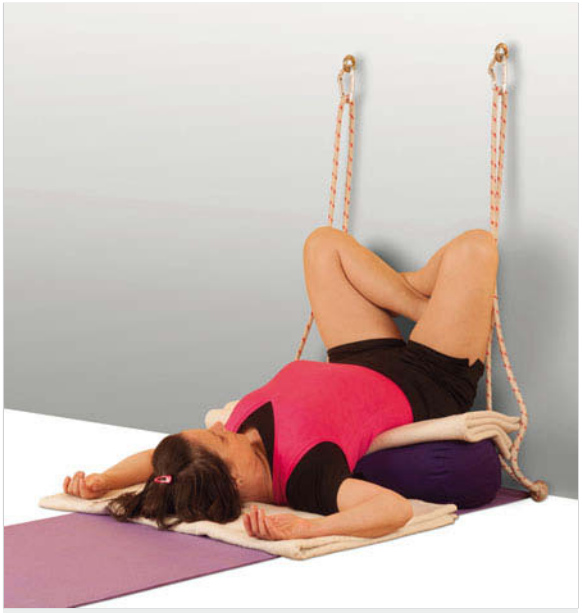


Abb. 5.109 Viparita Karani, Beine in Svastikasana an der Wand.

Beine in *Urdhva Konasana* an der Wand

Um den Druck auf den Unterbauch und/oder den Rücken zu verringern, können Sie die Beine ein wenig auseinanderspreizen. Diese Haltung entspannt die Leisten und dehnt die inneren Organe und das Zwerchfell (▶ Abb. 5.111).

► **Positive Wirkungen:**
- lindert Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Asthma, Bronchitis und Halsbeschwerden
- beruhigt das Nervensystem und den ganzen Körper, da sich die Nerven in einem stimulationsfreien Zustand befinden
- reguliert den Blutdruck
- unterstützt die Behandlung von Herzstörungen
- lindert Arthritis und Zervikalspondylose
- lindert Durchfall, Verdauungsstörungen und Übelkeit durch Stärkung der gastrischen Kraft (*Agni*)
- unterstützt die Behandlung von Nierenstörungen
- lindert Schwellungen in den Beinen, da die regelmäßige Anwendung Flüssigkeitsstauungen verhindert
- beugt Krampfadern vor
- unterstützt die Behandlung von Ohren- und Augenerkrankungen
- lindert stressbedingte Kopfschmerzen und Migräne

In *Viparita Karani* kommen Geist und Bewusstsein zur Ruhe. Diese Position ermöglicht dem Übenden eine meditative Selbstbetrachtung. Das Verstummen der Gedanken und die „eingerastete" Position des Kinns (*Jalandhara Bandha*) haben eine beruhigende Wirkung auf die At-



Abb. 5.110 Viparita Karani, Beine in Baddha Konasana an der Wand..



Abb. 5.111 Viparita Karani, Beine in Urdhva Konasana an der Wand.

mung. Die Bewegung des Zwerchfells verlangsamt sich und der ganze Körper kann sich entspannen.

Wenn Sie sich müde fühlen, können Sie Ihre Yoga-Praxis mit diesem *Mudra* beginnen, das eine rasche Erholung und Entspannung bewirkt, indem es die Aktivität der Schilddrüse und der Nebenniere verringert bzw. eine Überaktivität verhindert. Tatsächlich bewirkt dieses Asana sogar eine Unteraktivität dieser Organe. Die Hormonausschüttung wird reduziert und Körper und Geist kommen zur Ruhe.

Wie *Setu Bandha Sarvangasana* wird auch dieses Asana als außerordentlich wohltuend empfunden.

Svastikasana und *Parvatasana*, *Padmasana* und *Parvatasana*, *Siddhasana*

In *Padmasana* (*ardha* = halbes *Padmasana* oder *Svastikasana*) werden die Beine gekreuzt. Sie bilden eine Art Stütz- oder Drehpunkt und die Dehnung erfolgt gegen den Widerstand der Beine (s. ▶ Abb. 5.112 bis ▶ Abb. 5.116.

Parvatasana mit *Padmasana* (*ardha* = halbes *Padmasana* oder *Svastikasana*) hat eine stärkere Wirkung auf die Bauchorgane als *Virasana*, da in *Virasana* der Rücken angehoben wird, in *Svastikasana* und *Padmasana* hingegen die Bauchorgane und die vordere Körperseite.

Während der Peri- und Menopause ist die Gefahr arthritischer oder rheumatischer Erkrankungen der Gelenke besonders groß. Die mit diesen Asanas verbundenen Bewegungen der Knie, Schultern, Ellbogen, Handgelenke und Fingerknöchel sorgen für einen wirkungsvollen Schutz gegen diese Erkrankungen.

▶ **Positive Wirkungen von *Svastikasana*, *Padmasana* und *Siddhasana*:**

- förderlich für Atemkontrolle, Konzentration und Meditation
- beruhigen Körper und Geist
- halten den Geist ruhig, wach und aufmerksam
- halten die Gliedmaßen locker und entspannt
- schaffen Bewegungsfreiheit in den Gelenken
- verbessern die Durchblutung der Beckenregion
- lindern Kreuzschmerzen
- sorgen für Stabilität
- unterstützen die Aufrichtung der Wirbelsäule
- Die Aufrichtung der Wirbelsäule hält den Geist wach und achtsam.

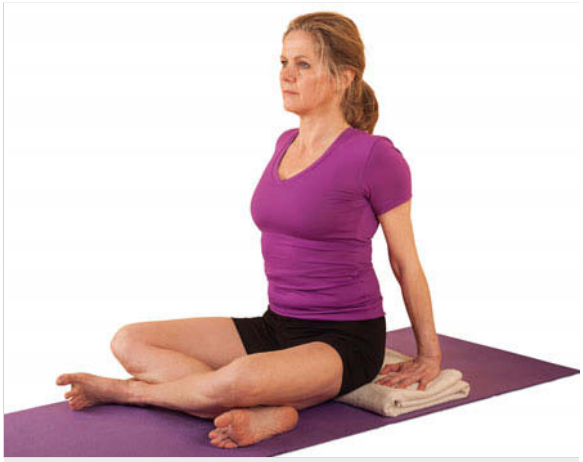


Abb. 5.112 Svastikasana.



Abb. 5.114 Padmasana.



Abb. 5.116 Siddhasana.

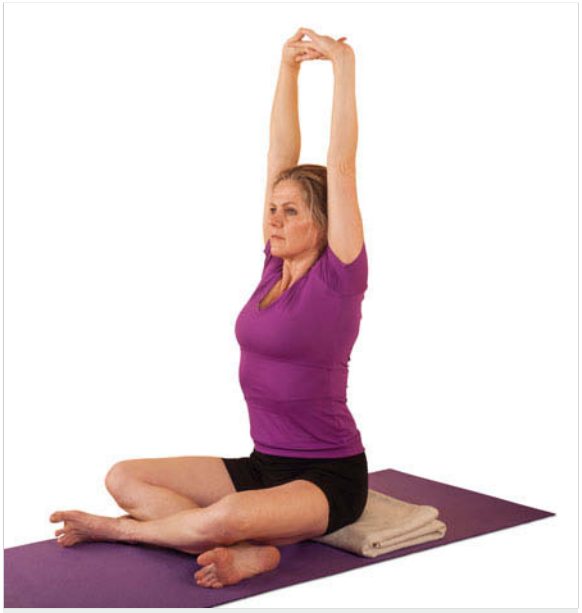


Abb. 5.113 Parvatasana in Svastikasana.

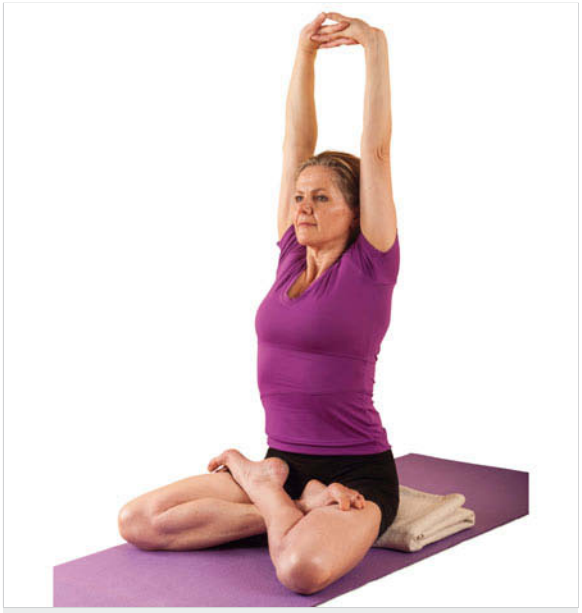


Abb. 5.115 Parvatasana in Padmasana.

Allgemeine Technik von *Svastikasana*

1. Setzen Sie sich mit dem Rücken gegen die Wand, wenn Sie sich müde fühlen.
2. Setzen Sie sich auf einer Unterlage von 8 bis 10 Zentimeter Höhe in *Dandasana*. Winkeln Sie das rechte Knie an und schieben Sie den rechten Fuß unter den linken Oberschenkel.
3. Winkeln Sie das linke Knie an und schieben Sie den linken Fuß unter den rechten Oberschenkel.
4. Der Punkt, an dem sich die Schienbeine überkreuzen, liegt in einer Linie mit dem Körperschwerpunkt. Die beiden Füße liegen unter dem jeweils gegenüberliegenden Oberschenkel.
5. Sitzen Sie aufrecht auf den Sitzbeinhöckern und heben Sie Rumpf und Brustkorb an. Halten Sie dabei den Kopf gerade und blicken Sie geradeaus.



Abb. 5.117 Svastikasana, aus Dandasana zu Schritt 1.



Abb. 5.118 Svastikasana, Schritt 2.

6. Kehren Sie zu *Dandasana* zurück und richten Sie die Haltung erneut aus, dieses Mal mit dem linken Fuß unter dem rechten Oberschenkel und dem rechten Fuß unter dem linken Oberschenkel.

Dieses Asana ist eines der wichtigsten für das Üben von *Pranayama*.

Allgemeine Technik von *Padmasana*

Dieses Asana muss sehr sorgfältig und exakt ausgerichtet werden (s. ▶ Abb. 5.119 bis ▶ Abb. 5.122).

Padma bedeutet Lotus. Die Lotus-Haltung eignet sich sehr gut zur Meditation.

1. Setzen Sie sich in *Dandasana*.
2. Beugen das rechte Bein mit beiden Händen und legen Sie den rechten Fuß so auf den linken Oberschenkel, dass er die Leiste berührt. Die Zehen sollten dabei ein kleines Stück über den Oberschenkel hinausragen.
3. Beugen Sie das linke Bein mit beiden Händen und legen Sie den linken Fuß so auf den rechten Oberschenkel, dass er die Leiste berührt. Die Schienbeine überkreuzen sich und die Seiten der Fersen haben Kontakt zum Becken. Nehmen Sie 1 oder 2 Atemzüge.
4. Strecken Sie die Wirbelsäule, heben Sie den Oberkörper auf beiden Seiten an und öffnen Sie den Brustkorb. Strecken Sie beide Arme aus und legen Sie die Rückseite der Handgelenke auf den Knien ab. Bringen Sie die Finger in die *Jnanamudra*-Position. Alternativ können Sie die Hände mit den Handflächen nach oben übereinander in der *Cosmicmudra*-Position auf den Füßen ablegen.
5. Atmen Sie normal und bleiben Sie 30–60 Sekunden in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer dieses Asanas nach Belieben verlängern.
6. Lösen Sie mit beiden Händen zuerst das linke und dann das rechte Bein und kehren Sie zu *Dandasana* zurück. Richten Sie die Haltung mit umgekehrter Position der Beine erneut aus. Bleiben Sie genauso lange in der Haltung wie beim ersten Mal und kehren Sie wie beschrieben zu *Dandasana* zurück.

▶ **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Üben Sie in dem Bereich, in dem sich die Schienbeine überkreuzen, soviel Druck aus, dass die Wirbelsäule von ihrem unteren Ende aus aufgerichtet wird und nicht aus dem mittleren Abschnitt.
- Drücken Sie das obere Knie so weit wie möglich zum Boden herunter (aufgrund seiner Position kann es den Boden nicht ganz erreichen). Achten Sie dabei darauf, dass die Schienbeine in der oben beschriebenen überkreuzten Position bleiben.
- Wenn Sie die Knie etwas näher zueinanderbringen, können Sie die Wirbelsäule stärker aus dem Basis heraus aufrichten.

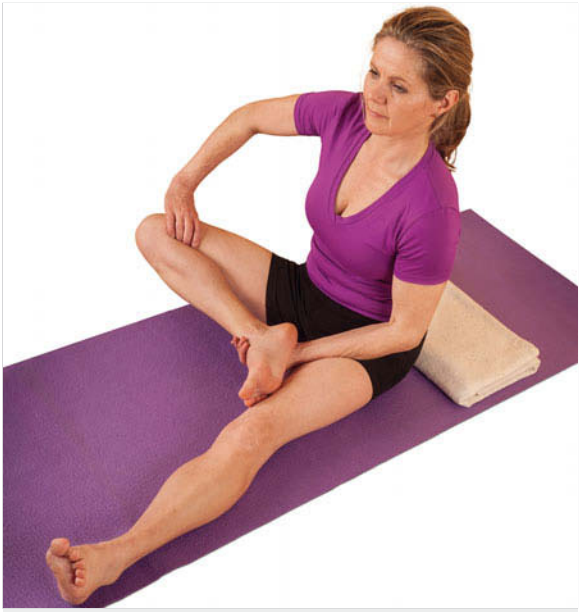


Abb. 5.119 Padmasana, aus Dandasana zu Schritt 1.

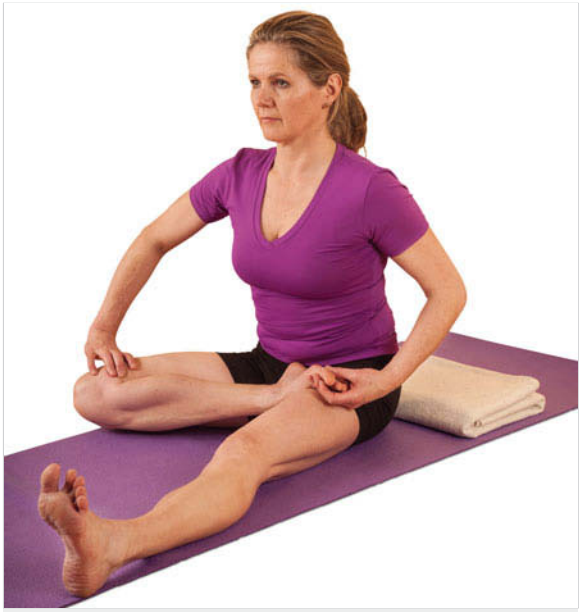


Abb. 5.120 Padmasana, aus Dandasana zu Schritt 2.



Abb. 5.121 Padmasana, Schritt 3.

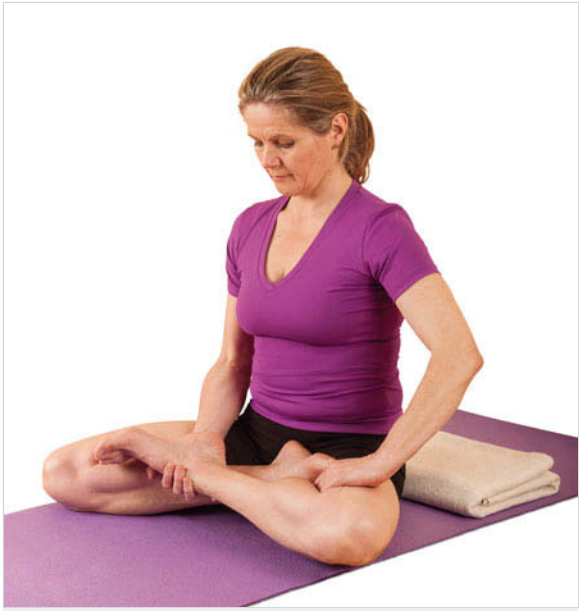


Abb. 5.122 Padmasana, Schritt 4.

- Der Körperschwerpunkt sollte auf den Oberschenkeln und den gekreuzten Schienbeinen liegen, ohne den Oberkörper vorzubeugen – der Körper als Ganzes sollte eine L-Form haben.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► Oberschenkel, Knie und Sprunggelenke sind nicht beweglich genug, weil Sie z. B. an Rheuma leiden:

- Beginnen Sie wie bei *Siddhasana*: Beugen Sie das linke Bein und schieben Sie den linken Fuß mit der Fußsohle nach oben unter den rechten Oberschenkel.
- Beugen Sie das rechte Bein und führen Sie den rechten Fuß an das linke Schienbein.
- Heben Sie den rechten Fuß an und legen Sie ihn so auf den Ansatz des linken Oberschenkels, dass die Zehen nicht über den Oberschenkel hinausragen, aber die Leiste berühren.

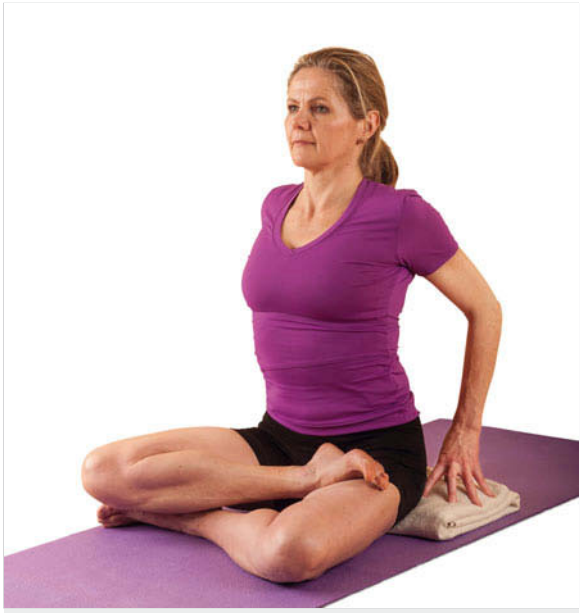


Abb. 5.123 Ardha Padmasana.

- Legen Sie die Hände auf die Knie und drücken Sie nach unten, um alle Gelenke zu lockern (*Ardha Padmasana*).
- Bringen Sie nun den rechten Fuß in die dieselbe Position wie bei *Siddhasana* und den linken Fuß in dieselbe Position wie bei *Padmasana* und drücken Sie nach unten.

Die Beine in die oben beschriebene Position zu bringen, ist nicht ganz einfach. Wenn das Bein nach innen angewinkelt wird, kommt die Wade in Berührung mit der Unterseite des Oberschenkels. Aufgrund der Dicke und Festigkeit des Oberschenkels kann der Fuß die Leiste nicht erreichen. In diesem Fall müssen die Oberschenkelmuskeln entspannt und die Wadenmuskeln so nach außen gedreht werden, dass sie nach oben zeigen und nicht am Oberschenkel scheuern; auf diese Weise wird zu viel Enge vermieden.

Allgemeine Technik von *Parvatasana*

1. Setzen Sie sich in *Svastikasana* oder (*Ardha*) *Padmasana*.
2. Verschränken Sie die Finger.
3. Strecken Sie die Arme nach vorne aus und heben Sie sie mit einer Einatmung über den Kopf, sodass die Hände sich über dem Scheitel befinden und die Oberarme parallel zu den Ohren ausgerichtet sind.
4. Dehnen Sie die Arme aus den Achselhöhlen heraus.
5. Strecken Sie die Ellbogen durch.

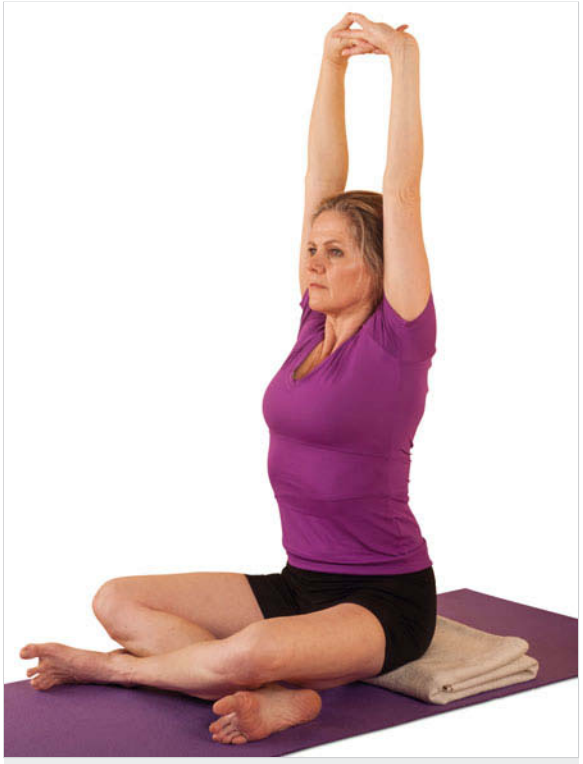


Abb. 5.124 Parvatasana in Svastikasana.

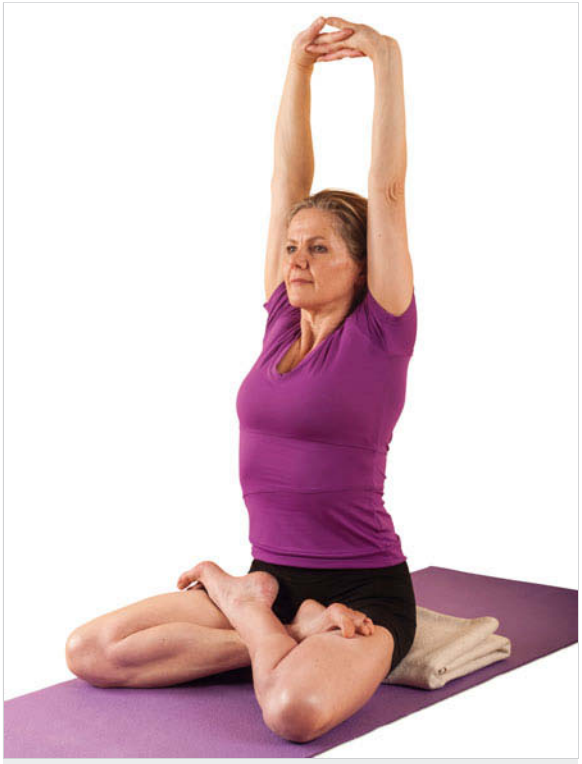


Abb. 5.125 Parvatasana in Padmasana.

6. Ziehen Sie die Schulterblätter nach innen und das Brustbein und die Achselhöhlen nach vorne und nach oben.
7. Strecken Sie den Brustkorb von den freien Rippen bis zu den Schlüsselbeinen, sodass die Brusthöhle gedehnt und geöffnet wird.
8. Entspannen Sie die Kehle. Bleiben Sie 30–60 Sekunden in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer dieses Asanas nach Belieben verlängern.
9. Atmen Sie aus und senken Sie die Arme herab, aber halten Sie den Oberkörper dabei aufgerichtet.

Aus Gewohnheit verschränken die meisten Menschen die Finger immer auf dieselbe Weise, d. h. es liegt immer der linke oder der rechte Daumen oben. Merken Sie sich, auf welche Weise Sie die Finger beim ersten Mal verschränkt hatten und verschränken Sie sie bei der zweiten Durchführung des Asanas andersherum. Auf diese Weise werden Hände und Arme bei jeder Durchführung unterschiedlich gedehnt und eher selten beanspruchte Muskeln können trainiert werden.

► **Positive Wirkungen:**
- lindert Rückenschmerzen
- reduziert Flatulenzen
- erleichtert das Atmen
- vertreibt Müdigkeit
- verbessert „buckelige" Rückenhaltung
- lindert Arthritis und Steifheit von Nacken, Schultern, Ellbogen und Handgelenken

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie sich müde fühlen:**
- Setzen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand.

Matsyasana und Supta Svastikasana

Diese Asana sind sowohl für die Perimenopause als auch die Postmenopause geeignet. Benötigt werden folgende Hilfsmittel: Gurt, Polster, Decke etc.

Supta Svastikasana, Matsyasana oder *Ardha Matsyasana* (mit einem Fuß auf dem Oberschenkel, s. Kap. 6).

Technik

1. Legen Sie die Polster der Länge nach hinter sich und achten Sie darauf, dass sie ganz gerade liegen.
2. Setzen Sie sich in *Svastikasana* oder *Padmasana*.
3. Stützen Sie sich auf den Ellbogen ab und lehnen Sie sich nach hinten, bis Oberkörper, Schultern und Kopf auf den Polstern liegen. Stützen Sie den Kopf mit einer Decke ab. Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule gleichmäßig der Länge nach auf den Polstern liegt.
4. Bleiben Sie 30–60 Sekunden in dieser Position und richten Sie sich dann wie beschrieben in *Supta Baddha Konasana* auf. Wechseln Sie die Beinposition und wiederholen Sie das Asana. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer des Asanas nach Belieben verlängern. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie immer beide Beinpositionen gleich lang einnehmen.
5. Verwenden Sie eine Planke, um Brustkorb und Herz anzuheben. Bringen Sie die Arme in dieselbe Position wie bei *Supta Baddha Konasana*.



Abb. 5.126 Supta Svastikasana, gestützt.



Abb. 5.127 Matsysana, gestützt.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Beine und Gesäß in der beschriebenen Position zu halten:**
- Legen Sie einen Gurt um die Beine und stützen Sie die Knie ab (siehe ▶ Abb. 5.126, ▶ Abb. 5.127 Auf diese Weise
  - können Beine und Gesäß an ihrem Platz gehalten werden,
  - kann der Bauch entspannt und angehoben werden.

► **Wenn sich der Bauch immer noch schwer anfühlt:**
- Stützen Sie die Knie von vorne mit einer zusammengerollten Decke ab. Auf diese Weise wird der Bauch noch stärker angehoben (▶ Abb. 5.126, ▶ Abb. 5.127)



Abb. 5.128 Supta Svastikasana, leichte Rückenstreckung.



Abb. 5.130 Matsyasana, leichte Rückenstreckung.

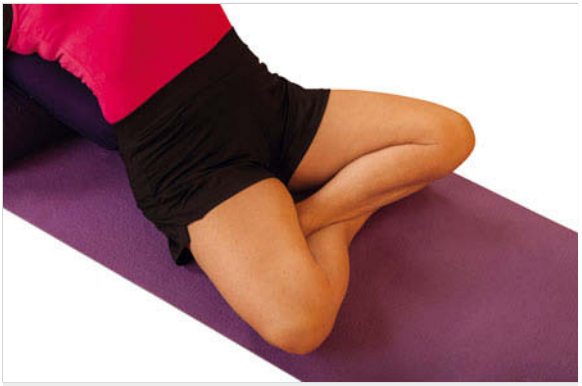


Abb. 5.129 Supta Svastikasana, leichte Rückenstreckung (Detail Beine).



Abb. 5.131 Matsyasana, leichte Rückenstreckung (Detail Beine).

Variationen

Matsyasana als leichte Rückwärtsstreckung

Setzen Sie sich in *Svastikasana* oder *Padmasana*. Legen Sie zwei Polster kreuzförmig hinter sich. Falls möglich, verzichten Sie auf die Decke für den Kopf.

Strecken Sie die Arme über den Kopf aus, um Bauch und Bauchmuskeln nach oben auf den Brustkorb zu zu dehnen.

Befolgen Sie die Anweisungen unter „*Supta Virasana* als leichte Rückbeugung".

► **Positive Wirkungen:**

- entspannt die Schilddrüse
- ist hilfreich bei blutenden und entzündeten Hämorrhoiden
- öffnet und dehnt Becken, Bauch und Taille
- wohltuend bei Bauchschmerzen, Übersäuerung, Verdauungsstörungen, Leber-, Milz- und Blasenreizungen, Geschwüren und Rückenschmerzen

Siddhasana

Siddha bedeutet perfekt oder vollendet. Ein *Siddha* ist ein Mensch, der durch Buße übernatürliche Kräfte erworben hat.

„atmadhyayi mitahari yavaddvadasha vatsaram sada siddhasanabhyasad yogi nishpattimapnuyat"

„Ein Yogi, der über die Seele meditiert und sich vernünftig ernährt, kann übernatürliche Kräfte erwerben, indem er Siddhasana zwölf Jahre lang ohne Unterbrechung praktiziert."

Hatha Yoga Pradipika I,40

Siddhasana ist eines der wichtigsten Asanans - manche sagen sogar, es sei das beste aller 84.000 Asanas. Es reinigt die *72.000 Nadis* des menschlichen Körpers. Wer *Siddhasana* beherrscht, hat das Selbst überwunden. Es ist das wichtigste Asana für Atemkontrolle, Disziplin der Sinnesorgane, Konzentration, Meditation und Selbstverwirklichung.

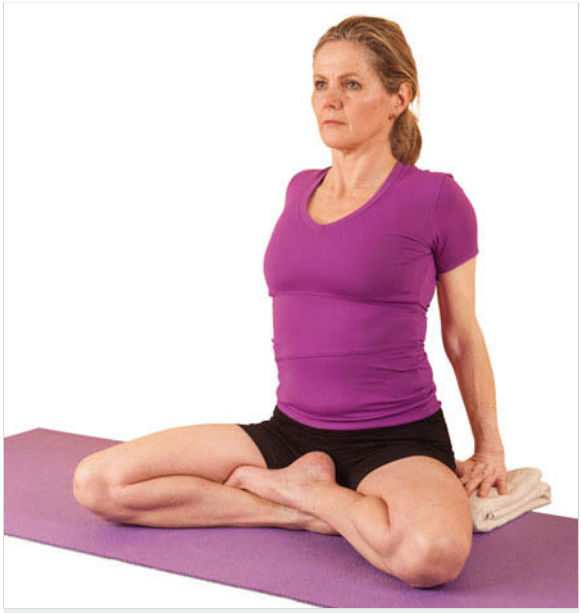


Abb. 5.132 Siddhasana, Hände gestützt.

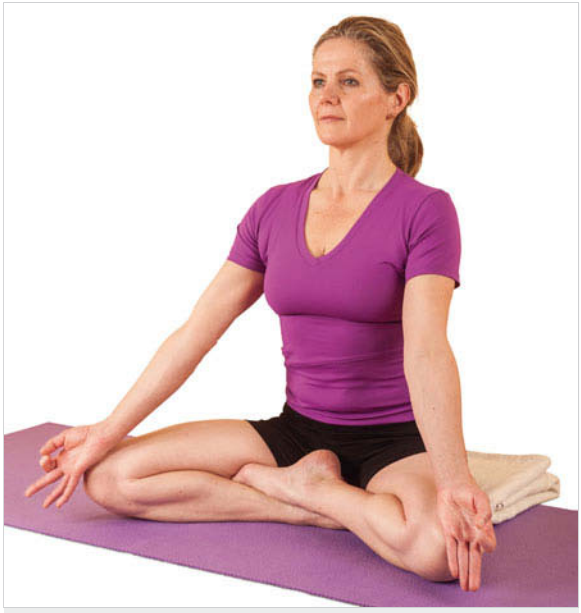


Abb. 5.133 Siddhasana, Hände in Jnana Mudra.

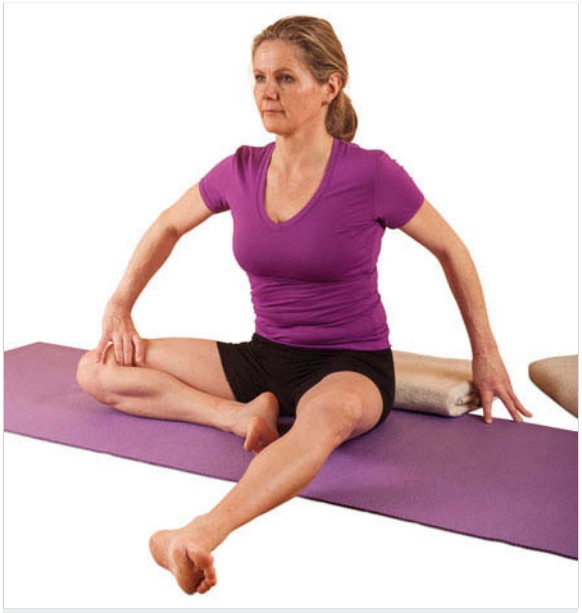


Abb. 5.134 Siddhasana, Schritt 1.

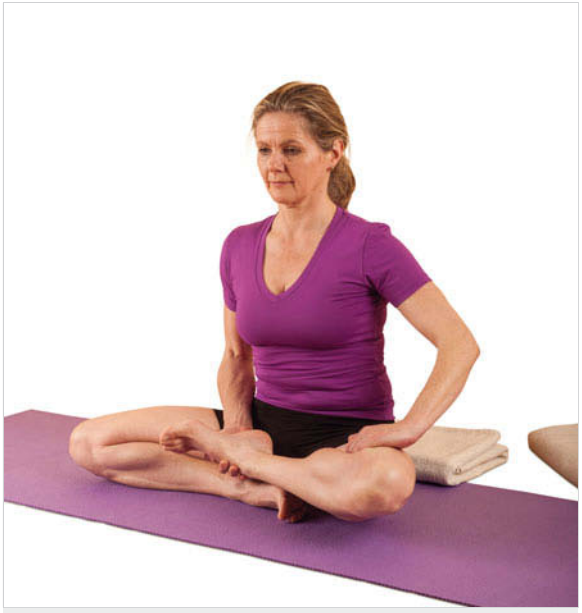


Abb. 5.135 Siddhasana, Schritt 2.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana*.
2. Beugen Sie das linke Bein und führen Sie die linke Ferse mit den Händen zum Perineum; die Fußsohle berührt den rechten Oberschenkel.
3. Beugen Sie das rechte Bein und legen Sie den rechten Fuß auf das linke Sprunggelenk; die rechte Ferse sollte sich nun nah am Schambein befinden.
4. Schieben Sie die rechte Fußsohle und die Zehen zwischen den linken Oberschenkel und die linke Wade.
5. Heben Sie den Unterbauch an, sodass er nicht auf die Fersen drückt. Halten Sie die Fersen nahe am Perineum und am Schambein.
6. Strecken Sie beide Arme aus und legen Sie die Handgelenke mit der Rückseite auf den Knien ab. Öffnen Sie die Handflächen und atmen Sie gleichmäßig.



Abb. 5.136 Siddhasana, Schritt 3.



Abb. 5.137 Siddhasana, Schritt 4.



Abb. 5.138 Siddhasana, Schritt 5.

7. Führen Sie die Fingerspitzen von Daumen und Zeigefingern zusammen, sodass sie einen Kreis bilden. Die anderen drei Finger sollten gerade ausgestreckt sein. Diese Fingerstellung wird als *Jnanamudra* bezeichnet.
8. Achten Sie darauf, dass Kopf und Nacken aufgerichtet sind. Schließen Sie die Augen und blicken Sie nach innen.
9. Atmen Sie normal und bleiben Sie so lange wie möglich in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule gerade aufgerichtet ist und der Lendenbereich (unterer Rücken) nicht gebeugt wird. Die Rippen sollen auf beiden Seiten angehoben bleiben und die beiden Seiten des Oberkörpers sollen parallel zueinander ausgerichtet sein.
- Ziehen Sie die Schulterblätter nach innen, ohne den Oberkörper zu kippen.
- Halten Sie beide Knie auf dem Boden.
- Lösen Sie zuerst den rechten und dann den linken Fuß. Wiederholen Sie dieses Asana, indem Sie mit dem rechten Bein beginnen.

► **Positive Wirkungen:**

- verbessert die Durchblutung im Lenden- und Schambereich
- heilt Knie- und Sprunggelenksteifheit
- die Aufrichtung der Wirbelsäule hält den Geist beständig, wach und aufmerksam

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie sich müde fühlen:**

- Setzen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand.

Upavishtha Konasana

Upavishtha bedeutet sitzend (*Upavishtha Konasana* = Sitzen im weiten Winkel). Bei diesem Asana werden die Beine gerade auf dem Boden ausgestreckt und bilden einen Winkel von 90 bis 180 Grad.

Technik

1. Falten Sie eine Decke auf 8–10 Zentimeter Höhe. Setzen Sie sich so in *Dandasana* auf die Decke, dass eine Ecke nach vorne zeigt und die Leisten auf den Rändern der Decke liegen.
2. Spreizen Sie die Beine auseinander und strecken Sie sie langsam (um Krämpfe zu verhindern) zur Seite aus. Vergrößern Sie den Winkel, den die Beine bilden, so weit wie möglich.
3. Drücken Sie die Fersen auf den Boden. Achten Sie darauf, dass die Fußsohlen senkrecht zum Boden ausgerichtet sind und die Zehen nach oben zeigen.
4. Das Spreizen der Beine kann Schmerzen in der Oberschenkelmuskulatur auslösen, die mit zunehmender Übung jedoch verschwinden werden. Praktizieren Sie dieses Asana trotz der Schmerzen.
5. Stellen Sie die Handflächen neben den Oberschenkeln auf dem Boden auf.
6. Drücken Sie Handflächen und Beine in den Boden, um Taille und Oberkörper auf beiden Seiten anzuheben.



Abb. 5.139 Upavishtha Konasana.



Abb. 5.141 Upavishtha Konasana, Schritt 2.



Abb. 5.140 Upavishtha Konasana, aus Dandasana zu Schritt 1.



Abb. 5.142 Upavishtha Konasana, Schritt 3.

7. Atmen Sie normal und bleiben Sie 1 Minute in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer dieses Asanas nach und nach auf bis zu 5 Minuten verlängern.

Beenden der Haltung

Behalten Sie die angehobene Haltung bei, während Sie die Beine ein wenig beugen und zurück in die Mitte führen. Achten Sie darauf, dass dabei die Leisten nicht gedehnt werden.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Die Rückseiten der Beine sollten vollständig auf dem Boden aufliegen.
- Die Knie neigen dazu, vom Boden abzuheben. Spannen Sie die Oberschenkelmuskeln an, um die Knie auf dem Boden zu halten.
- Strecken Sie das Fußgewölbe vom Körper weg und die Fußaußenkanten zum Körper hin.
- Achten Sie darauf, dass Sie fest auf den Sitzbeinhöckern sitzen (eher auf dem hinteren als auf dem vorderen Rand der Sitzbeinhöcker) und strecken Sie die Beine stärker vom Körper weg.
- Die Kniescheiben zeigen nach oben.
- Das Becken sollte völlig aufgerichtet sein und senkrecht zur Schambeinplatte stehen.
- Drücken Sie die Schulterblätter in die hinteren Rippen, um den Brustkorb zu öffnen und die Vorderseite der Brust anzuheben. Auf diese Weise wird der Spalt zwischen Zwerchfell und Unterbauch vergrößert. Unterstützen Sie diese Bewegung, indem Sie die Handflächen stärker in den Boden drücken, um den Brustkorb noch weiter zu öffnen.
- Schultern und Becken sollten in einer Ebene übereinander stehen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie die Arme nicht durchstrecken können:**
- Lassen Sie die Arme leicht gebeugt und drücken Sie mit den Fingerspitzen in den Boden. Achten Sie dabei darauf, dass die Fingerspitzen von Zeigefinger und Daumen parallel zueinander ausgerichtet sind.

► **Wenn sich die Wirbelsäule schwer anfühlt:**
- Legen Sie wie beschrieben eine zusammengerollte Decke oder Handtuch unter das Steißbein ▸ Abb. 5.150.



Abb. 5.143 Upavishtha Konasana, Schritt 4: Heben Sie Brustkorb und Kopf in eine kraftvolle konkave Position wie bei Urdhva Mukha.



Abb. 5.144 Upavishtha Konasana, Schritt 5: Halten Sie Brustkorb und Kopf angehoben und strecken Sie die Arme wie bei Urdhva Hastasana nach oben aus.

Variationen

Zusätzliche Wirkung durch zusätzliche Arbeit: Erweitern Sie die Anweisungen um die folgenden Bewegungsabläufe, um den Brustkorb noch stärker zu öffnen und anzuheben:

► **Positive Wirkungen:**
- verbessert die Durchblutung von Becken und Bauch
- massiert die Fortpflanzungsorgane
- erhöht den Tonus der Nieren
- erhöht den Tonus der Blase und der Harnröhre
- trägt dazu bei, vaginalen Ausfluss zu reduzieren
- reguliert die Menstruationsblutung



Abb. 5.145 Upavishtha Konasana, Schritt 6: Führen Sie die Arme wieder nach unten zu den Hüften, ohne den Körper zusammensinken zu lassen.



Abb. 5.146 Upavishtha Konasana, Schritt 7: Führen Sie langsam den Kopf wieder zurück und stehen Sie fest in der Kraft des Brust- und Herzbereichs.



Abb. 5.147 Upavishtha Konasana, mit dem Rücken an der Wand.



Abb. 5.148 Upavishtha Konasana, mit dem Rücken an der Wand und den Händen auf der Sitzfläche eines Stuhls.



Abb. 5.149 Upavishtha Konasana, das Gesäß erhöht.

- lindert Menstruationsschmerzen und –störungen
- sorgt für Lubrikation des Vaginalgewebes
- unterstützt die Behandlung von Hüftarthritis
- lindert Ischiasschmerzen
- unterstützt die Prävention und Linderung von Hernien
- unterstützt die Korrektur eines Uterus- oder Blasenprolapses

Baddha Konasana und *Upavishtha Konasana* haben mehr oder weniger dieselben positiven Wirkungen. Beide kräftigen die Muskeln des Beckenbereichs und des unteren Rückens. Beide Haltungen zu praktizieren bewirkt dementsprechend auch eine Verdopplung dieser positiven Wirkungen.

Menschen, die sehr steife Leisten haben und *Baddha Konasana* weder ohne noch mit Unterstützung der Knie ausführen können, werden *Upavishtha* als außerordentlich wohltuend empfinden. *Upavishtha* hat im Wesentlichen dieselbe Wirkung wie *Baddha Konasana*, ist aber leichter auszuführen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

Wenn Sie an Asthma leiden, praktizieren Sie dieses Asana nicht frei im Raum. Setzen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand oder eine *Viparita-Dandasana-Bank*.

Variationen für Peri- und Postmenopause

► **Mit dem Rücken gegen eine Wand** Setzen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand in *Dandasana*. Schultern und Rücken berühren die Wand. Spreizen Sie die Beine wie bei *Upavishtha Konasana*. Strecken Sie die Beine aus (► Abb. 5.147).

► **Mit dem Rücken gegen eine Wand und den Händen auf einem Stuhl** Drücken Sie die Hände auf die Sitzfläche, um den Körper anzuheben (► Abb. 5.148).



Abb. 5.150 Wirbelsäule gehoben mit Handtuchrolle und Händen auf Klötzen.

► **Erhöhtes Gesäß** Macht das Anheben leichter und die Leisten weich (► Abb. 5.149, ► Abb. 5.150).

► **Konkave Rückenstreckung an der *Viparita-Dandasana-Bank*/ mit einem Gewicht für die Füße**

- Der Rücken sollte vollständig abgestützt werden.
- Verwenden Sie ein Gewicht für die Füße, damit die untere Wirbelsäule und der Unterbauch angehoben werden.
- Ziehen Sie die Schulterblätter nach innen und das Brustbein nach vorne und nach oben.
- Der Brustkorb soll von den freien Rippen bis zu den Schlüsselbeinen gehoben werden, um die Brusthöhle zu öffnen und zu weiten.
- Entspannen Sie die Kehle.
- Diese Haltung gewährleistet, dass Zwerchfell, Herz, Lungen und Schilddrüse angehoben werden (► Abb. 5.151).

► **Mit Seilen (an Wand/Türrahmen/Trestler befestigen)**

- Sitzen Sie aufrecht.



Abb. 5.151 Upavishtha Konasana, konkave Rückenstreckung gegen eine Viparita-Dadasana-Bank/Sofa gestützt und Gewicht für die Fersen.



Abb. 5.152 Upavishtha Konasana, klassisch, flach auf dem Boden sitzend.



Abb. 5.153 Upavishtha Konasana, mit Wandseilen (an Wand/Türrahmen/Pferd-Trestler befestigen).



Abb. 5.154 Upavishtha Konasana, mit Fersen auf Klötzen.

- Ziehen Sie mit den Händen, strecken Sie die Ellbogen durch und drehen Sie die Oberarme nach außen.
- Heben Sie den Rücken an; ziehen Sie den unteren Rücken, den breiten Rückenmuskel, die hinteren Rippen und die Schulterblätter nach innen, um die Seiten, die Vorderseite und die Bauch- und inneren Organe anzuheben (▶ Abb. 5.153).

▶ **Mit Fersen auf Klötzen** Wenn Sie das Becken nicht aufgerichtet halten können, legen Sie die Fersen auf zwei Klötze, um mehr Gewicht auf die Sitzbeinhöcker zu bringen, wodurch das innere Becken angehoben wird (▶ Abb. 5.154).

Dandasana

Dandasana bedeutet Stab (Dandasana = Stabhaltung). Die Körperhaltung in diesem Asana erinnert an einen Stab oder Stock. Wie *Tadasana* für die Standhaltungen ist *Dandasana* die Ausgangsposition für alle Haltungen im Sitzen und Vorbeugen.

Technik

1. Setzen Sie sich auf eine gefaltete Decke, sodass das Gesäß etwas höher als die Füße positioniert ist.
2. Strecken Sie die Beine nach vorne aus. Halten Sie Oberschenkel, Knie, Sprunggelenke und Zehen zusammen. Strecken Sie die Zehen nach oben und achten Sie dabei darauf, dass die Füße senkrecht auf dem Boden stehen.
3. Ziehen Sie die Fußaußenkanten auf den Körper zu und strecken Sie die Fußgewölbe vom Körper weg. Spreizen Sie die Fußballen und Zehen und rollen Sie mit den Beinen nach innen und nach unten.



Abb. 5.155 Dandasana, Schritt 1.

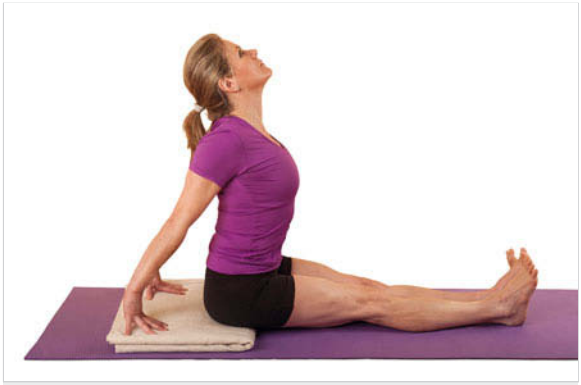


Abb. 5.156 Dandasana, heben Sie Brustkorb und Kopf in eine kraftvolle konkave Position wie bei Urdhva Mukha, Schritt 2.

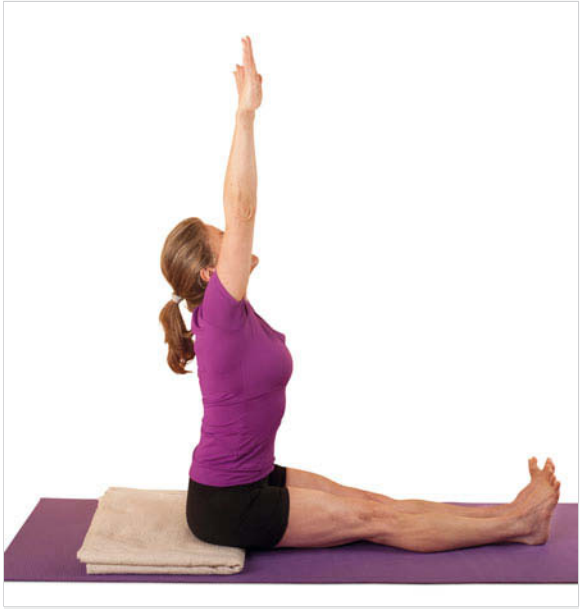


Abb. 5.157 Dandasana, halten Sie Brustkorb und Kopf angehoben und strecken Sie die Arme wie in Urdhva Hastasana nach oben aus, Schritt 3.

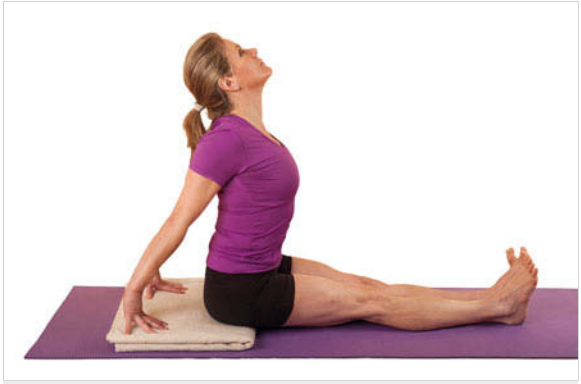


Abb. 5.158 Dandasana, führen Sie die Arme wieder nach unten zu den Hüften, ohne den Körper zusammensinken zu lassen, Schritt 4.



Abb. 5.159 Dandasana, führen Sie langsam den Kopf wieder zurück und stehen Sie fest in der Kraft des Brust- und Herzbereichs, Schritt 5.

4. Stellen Sie die Handflächen neben oder ein wenig hinter den Hüften auf dem Boden auf. Die Finger zeigen nach vorne.
5. Mit Widerstand in den Sitzbeinhöckern,den Beinen und den Fingern heben sie die Bauchwand und die Seiten des Rumpfes, weiten Sie den Brustkorb.
6. Drücken Sie die Ellbogen durch, halten Sie Brustkorb, Kopf und Nacken aufgerichtet und blicken Sie geradeaus.
7. Die Haltung ist nun vollständig ausgerichtet.
8. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10–60 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Heben Sie die Taille an, indem Sie Knie und Oberschenkel auf den Boden drücken.
- Gesäß, Rücken und Kopf bilden eine gerade, senkrecht zum Boden stehende Linie.
- Machen Sie die Wirbelsäule fest und dehnen Sie Rippen und Brustkorb.
- Heben Sie die Vorderseite des Oberkörpers und die Bauchorgane an.

Variationen

Zusätzliche Wirkung durch zusätzliche Arbeit: Erweitern Sie die Haltung um die folgenden Bewegungsabläufe, um den Brustkorb noch stärker zu öffnen und anzuheben.

Besondere Instruktionen/Hilfe

Die nachfolgend gezeigten Asanas sind sowohl für die Peri-, als auch für die Postmenopause geeignet.

► **Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Arme vollständig durchzudrücken:**
- Lassen Sie die Arme leicht gebeugt und drücken Sie mit den Fingerspitzen in den Boden. Achten Sie dabei darauf, dass die Fingerspitzen von Zeigefinger und Daumen in einer Linie mit der Hüfte stehen.

► **Wenn Sie den Kreuzbeinbereich nicht anheben können:** Wenn Sie den Kreuzbeinbereich (den unteren Teil der Wirbelsäule) nicht anheben können und die untere Wirbelsäule und der Bauch nach unten sinken (dies kann zu Schmerzen im Rücken und in den Beinen führen).
- Strecken Sie die Arme wie bei *Urdhva Hastasana* nach oben aus. Die Handflächen zeigen dabei nach vorne. Auf diese Weise können die untere Wirbelsäule und die Bauchorgane leichter angehoben werden. Achten Sie darauf, dass die Arme in einer Linie mit dem Gesäß bleiben und der Oberkörper einen rechten Winkel zu den Beinen bildet.



Abb. 5.160 Urdhva Hastasana in Dandasana, das Gesäß erhöht.

Urdhva Hastasana in Dandasana

Technik

1. Setzen Sie sich auf eine gefaltete Decke, sodass das Gesäß etwas höher als die Füße positioniert ist.
2. Strecken Sie mit einer Ausatmung die Arme wie bei *Urdhva Hastasana* nach oben aus. Die Handflächen zeigen nach vorne (► Abb. 5.160).
3. Heben Sie mit einer Einatmung den Oberkörper und achten Sie darauf, dass er beim Austamen nicht wieder zusammensinkt.
4. Bleiben Sie 5–10 Sekunden in dieser Position.
5. Führen Sie die Arme mit einer Ausatmung wieder nach unten.

Urdhva Hastasana und Padangushthasana in Dandasana

Die folgende Technik sollte bei allen Vorbeugen angewandt werden.

Technik

1. Setzen Sie sich im Dandasana auf eine gefaltete Decke, sodass das Gesäß etwas höher als die Füße positioniert ist (► Abb. 5.160).



Abb. 5.161 Padangushthasana in Dandasana (große Zehen im Zangengriff).

2. Strecken Sie mit einer Einatmung die Arme wie bei *Urdhva Hastasana* nach oben aus. Die Handflächen zeigen nach vorne (▶ Abb. 5.161).
3. Heben Sie mit einer Einatmung den Oberkörper an. Heben Sie das Kinn vom Brustkorb weg und lassen Sie es beim Ausatmen nicht wieder herabsinken.
4. Bleiben Sie 5–10 Sekunden in dieser Position.
5. Halten Sie den Brustkorb angehoben und führen Sie die Arme mit einer Ausatmung wieder nach unten.
6. Strecken Sie die Arme nach vorne aus und ergreifen Sie die großen Zehen oder die Fußaußenkante mit den Fingern.
7. Halten Sie die Ellbogen durchgedrückt und heben Sie die Innenseiten der Ellbogen an.
8. Heben Sie die untere Wirbelsäule und den Unterbauch mit einer Einatmung an.
9. Bringen Sie den Rücken in eine konkave Position. Ziehen Sie die Schulterblätter nach innen und heben Sie den Kopf an.
10. Atmen Sie normal und bleiben Sie 5–10 Sekunden in dieser Position.

Dandasana mit Gurt und konkavem Rücken

Technik

1. Folgen Sie den oben beschriebenen Anweisungen, aber verwenden Sie einen Gurt, statt die großen Zehen oder die Fußaußenkanten mit den Händen zu ergreifen (▶ Abb. 5.162, ▶ Abb. 5.163).

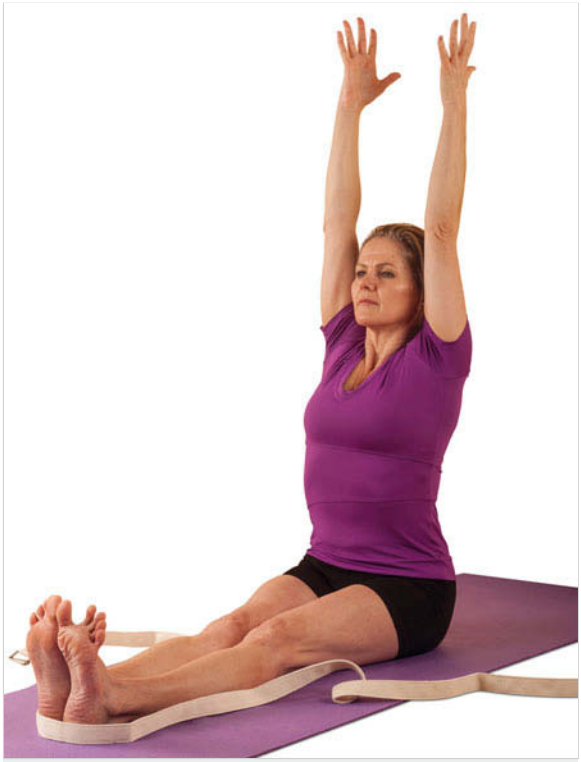


Abb. 5.162 Dandasana mit Gurt, konkavem Rücken, Schritt 1.



Abb. 5.163 Dandasana mit Gurt, konkavem Rücken, Schritt 2.

Dandasana mit einem Gurt um die Füße und den unteren Rücken

Technik

1. Folgen Sie den oben beschriebenen Anweisungen, aber legen Sie einen Gurt um die Füße und den unteren Rücken, statt die großen Zehen oder die Fußaußenkanten mit den Händen zu ergreifen. Ziehen Sie den Gurt straff, dadurch wird das Heben der unteren Wirbelsäule und des Unterbauches erleichtert (▶ Abb. 5.164, ▶ Abb. 5.165).
2. Auf diese Weise lernen auch die Beine, was sie tun sollen, nämlich nach unten und in den Gurt zu drücken.
3. Versuchen Sie, die Füße mithilfe des Gurtes zu halten und vielleicht sogar, die großen Zehen wie bei *Padangushthasana* zu ergreifen.

▶ **Probleme mit der Schilddrüse, Müdigkeit, Asthma:**

- Verwenden Sie für *Dandasana* eine *Viparita-Dandasana-Bank* (▶ Abb. 5.166, ▶ Abb. 5.167).
- Der Rücken sollte vollständig abgestützt werden.
- Geben Sie zusätzlich ein Gewicht an die Füße, um die untere Wirbelsäule und den Unterbauch anzuheben.
- Ziehen Sie die Schulterblätter nach innen und das Brustbein nach vorne und nach oben.
- Der Oberkörper sollte von den freien Rippen bis zum oberen Rand angehoben werden, sodass die Brusthöhle gedehnt und geöffnet wird.
- Entspannen Sie die Kehle. Auf diese Weise werden Zwerchfell, Herz, Lungen und Schilddrüse angehoben.

Diese Ausführung von *Dandasana* hat eine erholsame und stärkende Wirkung.



Abb. 5.164 Dandasana mit Gurt um Füße und unteren Rücken, Schritt 1.

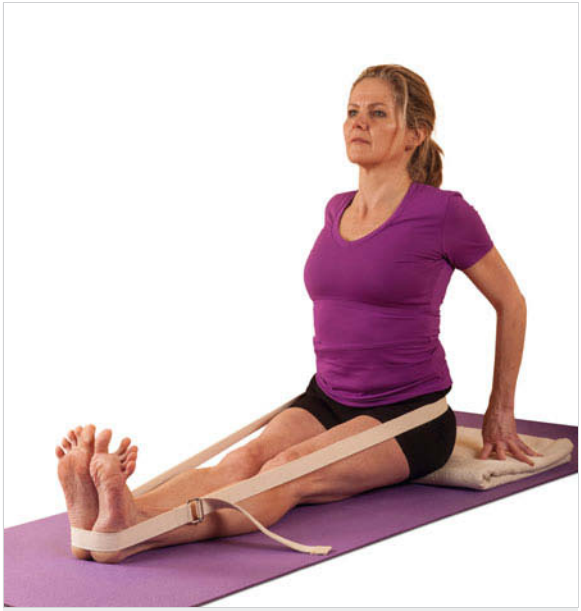


Abb. 5.165 Dandasana mit Gurt um Füße und unteren Rücken, Schritt 2.



Abb. 5.166 Dandasana, konkave Rückenstreckung gegen eine Viparita-Dadasana-Bank gestützt und Gewicht für die Füße.

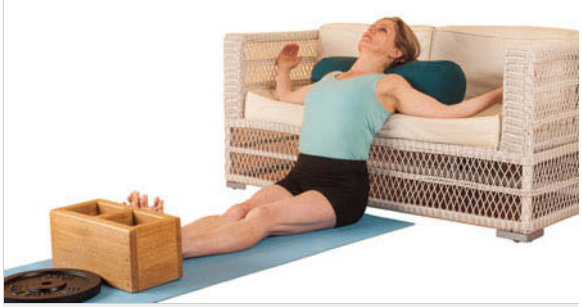


Abb. 5.167 Dandasana, konkave Rückenstreckung gegen ein Sofa gestützt und Gewicht für die Füße.

Besondere Instruktionen/Hilfe für Peri- und Postmenopause

Statt einer *Viparita-Dandasana-Bank* können Sie auch eine Couch oder ein Bett benutzen. Achten Sie darauf, dass der untere Teil des Rückens kein Hohlkreuz bildet und der obere Teil an der Unterkante der Schulterblätter abgestützt wird.

Beenden der Haltung

Führen Sie die Arme wieder zurück und legen Sie die Hände neben dem Gesäß ab.

Diese Technik sollte bei allen Vorbeugen angewandt werden.

Bleiben Sie 5–10 Sekunden in dieser Position, bevor Sie von *Dandasana* zur nächsten Vorbeuge im Sitzen übergehen.

Wenn Sie *Dandasana* als eigenständiges Asana ausführen, bleiben Sie bis zu 60 Sekunden in dieser Position.

► Positive Wirkungen:

- dehnt die Beinmuskeln
- massiert die Bauchorgane
- kräftigt die Taillenmuskeln
- erhöht den Tonus der Nieren
- bildet die Fähigkeit aus, gerade und mit aufgerichteter Wirbelsäule zu sitzen
- hebt den Oberkörper auf beiden Seiten an
- reduziert Schweregefühle
- verringert „Flatulenzgefühle“ im Bauch
- lindert alle Arten von Rückenschmerzen, die durch Muskelsteifheit und -verhärtung verursacht werden

► Kontraindikationen für das Sitzen ohne Unterstützung:

- Probleme mit der Schilddrüse
- Müdigkeit
- Asthma

5.3 Abschnitt III: Vorbeugen/ Vorwärtsstreckungen – *Pashchima Pratana Sthiti*

5.3.1 Sitzende Vorbeugen/ Vorwärtsstreckungen

Zu der Gruppe sehr wirksamer Asanas gehören

In diesem Abschnitt stellen wir die Zwischenstufen vor, sowie spezielle Arbeiten für die Peri- und Postmenopause.

- *Janu Shirshasana*
- *Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana*
- *Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana*
- *Marichyasana I*
- *Pashchimottanasana*
- *Upavishtha Konasana und Adho Mukha Virasana*
- *Adho Mukha Svastikasana.*

► **Alle diese Haltungen**

- sind außerordentlich wohltuend für die Bauchwand sowie für die Vorder- und Rückseite des Oberkörpers,
- regulieren heftige Menstruationsblutungen oder irreguläre Blutungen und Hitzewallungen,
- senken hohen Blutdruck,
- lindern Kopfschmerzen,
- reduzieren Übersäuerung und Flatulenzen,
- entspannen den Körper und den Geist,
- beugen Schlaflosigkeit vor und reduzieren Stress,
- helfen, Depressionen zu überwinden,
- reduzieren plötzlich und unregelmäßig auftretendes Herzklopfen,
- reduzieren Steifheit und körperliche Schmerzen,
- unterstützen die Verdauung,
- massieren und erhöhen den Tonus der Verdauungsorgane (Magen, Leber, Milz, Darm, Bauchspeicheldrüse, Gallenblase).

► **Sie tragen dazu bei,**

- Ödeme zu verringern,
- das Ziehen im Bauch zu reduzieren,
- Bein- und andere Krämpfe zu reduzieren,
- den Augendruck zu senken, der auf eine Neigung zur Glaukombildung während der Peri- und Menopause hindeutet,
- den Kopf und den Körper kühl zu halten.

Während der Perimenopause durchläuft der Körper der Frau eine Reihe tiefgreifender Veränderungen. Diese Veränderungen spielen sich zwar auf der physischen und physiologischen Ebene ab, können aber auch weitreichende Auswirkungen auf den mentalen Zustand haben. Es braucht Zeit, um sich an diese Veränderungen zu gewöhnen. Frauen sind während dieser Zeit emotional sehr empfindlich. Scheinbar grundlos brechen sie in Tränen

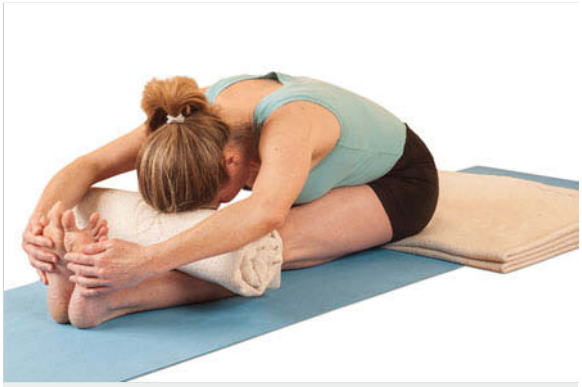


Abb. 5.168 Pashchimottanasana, Kopf gestützt.



Abb. 5.169 Pashchimottanasana, Haut ist weich, Schulterblätter an den Rippen, der Nacken ist lang und passiv.

aus oder verlieren die Beherrschung. Viele Frauen fühlen sich einsam und zurückgewiesen. In dieser Phase beginnt der Körper, steif zu werden, und die Gelenke beginnen zu schmerzen. Kalziumablagerungen führen zu einem Verlust von Knochensubstanz. Wichtig ist vor allem, das Gleichgewicht zwischen Protein, Kalzium, Magnesiumphosphat etc. im Körper zu erhalten. Auch in der Yoga-Praxis muss ein Gleichgewicht gefunden werden, um die Gesundheit zu erhalten, nämlich ein Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Arten von Asanas und Pranayamas (Atemtechniken Kap. 6).

Frauen, die zu Übergewicht neigen, sollten sich stärker auf Vorbeugen konzentrieren.

Im Folgenden werden Haltungen für fortgeschrittene Anfänger beschrieben, die den Weg zur vollständigen Beherrschung der Asanas ebnen sollen. Wir zeigen in Zwischenstufen, wie man die Endstufe erreichen kann. Sie sollten sorgfältig studiert werden, da sie eine weitreichende Wirkung auf Körper und Geist haben.

Vorbeugen – und das Berühren der Knie mit dem Kopf – ist während der Perimenopause aus zwei Gründen besonders schwierig. Zum einen nimmt in dieser Zeit die Elastizität der Muskeln ab und zum anderen kann eine

Gewichtszunahme zu einem größeren Bauchumfang führen.

Möglicherweise leiden Sie auch an Kurzatmigkeit, weil das Zwerchfell zusammengepresst wird.

Ausdauer und Beharrlichkeit sind beim Üben der Asanas ebenso erforderlich wie systematisches Vorgehen.

Bei den folgenden Asanas wird der Körper nicht nur nach vorn gebeugt, sondern auch gestreckt. Im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit muss daher die Dehnung der Wirbelsäulenmuskeln stehen.

Die endgültigen Haltungen können auf zwei Wegen erreicht werden. Entweder, indem man sich ihnen über Zwischenstadien nähert oder indem man sie direkt in Angriff nimmt. Der zweite Weg steht natürlich nur denen offen, die bereits viel geübt haben. Anfänger hingegen sollten den ersten Weg wählen und sich über die Zwischenstadien an die endgültige Haltung heranarbeiten.

Wenn Sie an Kopfschmerzen, Schweregefühl, Bluthochdruck, Müdigkeit, Wassereinlagerungen oder Ähnlichem leiden, ist es ratsam, direkt die modifizierten endgültigen Haltungen zu üben.

Bei Beschwerden wie körperlichen Schmerzen, Steifheit, Muskelverhärtungen etc. ist es hingegen besser, zunächst die Zwischenstadien zu üben und sich dann erst an die endgültigen Haltungen zu wagen.

Dandasana spielt dabei in zweierlei Hinsicht eine wichtige Rolle: Einerseits dient dieses Asana der Vorbereitung auf die Vorbeugen im Sitzen, andererseits ist es der Ausgangspunkt für andere Sitzhaltungen.

Vorbeugen im Sitzen für fortgeschrittene Anfänger

Alle Vorbeugen im Sitzen haben die folgenden Zwischenstadien. Üben Sie sie sorgfältig, um den größten Nutzen aus ihnen zu ziehen.

▸ **Stadium I:** *Utthita Hasta* **in z. B.** *Pashchimottanasana* Führen Sie die Hände zu den Hüften und heben Sie den Oberkörper auf beiden Seiten und die Bauchorgane an. Achten Sie darauf, dass das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Sitzbeinhöcker verteilt ist. Bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in dieser Position.

▸ **Stadium II:** Heben Sie Brustkorb und Kopf in eine kraftvolle Position wie bei Urdhva Mukha.

▸ **Stadium III:** *Urdhva Hastasana* **in z. B.** *Pashchimottanasana* Halten Sie Brustkorb und Kopf gehoben. Strecken Sie beide Arme parallel zu den Ohren nach oben aus. Heben Sie Oberkörper, Brustkorb und Bauchorgane an, öffnen Sie den Brustkorb und ziehen Sie die Rippen nach innen. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper auf beiden Seiten gleichmäßig gedehnt wird. Bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in dieser Haltung.



Abb. 5.170 Dandasana, die Hände neben den Hüften einstützen, Schritt 1

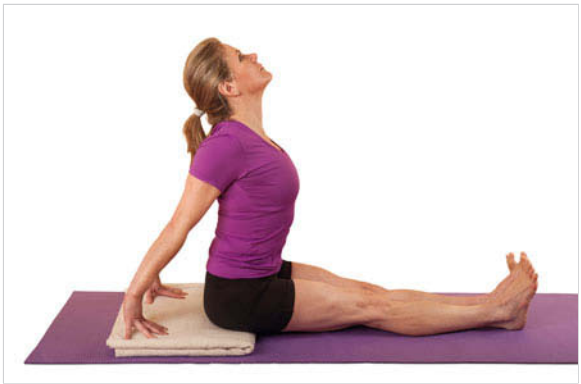


Abb. 5.171 Dandasana, heben Sie Brustkorb und Kopf in eine kraftvolle konkave Position wie bei Urdhva Mukha, Schritt 2.

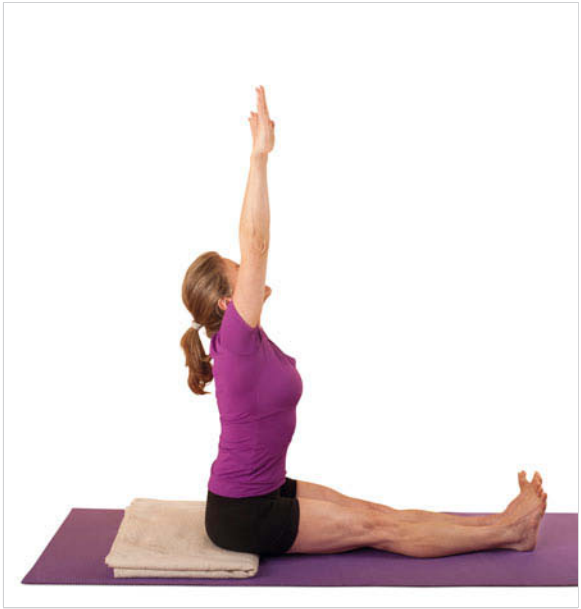


Abb. 5.172 Dandasana, halten Sie Brustkorb und Kopf angehoben und strecken Sie die Arme wie bei Urdhva Hastasana nach oben aus, Schritt 3 zu Pashchimottanasana.

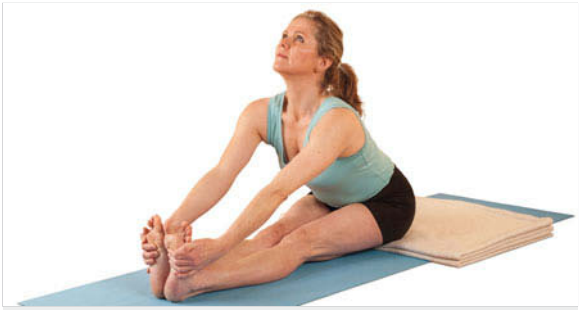


Abb. 5.173 Paschimottanasana, den Rumpf und die Arme nach vorne strecken, mit gestreckten Armen die Fußaußenkanten in der konkaven Arbeit /Urdhva Mukha greifen, Schritt 4a.



Abb. 5.174 Pashchimottanasana, in der konkaven Arbeit bleiben, die Ellbogen beugen, den Brustkorb weiten, das Brustbein und Kinn nach vorne Richtung Füße dehnen, Schritt 4b.



Abb. 5.175 Pashchimottansana, den Brustkorb geweitet und gehoben halten, die Stirn auf den Schienbeinem ablegen, Schritt 5.



Abb. 5.176 Pashchimottanasana, die Stirn auf einer Deckenrolle.



Abb. 5.177 Pashchimottanasana, Haut ist weich, Schulterblätter an den Rippen, der Nacken ist lang und passiv.

► **Stadium IV:** *Urdhva Mukha* **in z. B.** *Pashchimottanasana* Den Körper auf diese Weise in eine konkave Position zu bringen, ist Bestandteil aller Vorbeugen: Ergreifen Sie den Fuß mit den Fingern und drücken Sie die Ellbogen durch. Heben Sie die Innenseite des Ellbogens an, ziehen Sie den seitlichen Brustkorb und das Brustbein nach oben. Bringen Sie den Rücken in eine konkave Position, sodass die Wirbelsäulenmuskeln zu den Körperseiten hin gedehnt werden und nach innen gezogen werden. Greifen Sie mit den Schulterblättern die Rückseite des Brustkorbs. Strecken Sie das Kinn vom Brustbein weg und heben Sie den Kopf an. Dehnen Sie den Lendenbereich, indem Sie die Wirbelsäule in eine konkave Position bringen. Bleiben Sie 2 bis 3 Atemzüge in dieser Position.

► **Stadium V:** *Adho Mukha* **oder vollständige Haltung in z. B.** *Pashchimottanasana* Setzen Sie sich stabil auf beide Sitzbeinhöcker. Strecken Sie die Innenseiten der Beine nach vorne drücken Sie die Schienbeine und die Kniekehlen nach unten zum Boden. Dehnen Sie die Ellbogen zur Seite, nach oben und nach vorne. Lernen Sie, Raum zu schaffen zwischen den Achselhöhlen und den Leisten, sodass die herabsinkenden Bauchorgane angehoben und von der Wirbelsäule gestützt und gehoben werden. Die Haut auf dem Rücken sollte entspannt am Körper anliegen, statt nach oben geschoben zu werden. Bringen Sie den Rücken in eine konkave Position, ohne einen Buckel zu bilden, und beugen Sie sich nach vorne, ohne die Dehnung des Rückens zu lösen (► Abb. 5.175, ► Abb. 5.176). Bleiben Sie so lange in dieser Position wie für diese Haltung angegeben.

Spezielle Übungen für alle Vorbeugen im Sitzen

Eine Übersicht über spezielle Arbeiten für alle Vorbeugen und Variationen für die Peri- und Postmenopause (▶ Abb. 5.178 bis ▶ Abb. 5.202).



Abb. 5.178 Pashchimottanasana mit Stuhl und Polster, Ellbogen gestützt in Urdhva Mukha mit konkavem Rücken.



Abb. 5.181 Pashchimottanasana mit Gurt.



Abb. 5.179 Nur konkaver Rücken, die großen Zehen greifen.



Abb. 5.182 Pashchimottanasana, mit Füßen auf Klötzen.



Abb. 5.180 Pashchimottanasana, klassisch, Endhaltung.

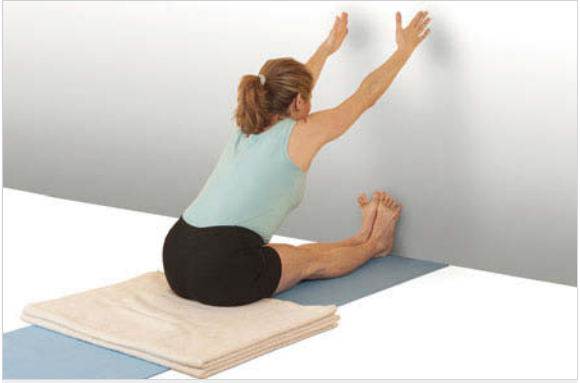


Abb. 5.183 Pashchimottanasna, Füße gegen die Wand. Arme und Rumpf zur Wand strecken.



Abb. 5.184 Pashchimottanasana, Füße gegen die Wand/Gewicht, die großen Zehen greifen, konkave Arbeit.



Abb. 5.185 Pashchimottanasana, Füße gegen die Wand/Gewicht, die großen Zehen greifen, Endhaltung.

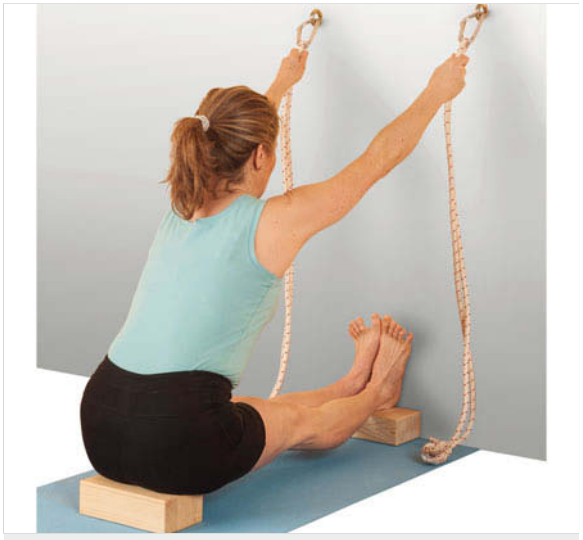


Abb. 5.186 Pashchimottanasana, Füße hüftweit oder geschlossen gegen die Wand auf Klötzen, die Wandseile greifen.

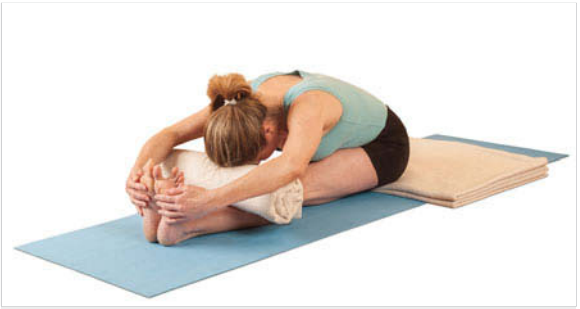


Abb. 5.187 Pashchimottanasana, die Stirn auf einer Deckenrolle auf den Schienbeinen/Knien ablegen.

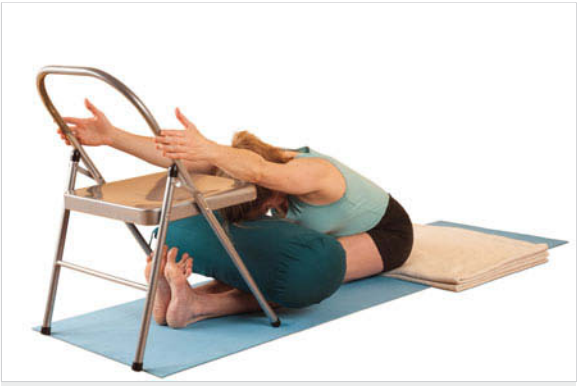


Abb. 5.188 Pashchimottanasana mit Stuhl und Polster: die Stirn auf Polster auf den Schienbeinen, Hände greifen Stuhllehne, Ellbogen auf Stuhl stützen.

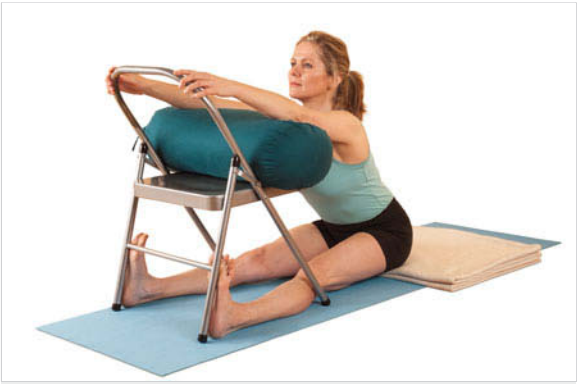


Abb. 5.189 Pashchimottanasana mit Stuhl und Polster, Ellbogen gestützt in Urdhva Mukha mit konkavem Rücken, Schritt 1.



Abb. 5.190 Pashchimottanasana mit Stuhl und Polster, Ellbogen gestützt, die Stirn auf Polster auf dem Stuhl ablegen in der Endhaltung, Schritt 2.



Abb. 5.192 Pashchimottanasana, Füße hüftweit, Fersen gegen ein Schrägbrett/Planke.



Abb. 5.191 Pashchimottanasana, Füße geschlossen gegen einen Klotz.

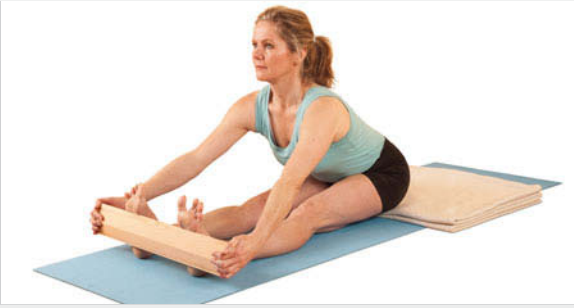


Abb. 5.193 Pashchimottanasana, Mittelfüße gegen ein Schrägbrett/Planke.

► **Bei unregelmäßiger Zyklusdauer** (ab dem 10. Tag nach Ende der Menstruation) Vorwärtsstreckungen mit dem Bauch und der Brust auf einem Polster üben (► Abb. 5.194). Die Stirn entsprechend auf einer weiteren Erhöhung ablegen. Hilfreich auch bei Bauchkrämpfen und Müdigkeit.



Abb. 5.194 Bauch und Brust auf einem Polster, Stirn auf einer weiteren Decke.

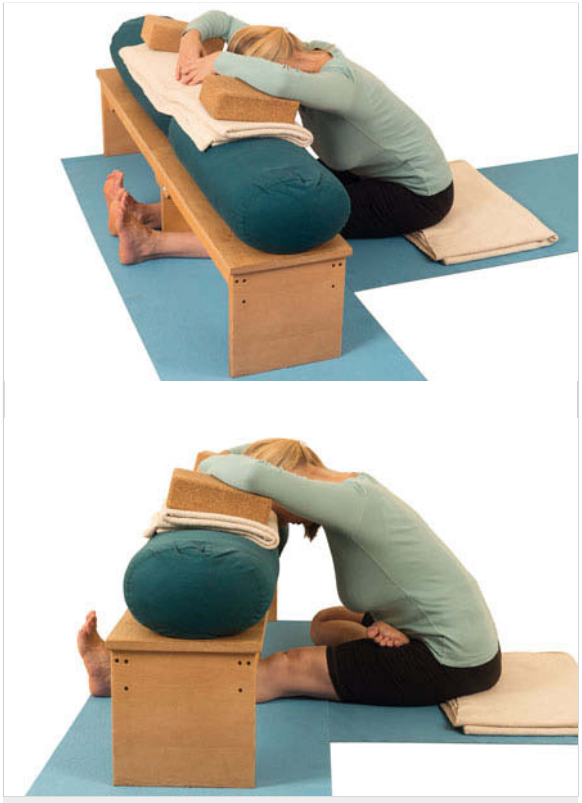


Abb. 5.195 Bei Bluthochdruck, Kopfschmerzen, etc.: auf einer Erhöhung sitzen, Kopf und Ellbogen gestützt durch eine Bank etc.

► **Wenn Sie die Füße nicht mit den Händen erreichen können,**

- praktizieren Sie die folgenden Übungen, bis Sie die Wirbelsäule vollständig strecken können:

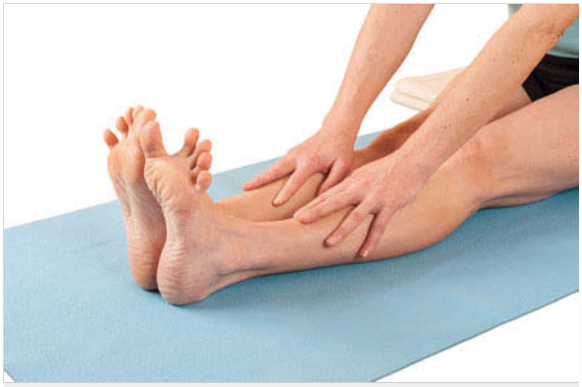


Abb. 5.196 Pashchimottanasana, strecken Sie die Arme nach vorne aus, stützen sie die Hände auf die Schienbeine.



Abb. 5.197 Pashchimottanasana, legen Sie einen Gurt um die Füße und ziehen Sie sich an dem Gurt nach vorne.



Abb. 5.198 Pashchimottanasana, greifen Sie mit Zeige- und Mittelfinger die großen Zehen.



Abb. 5.199 Pashchimottanasana, umfassen Sie die Fußsohlen mit den Fingern.



Abb. 5.200 Pashchimottanasana, drücken Sie die Fersen in die Handflächen.



Abb. 5.201 Pashchimottanasana, verschränken Sie die Finger beider Hände und umfassen Sie die Füße.



Abb. 5.202 Pashchimottanasana, greifen Sie das rechte Handgelenk hinter den Füßen mit den Fingern der linken Hand und umgekehrt.

Janu Shirshasana

Da sich die Position der Beine verändert, wird die Wirbelsäule anders gedehnt und der Körper anders gebeugt. Verschiedene Körperteile werden auf unterschiedliche Weise stimuliert (▶ Abb. 5.203, ▶ Abb. 5.210).

Janu Shirshasana stimuliert Leber, Milz und Nieren und erhöht den Tonus dieser Organe. Diese Haltung (5 Minuten pro Seite) ist ein wirksames Mittel gegen anhaltendes leichtes Fieber.



Abb. 5.203 Janu Shirshasana.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana*. Halten Sie 2 oder 3 Decken bereit.
2. Beugen Sie das rechte Knie und führen Sie die rechte Ferse an die rechte Leiste. Strecken Sie das Schienbein zur Seite und drehen Sie den Oberschenkel nach außen.
3. Der rechte Sitzbeinhöcker soll sich dabei nicht nach hinten verschieben, sondern in derselben Position wie bei *Baddha Konasana* bleiben.
4. Das linke Bein bleibt gerade ausgestreckt. Der Winkel zwischen den Beinen sollte mindestens 90° betragen.
5. Setzen Sie die Hände wie in der *Utthita*-Haltung rechts und links neben den Hüften auf den Boden. Achten Sie darauf, dass das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Sitzbeinhöcker verteilt ist.
6. Strecken Sie die Arme mit einer Einatmung wie bei *Urdhva Hastasana* nach oben aus. Die Handflächen zeigen nach vorne.
7. Heben Sie den Unterbauch, die untere Wirbelsäule und die Taille an.
8. Atmen Sie normal und bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in dieser Position.
9. Halten Sie die Ellbogen durchgedrückt, den Brustkorb gehoben und Kopf und Halswirbelsäule aufgerichtet und blicken Sie geradeaus.



Abb. 5.204 Janu Shirshasana, Schritt 1, Utthita.

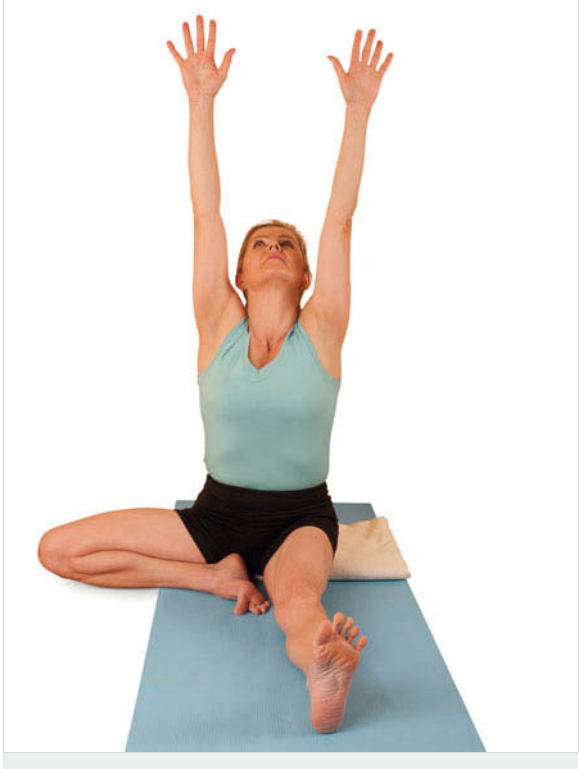


Abb. 5.205 Janu Shirshasana, Schritt 2, Urdhva Hastasana.



Abb. 5.206 Janu Shirshasana, Schritt 3, Urdhva Mukha/Konkav.

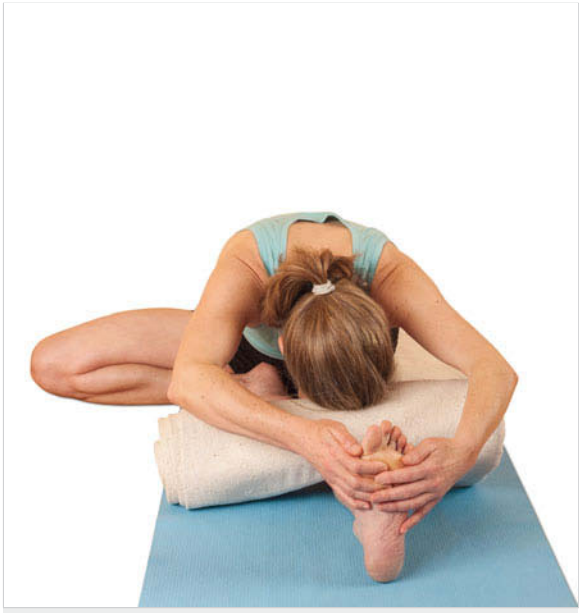


Abb. 5.207 Janu Shirshasana, Schritt 4, Endhaltung, Kopf einer Deckenrolle auf dem Schienbein gestützt.

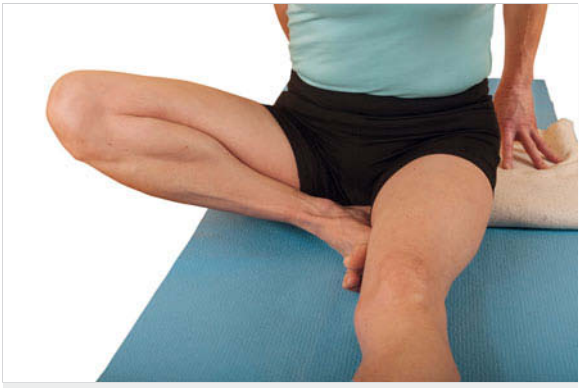


Abb. 5.208 Janu Shirshasana, das Knie kommt nicht zum Boden, Schritt 1.



Abb. 5.209 Janu Shirshasana, eine Decke für das Knie, Schritt 2.



Abb. 5.210 Janu Shirshasana, einen Gurt verwenden, wenn Sie den Fuß nicht fassen können.

10. Strecken Sie beide Arme nach vorne aus und umfassen Sie den Fuß mit den Fingern beider Hände.
11. Atmen Sie normal.
12. Dehnen Sie die Arme, drücken Sie die Ellbogen durch, ziehen Sie die Schulterblätter nach innen und dehnen und heben Sie die Wirbelsäule, während Sie den Fuß umfasst halten. Ziehen Sie die Schulterblätter und die hinteren Rippen nach innen, heben Sie den Rücken an und bringen Sie ihn in eine konkave Position wie bei *Urdhva Mukha*. Heben Sie den Kopf an.
13. Drücken Sie das rechte Knie nach unten und strecken Sie die Innenseite des linken Beins.
14. Atmen Sie normal und bleiben Sie 15 Sekunden in dieser Position.

15. Atmen Sie aus, beugen und weiten Sie die Ellbogen zur Seite, heben Sie die Bauchorgane an, strecken Sie den Oberkörper nach vorne und legen Sie die Stirn auf dem linken Knie oder Schienbein ab.
16. Atmen Sie normal und bleiben Sie 30–60 Sekunden in dieser Position.
17. Wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt, d. h. das linke Bein wird gebeugt.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Sitzen Sie stabil auf den Sitzbeinhöcker und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit vor allem auf den rechten Sitzbeinhöcker, der fest auf dem Boden bleiben soll.
- Dehnen Sie die Innenseite des gestreckten Beins.
- Strecken Sie die Ellbogen so weit wie möglich nach außen, um den Brustkorb weiter zu öffnen und den Oberkörper weiter nach vorne zu beugen.
- Bewegen Sie die freien Rippen nach vorne und dehnen Sie sie auf den Brustkorb zu.
- Das Brustbein und die Bauchmitte liegen auf dem linken Oberschenkel, als ob der Oberkörper mit dem Bein verschmolzen wäre.
- Achten Sie beim Vorbeugen darauf, dass das linke Bein gestreckt und das rechte Bein fest auf dem Boden bleibt. Ziehen Sie das rechte Knie nach außen und nach hinten und drehen Sie den Oberschenkel nach außen und nach unten.
- Bringen Sie den Oberkörper mit einer Einatmung in die konkave *Urdhva-Mukha*-Haltung. Lösen Sie die Hände und führen Sie sie zum Gesäß zurück. Kehren Sie zu *Dandasana* zurück.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie das gebeugte Knie nicht nach unten bringen können** (► Abb. 5.208, ► Abb. 5.209):
- Stützen Sie das Knie mit einer zusammengerollten oder gefalteten Decke ab, passen Sie die Höhe der Sitzbeinhöcker an. Das Knie sollte nicht höher positioniert sein als die Hüfte.

► **Wenn Sie den Fuß nicht erfassen können:**
- Verwenden Sie einen Gurt (► Abb. 5.210).

Mit der Zeit werden Sie lernen, die einzelnen Körperteile nacheinander und einzeln zu dehnen: Gesäß, Rücken, Rippen, Wirbelsäule, Achselhöhlen, Ellbogen und Arme.

Achten Sie darauf, dass die Bauchorgane angehoben bleiben, während Sie den Oberkörper und die Achselhöhlen weiter dehnen und die Stirn auf dem Schienbein ablegen.

► **Positive Wirkungen:**
- aktiviert und erhöht den Tonus von Leber, Milz und Nieren
- vitalisiert die Nebenniere
- entspannt die Schilddrüse
- senkt anhaltendes leichtes Fieber (Asana 5 Minuten pro Körperseite einnehmen)
- stärkt das Harnsystem
- korrigiert die Blasenfunktion
- stärkt die Beckenorgane
- kräftigt die Bauchmuskeln
- reguliert übermäßige Menstrualsekretion
- lindert vaginale Trockenheit und Juckreiz
- kräftigt und trainiert den gesamten Rücken (Lenden, Brust- und Halswirbelsäule) und ist daher sehr hilfreich bei Nackenproblemen
- beruhigt die Nerven
- lässt den Geist zur Ruhe kommen

Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana

Triang bedeutet dreiteilig – gemeint sind in diesem Zusammenhang Fuß, Knie und Gesäß. *Mukhaikapada* bedeutet Gesicht und ein Bein. Gemeinsam mit der Dehnung des Oberkörpers müssen alle diese Körperteile zusammenwirken, um die Haltung zu vervollständigen.

Da sich die Position der Beine verändert, wird die Wirbelsäule anders gedehnt und der Körper anders gebeugt. Verschiedene Körperteile werden auf unterschiedliche Weise stimuliert. Dieses Asana aktiviert und erhöht den Tonus der Leber, unterstützt die Genesung von Zerrungen und Verstauchungen des Sprunggelenks und des Knies und korrigiert Senk- und Plattfüße.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana*. Halten Sie 2 oder 3 Decken bereit.
2. Winkeln Sie das rechte Bein an. Umfassen Sie das Sprunggelenk mit der rechten Hand und „falten“ Sie das Bein nach hinten. Die Zehen zeigen nach hinten und liegen, ungefähr 2 bis 3 Zentimeter von der rechten Hüfte entfernt, in einer Linie mit dem rechten Schienbein. Das rechte Bein befindet sich nun in der *Virasana*-Position.
3. Drehen Sie die rechte Wade nach außen. Die Innenseiten der Oberschenkel sollten sich berühren.
4. Legen Sie 1 oder 2 (oder mehr, falls erforderlich) Decken unter die linke Gesäßhälfte (und nur unter diese Hälfte), um zu gewährleisten, dass die beiden Sitzbeinhöcker auf gleicher Höhe bleiben und gleichmäßig belastet werden, und um das Gleichgewicht zu halten. Achten Sie darauf, dass Sie gerade sitzen und der Körper nicht in die eine oder andere Richtung neigt.
5. Stellen Sie wie in der *Utthita*-Position die Hände rechts und links neben den Hüften auf. Achten Sie darauf, dass beide Sitzbeinhöcker gleich stark belastet werden.



Abb. 5.211 Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana in Schritten: Schritt 1 aus Dandasana das rechte Bein beugen zu Virasana.



Abb. 5.212 Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana in Schritten: Schritt 2 aus Dandasana das rechte Bein beugen zu Virasana, Sitzbeinhöcker und Leisten auf einer Höhe (hier mit Decke seitlich erhöht).



Abb. 5.213 Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana in Schritten: Schritt 3: die Arme hochstrecken in Udhva Hastasana, konkave Arbeit, die Arme und den Rumpf nach vorne strecken, den Fuß greifen.

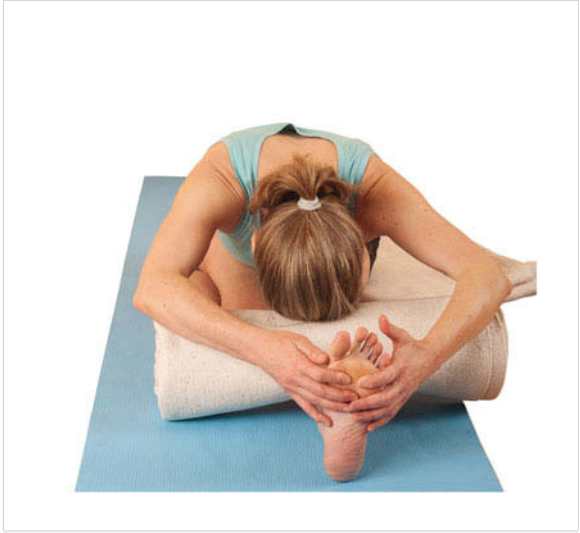


Abb. 5.214 Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana in Schritten: Schritt 4: Endstellung die Stirn auf dem Schienbein ablegen.

6. Strecken Sie mit einer Einatmung die Arme wie bei *Urdhva Hastasana* nach oben aus. Die Handflächen zeigen nach vorne. Heben Sie den Oberkörper an.
7. Atmen Sie normal und bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in dieser Position.
8. Beugen Sie mit einer Ausatmung den Oberkörper nach vorne, strecken Sie die Arme zum linken Fuß und umfassen Sie ihn mit beiden Händen.
9. Strecken Sie die Innenseite des linken Beins nach vorne. Achten Sie dabei darauf, dass der Fuß senkrecht zum Boden steht. Der Körperschwerpunkt sollte auf der Mitte des rechten Oberschenkels bleiben.
10. Achten Sie darauf, dass die Leisten weich und entspannt bleiben und nicht angehoben werden.
11. Ziehen Sie die Schulterblätter und die hinteren Rippen nach innen, heben Sie den Rücken an und bringen



Abb. 5.215 Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana in Schritten: Schritt 5: das Asana beenden, zurückkommen in die konkave Position.

Sie ihn wie bei *Urdhva Mukha* in eine konkave Position. Heben Sie den Kopf an.

12. Der Rumpf und das gestreckte Bein sollten nun einen Winkel von 45° bilden.
13. Heben Sie die Bauchwand an, atmen Sie normal und bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in dieser Position.
14. Atmen Sie aus und strecken Sie die Wirbelsäule weiter nach vorne. Wenn Sie das Knie oder das Schienbein nicht mit der Stirn erreichen können, legen Sie sie auf einer gefalteten Decke ab.
15. Entspannen Sie die Rückseite des Rumpfs und lassen Sie sie zum Gesäß herabsinken.
16. Atmen Sie normal und bleiben Sie ungefähr 60 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Achten Sie darauf, dass Sie den Oberkörper nicht nach links oder rechts neigen. Verlagern Sie den Körperschwerpunkt auf die Mitte des Oberschenkels des angewinkelten Beins, um diese Neigung zu verhindern oder auszugleichen. Um dies zu ermöglichen, darf nur der Sitzbeinhöcker des ausgestreckten Beins auf der Decke liegen, sodass nur die Randbereiche von Gesäß und Leiste abgestützt werden.
- Der Oberkörper soll auf beiden Seiten gleichmäßig nach vorne gestreckt werden.
- Beugen Sie die Ellbogen und strecken Sie den Oberkörper weiter, indem Sie die Achselhöhlen nach vorne ziehen.
- Strecken Sie das Brustbein und die Bauchorgane nach vorne.
- Achten Sie darauf, dass Bauch, Bauchorgane und die freien Rippen in Kontakt zu den Oberschenkeln bleiben.
- Bringen Sie den Oberkörper mit einer Einatmung in die konkave *Urdhva-Mukha*-Haltung. Lösen Sie die Hände und führen Sie sie zum Gesäß zurück. Kehren Sie zu *Dandasana* zurück.
- Wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt, d. h. das linke Bein wird angewinkelt.

► **Positive Wirkungen:**

- Aktiviert und erhöht den Tonus der Leber
- unterstützt die Genesung von Zerrungen und Verstauchungen des Sprunggelenks
- trägt dazu bei, Senk- und Plattfüße zu korrigieren, und ist daher hilfreich bei Knieproblemen
- stärkt das Harnsystem
- korrigiert die Blasenfunktion
- stärkt die Beckenorgane
- kräftigt die Bauchmuskeln
- reguliert übermäßige Menstrualsekretion
- kräftigt und trainiert den gesamten Rücken (Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule) und ist daher sehr hilfreich bei Nackenproblemen
- beruhigt die Nerven
- lässt den Geist zur Ruhe kommen

► **Kontraindikationen:**

- Wenn Sie an schweren Knieproblemen leiden, praktizieren Sie stattdessen *Pashchimottanasana*.

Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana

Ardha bedeutet halb, *Baddha* bedeutet gebunden, *Padma* bedeutet Lotus. Bei dieser Haltung befindet sich ein Bein in *Padmasana* und das andere wird gestreckt. Die Rückseite des Rumpfs wird gedehnt, wodurch das Asana seinen Namen erhält.

Während der Perimenopause leiden Frauen häufig an Schmerzen im Unterbauch, vergleichbar mit den Menstruationsschmerzen bei jungen Mädchen. Krämpfe und ein Gefühl. als ob etwas zusammengequetscht würde, sind ebenfalls typisch für diese Phase.

Weitere weitverbreitete Beschwerden während der Peri- und Postmenopause sind Verdauungsstörungen, Magenprobleme, Flatulenzen, aufgeblähter Bauch etc. Dieses Asana ist ein wirksames Mittel gegen diese Beschwerden.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana*. Halten Sie 2 oder 3 Decken bereit.
2. Beugen Sie das rechte Bein und legen Sie den Fuß auf den linken Oberschenkel, sodass die Fußaußenkante in die Leiste passt.
3. Strecken Sie die rechte Innenferse und dehnen Sie das rechte Schienbein nach außen und unten.
4. Wenn Sie das Knie nicht bis auf den Boden herabführen können, setzen Sie sich auf eine Erhöhung, sodass das Schienbein weiter nach außen und unten gestreckt werden kann.
5. Berührt das Knie den Boden immer noch nicht, stützen Sie es mit einer Decke ab (siehe unter „Besondere Instruktionen/Hilfe“).
6. Strecken Sie das linke Bein. Achten Sie dabei darauf, dass der Fuß senkrecht zum Boden steht.

7. Stellen Sie wie in der *Utthita*-Position die Hände rechts und links neben den Hüften auf. Achten Sie darauf, dass beide Sitzbeinhöcker gleich stark belastet werden.
8. Atmen Sie normal und bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in dieser Position.
9. Strecken Sie mit einer Einatmung die Arme wie bei *Urdhva Hastasana* nach oben aus. Die Handflächen zeigen nach vorne. Heben Sie den Oberkörper an.
10. Atmen Sie normal und bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in dieser Position.
11. Beugen Sie mit einer Ausatmung den Oberkörper nach vorne, strecken Sie die Arme zum linken Fuß und umfassen Sie ihn mit beiden Händen.
12. Strecken Sie die Innenseite des linken Beins nach vorne und die Fußaußenkante des linken Fußes zurück zur linken Hüfte. Achten Sie dabei darauf, dass der Fuß senkrecht zum Boden steht.
13. Ziehen Sie die Schulterblätter und die hinteren Rippen nach innen und heben Sie den Kopf an. Strecken Sie Wirbelsäule, öffnen Sie den Brustkorb und heben Sie das Brustbein. Bringen Sie den Rücken wie bei *Urdhva Mukha* in eine konkave Position.
14. Heben Sie die Bauchwand an, atmen Sie normal und bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in dieser Position.
15. Atmen Sie aus und strecken Sie die Wirbelsäule weiter nach vorne. Wenn Sie das Knie oder das Schienbein nicht mit der Stirn erreichen können, legen Sie sie auf einer gefalteten Decke ab.
16. Entspannen Sie die Rückseite des Rumpfs und lassen Sie sie zum Gesäß herabsinken.
17. Atmen Sie normal und bleiben Sie ungefähr 30–60 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Das Becken bewegt sich nach vorne über den rechten Fuß hinaus.
- Lassen Sie den Brustkorb nicht einsinken.
- Achten Sie darauf, dass der Fuß nicht vom Oberschenkel herunter rutscht.
- Das Gesicht sollte nicht heiß werden oder rot anlaufen.

Beenden der Haltung

Bringen Sie mit einer Einatmung den Oberkörper in die konkave *Urdhva-Mukha*-Position. Führen Sie die Hände zum Gesäß zurück und strecken Sie das angewinkelte Bein, um zu *Dandasana* zurückzukehren.

Wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt, d. h. das linke Bein wird gebeugt.



Abb. 5.216 Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana in Schritten: Schritt 1: das Bein in Padmasana bringen.

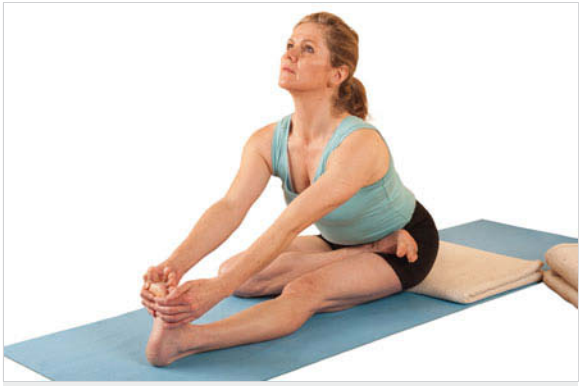


Abb. 5.217 Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana in Schritten: Schritt 2: die Arme hochstrecken in Udhva Hastasana, konkave Arbeit, die Arme und den Rumpf nach vorne strecken, den Fuß greifen.



Abb. 5.218 Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana in Schritten: Schritt 3: Endstellung die Stirn auf dem Schienbein ablegen.

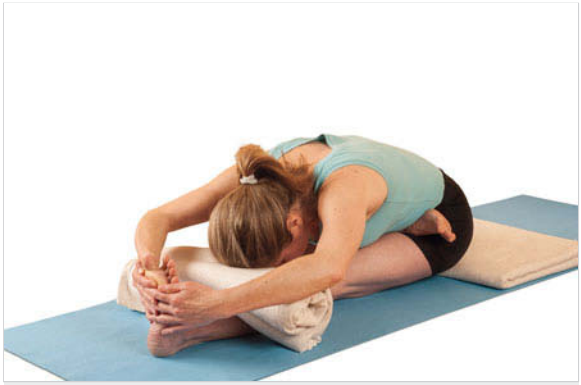


Abb. 5.219 Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana in Schritten: Schritt 3: Endstellung, oder die Stirn auf einer gerollten Decke auf dem Schienbein ablegen.



Abb. 5.222 Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana in Schritten: Wenn Sie das Knie nicht auf den Boden bringen können, Schritt 1.



Abb. 5.220 Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana in Schritten: Wenn Sie den Fuß nicht auf den Oberschenkel/in die Leiste legen können, legen sie den Fuß auf eine gerollte Decke, Schritt 1.



Abb. 5.223 Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana in Schritten: stützen Sie das Knie mit einer Decke, Schritt 2.



Abb. 5.221 Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana in Schritten: von dort schieben Sie den Fuß weiter auf den Oberschenkel/Leiste, Schritt 2.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie den Fuß nicht auf den Oberschenkel legen können** (► Abb. 5.220, ► Abb. 5.221):

- Legen Sie eine zusammengerollte Decke an die Innenseite des Oberschenkels und den Fuß auf diese Rolle. Falls erforderlich, können Sie zusätzlich das Knie auf die gleiche Weise abstützen. Versuchen Sie, bei jeder Ausführung des Asanas den Fuß etwas weiter auf den Oberschenkel zu schieben, aber ohne das Knie anzuheben.

► **Wenn Sie das Knie nicht bis auf den Boden herabsenken können** (► Abb. 5.222, ► Abb. 5.223):

- Setzen Sie sich auf eine Erhöhung, sodass das Schienbein weiter nach unten und nach außen gestreckt werden kann. Sollte dies nicht ausreichen, stützen Sie das Knie mit einer Decke ab.

► **Positive Wirkungen:**

- hilft bei Magenproblemen, Flatulenzen, Blähungen, Verdauungsstörungen und Unterbauchkrämpfen
- stärkt das Harnsystem

- korrigiert die Blasenfunktion
- stärkt die Beckenorgane
- kräftigt die Bauchmuskeln
- reguliert übermäßige Menstrualsekretion
- kräftigt und trainiert den gesamten Rücken (Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule) und ist daher sehr hilfreich bei Nackenproblemen
- beruhigt die Nerven
- lässt den Geist zur Ruhe kommen

► **Kontraindikationen:**
- Menorrhalgie (verstärkte Menstruationsblutung)
- Metrorrhagie (Blutungen vor oder nach der Menstruation)
- Zysten
- Myome

Wenn Sie an Knieproblemen leiden, praktizieren Sie stattdessen *Janu Shirshasana*.

Marichyasana I

Dieses Asana ist nach dem Weisen *Marichi* benannt, dem Sohn des Schöpfers *Brahma* und Großvater des Sonnengottes (*Surya*).

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana*.
2. Winkeln Sie das rechte Bein an. Stellen Sie den Fuß auf den Boden und ziehen Sie ihn an das Gesäß heran, sodass die Innenseite des Fußes die Innenseite des ausgestreckten linken Oberschenkels berührt und die rechte Ferse die Unterseite des rechten Oberschenkels (▸ Abb. 5.224).
3. Stellen Sie wie in der *Utthita*-Position die Hände rechts und links neben den Hüften auf. Achten Sie darauf, dass beide Sitzbeinhöcker gleich stark belastet werden.
4. Heben Sie mit einer Einatmung die Arme an und strecken Sie sie nach vorne aus (▸ Abb. 5.226). Bringen Sie



Abb. 5.225 Marichyasana I in Schritten: Schritt 3: richten Sie sich auf in Utthita.

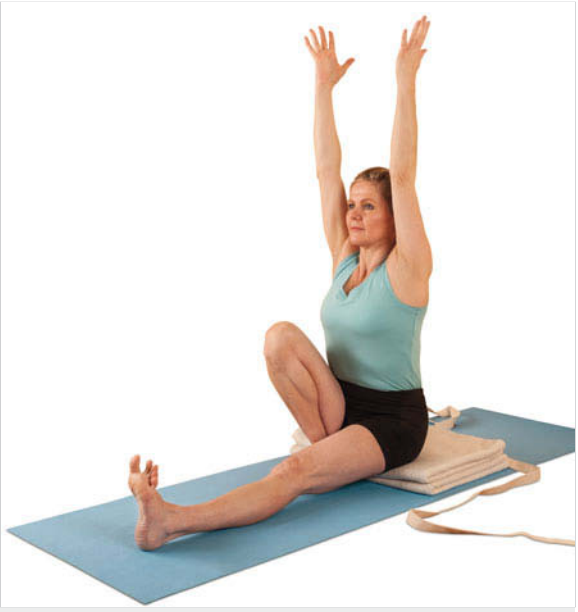


Abb. 5.226 Marichyasana I in Schritten: Schritt 4a: die Arme hochstrecken in Urdhva Hasta, konkave Arbeit.



Abb. 5.224 Marichyasana I in Schritten: Schritt 2: das Knie umfassen.



Abb. 5.227 Marichyasana I in Schritten: Schritt 4b: in Urdhva Mukha/konkave Arbeit den Fuß greifen.



Abb. 5.228 Marichyasana I in Schritten: Schritt 5: die Arme zu den Seiten ausbreiten, die Oberarme ausdrehen.



Abb. 5.229 Marichyasana I in Schritten: Schritt 6: die linke Hand greift das rechte Handgelenk.



Abb. 5.230 Marichyasana I in Schritten: Schritt 7: richten Sie sich in der konkaven Arbeit auf, strecken Sie sich nach vorne in die Endhaltung.

den rechten Arm auf die Innenseite des rechten Knies (▶ Abb. 5.228). Strecken Sie die rechte Schulter nach vorne und berühren Sie das Schienbein mit der Achselhöhle (▶ Abb. 5.229). Drehen Sie nun den rechten Arm nach hinten und umfassen Sie das gebeugte Bein. Führen Sie die linke Hand hinter den Rücken und greifen Sie das rechte Handgelenk (▶ Abb. 5.231). Bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Position.



Abb. 5.231 Marichyasana I in Schritten: Schritt 8: Endhaltung, die Schultern in gerader Linie, die Außenschultern gehoben, das Kinn/Lippen auf das Schienbein legen.



Abb. 5.232 Marichyasana I, wenn das angewinkelte Bein zur Seite kippt, das Gesäß erhöhen.

5. Richten Sie mit einer Einatmung den Oberkörper auf. Halten Sie den Kopf gerade und blicken Sie geradeaus. Atmen Sie normal und bleiben Sie 5 Sekunden in dieser Position.
6. Strecken Sie mit einer Ausatmung den Oberkörper noch weiter und beugen Sie sich nach vorne, sodass Magen und Oberschenkel miteinander in Berührung



Abb. 5.233 Marichyasana I, wenn Sie die Hände nicht greifen können, verwenden Sie einen Gurt, Schritt 1.



Abb. 5.234 Marichyasana I, im 2. Schritt die Finger näher zusammenbringen.



Abb. 5.235 Marichyasana I, im 3. Schritt das Handgelenk greifen.

kommen. Das Kinn sollte über das Knie hinaus vorgestreckt sein. Achten Sie darauf, dass die Schultern eine gerade Linie bilden.

7. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer dieses Asanas auf bis zu 1 Minute verlängern.

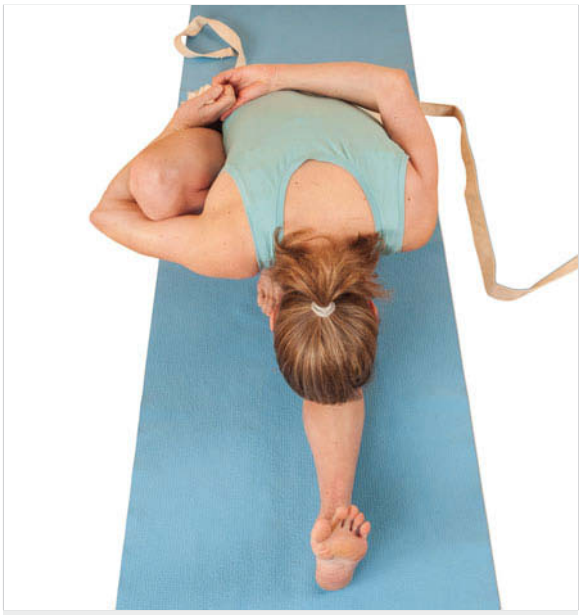


Abb. 5.236 Marichyasana I – Endhaltung, die Schultern in gerader Linie, die Außenschultern gehoben, das Kinn/Lippen auf das Schienbein legen.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Halten Sie das gestreckte Bein gerade, die Fußsohle senkrecht und lassen Sie es nicht nach außen kippen.
- Halten Sie das Handgelenk fest umfasst, um den Oberkörper gegen den Oberschenkel zu pressen.
- Achten Sie darauf, dass der Oberkörper nicht nach rechts kippt.

Beenden der Haltung

Atmen Sie ein und heben Sie den Kopf und den Oberkörper zurück in die konkave Positon. Lösen die Hände, strecken Sie das rechte Bein nach vorn aus und kehren Sie zu *Dandasana* zurück.

Wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt, d. h. das linke Bein wird angewinkelt. Bleiben Sie genauso lange in der Haltung wie beim ersten Mal.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn das angewinkelte Bein zur Seite wegkippt oder auf der Seite des angewinkelten Beins Schmerzen in der Leiste auftreten:**

- Setzen Sie sich auf eine geeignete Unterlage, um das Gesäß zu erhöhen (► Abb. 5.232).

► **Das gebeugte Bein kippt zur Seite:**
- Achten Sie darauf, dass das Bein aufrecht bleibt. Erhöhen Sie die Unterlage unter dem Gesäß.

► **Sie haben Schwierigkeiten, das Handgelenk zu ergreifen:**
- Versuchen Sie zunächst, die Fingerspitzen zu verhaken, dann die Handflächen aufeinanderzulegen und schließlich das Handgelenk zu ergreifen (s. ▶ Abb. 5.233 bis ▶ Abb. 5.235). Wenn Sie die Hände nicht nahe genug zueinanderbringen können, benutzen Sie einen Gurt .

► **Oberschenkel und Gesäß sind übergewichtig:**
- Wenn Sie den linken Arm nach hinten drehen, sollten die linke Seite des Rückens und die linke Seite der Wirbelsäule nach vorne gestreckt werden, sodass die linke Hand den rechten Fuß berühren oder fast berühren kann, bevor sie das Knie umfasst.
- Zwischen der rechten Achselhöhle und dem rechten Schienbein sollte kein Zwischenraum sein. Auf diese Weise kann der linke Arm vollständig gestreckt werden.
- Verhaken Sie zunächst die Fingerspitzen, legen Sie dann die Handflächen aufeinander und ergreifen Sie schließlich das Handgelenk. Wenn Sie dazu nicht in der Lage sind, verwenden Sie einen Gurt.

► **Spezielle positive Wirkungen von Marichyasana I:**
- Die Bauchorgane werden kontrahiert und die Durchblutung dieser Region wird verbessert.

Pashchimottanasana

Dieses Asana wird auch *Ugrasana* oder *Brahmacharyasana* genannt. *Pashchima* bedeutet westlich. Auf den Körper bezogen ist der Rücken gemeint. Der Name dieses Asanas deutet bereits an, dass in dieser Haltung die Körperrückseite gedehnt wird.

In der *Hathayoga Pradipika* wird diese Haltung als das wichtigste aller Asanas beschrieben, weil es die Lebenskraft *Prana* durch die Energiekanäle (*Nadis*) fließen lässt.

Es soll das Verdauungsfeuer entfachen und so den Magen bei der Genesung von Krankheiten unterstützen können.

In diesem Asana wird die Beckenregion gedehnt und die Durchblutung in diesem Bereich angeregt. Eierstöcke, Gebärmutter und das gesamte Fortpflanzungssystem werden revitalisiert.

Bei Menschen steht die Wirbelsäule senkrecht zum Boden. Bei Tieren hingegen verläuft sie parallel zum Boden, wodurch sich das Herz unter der Wirbelsäule befindet. Aufgrund der senkrechten Position der Wirbelsäule sind Menschen anfälliger für Zerrungen und Verstauchungen und für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. In *Pashchimottanasana* ist die Wirbelsäule parallel zum Boden, sodass sich das Herz ausruhen kann.
- Dieses Asana hat eine magische Wirkung auf den Geist.
- Es schenkt dem rastlosen und gereizten Geist Ruhe und Gelassenheit.
- Es besänftigt Zorn und Wut und andere Leidenschaften.
- Es schärft das Gedächtnis und bringt Klarheit in das Denken.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana*. Halten Sie 2 oder 3 Decken bereit.
2. Strecken Sie die Beine aus. Die Füße stehen senkrecht zum Boden.
3. Stellen Sie wie in der *Utthita*-Position die Hände rechts und links neben den Hüften auf. Achten Sie darauf, dass beide Sitzbeinhöcker gleich stark belastet werden.
4. Atmen Sie normal und bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in dieser Position.
5. Strecken Sie mit einer Einatmung die Arme wie bei *Urdhva Hastasana* nach oben aus. Die Handflächen zeigen nach vorne. Heben Sie den Oberkörper an.
6. Atmen Sie normal und bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in dieser Position.
7. Beugen Sie mit einer Ausatmung den Oberkörper nach vorne. Strecken Sie die Arme zu den Füßen und umfassen Sie die Fußaußenkanten mit den Händen.
8. Strecken Sie die Innenseiten der Beine nach vorne. Achten Sie dabei darauf, dass die Füße senkrecht zum Boden bleiben.
9. Ziehen Sie die Schulterblätter und die hinteren Rippen nach innen und heben Sie den Kopf an. Strecken Sie die Wirbelsäule, öffnen Sie den Brustkorb und heben Sie das Brustbein an. Bringen Sie den Rücken in eine konkave Position wie bei *Urdhva Mukha*.
10. Heben Sie die Bauchwand an.
11. Atmen Sie normal und bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in dieser Position.
12. Strecken Sie mit einer Ausatmung den Oberkörper noch weiter nach vorne und unten und öffnen Sie den Brustkorb noch stärker, indem Sie die Ellbogen zur Seite beugen und weiten und nach vorne strecken. Der Bauch und die freien Rippen sollten die Oberschenkel berühren. Legen Sie die Stirn auf den Schienbeinen oder, falls das nicht möglich ist, auf einer gefalteten Decke ab.
13. Entspannen Sie die Rückseite des Rumpfs und lassen Sie sie zum Gesäß herabsinken.

14. Atmen Sie normal und bleiben Sie ungefähr 60 Sekunden in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer des Asanas nach und nach auf 5 Minuten verlängern.



Abb. 5.237 Pashchimottanasana – in Schritten: Schritt 1: Utthita Dandasana.



Abb. 5.238 Pashchimottanasana – in Schritten: Schritt 2: Urdhva Hasta.



Abb. 5.239 Pashchimottanasana – in Schritten: Schritt 3: Urdhva Mukha, Füße greifen.



Abb. 5.240 Pashchimottanasana – in Schritten: Schritt 4: konkave Arbeit halten, Arme beugen, Ellbogen und Brustkorb weiten, nach vorne strecken.



Abb. 5.241 Pashchimottanasana – Schritt 5, klassische Endhaltung, die Stirn auf dem Schienbein ablegen.



Abb. 5.242 Pashchimottanasana – Variante zur Endhaltung, die Stirn auf einer gerollten Decke auf dem Schienbein ablegen.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Drücken Sie die Ellbogen durch, um den Brustkorb zu öffnen.
- Drücken Sie die Innenknie zum Boden, strecken Sie die Innenbeine nach vorne in die Innenfüße, ziehen Sie die Fußaußenkanten zu den Hüften.
- Lassen Sie den Bauch und den Brustkorb auf den Oberschenkeln ruhen.
- Beugen Sie die Ellbogen und heben Sie sie an. Nutzen Sie die Positionierung der Hände als Hebel, um den Oberkörper aus den Achselhöhlen heraus zu dehnen.
- Lassen Sie den Brustkorb nicht einsinken und ziehen Sie das Brustbein nicht nach innen.



Abb. 5.243 Pashchimottanasana, die Ausrichtung stabilisieren, mit einem Gurt die Füße greifen.



Abb. 5.245 Pashchimottanasana, Fuße hüftweit, mit den Fersen gegen ein Schrägbrett/Planke.



Abb. 5.244 Pashchimottanasana, mit den Sitzbeinhöcker und den Fersen auf Klötzen, die Oberschenkel gegurtet.



Abb. 5.246 Pashchimottanasana, Füße hüftweit, Mittelfußknochen gegen ein Schrägbrett/Planke.

- Stützen Sie die Ellbogen nicht auf dem Boden ab, da dies die Dehnung des Körpers verhindern würde.

Beenden der Haltung

Bringen Sie den Oberkörper mit einer Einatmung in eine konkave Position wie bei *Urdhva Mukha*. Lösen Sie die Hände und führen Sie sie zum Gesäß zurück. Entspannen Sie die Beine und kehren Sie zu *Dandasana* zurück.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► Wenn die Oberschenkelmuskeln verkürzt sind und Sie Schwierigkeiten haben, die Beine zu strecken:

- Verwenden Sie einen Gurt und setzen Sie sich auf eine Unterlage von geeigneter Höhe.
- Versuchen Sie, die großen Zehen zu ergreifen und strecken Sie die Beine Stück für Stück aus.
- Üben Sie, die Füße mit den Fingern zu umfassen.

► Wenn Beine und Füße nach außen kippen:

- Stabilisieren Sie die Ausrichtung von Beinen und Füßen mit einem Gurt.
- Bringen Sie die Beine 1 bis 2 fußbreit auseinander und arbeiten Sie
  - mit den Fersen gegen eine Planke
  - mit den Mittelfußknochen gegen eine Planke.

► Wenn der Rücken einen Buckel bildet:

- Heben Sie den Oberkörper aus dem Kreuzbein und der Taille heraus an und arbeiten Sie in der *Urdhva-Mukha*-Position.
- Bringen Sie die Füße 1 bis 2 fußbreit auseinander und arbeiten Sie gegen eine Planke.
- Verwenden Sie einen Stuhl und Wandseile und stützen Sie die Füße gegen die Wand.

► Wenn Sie Schwierigkeiten haben, den Oberkörper zu strecken:

- Legen Sie die Füße auf einen Klotz (oder etwas Ähnliches von gleicher Höhe) und halten Sie sich an etwas fest, z. B. einem Stuhl, an Wandseilen oder der Wand selbst. Bringen Sie die Füße 1 bis 2 Fußbreit auseinander. Hilfreich ist auch eine Planke (s. ► Abb. 5.246).



Abb. 5.247 Pashchimottanasana, mit Stuhl und Polster, Ellbogen gestützt in Urdhva Mukha mit konkavem Rücken.



Abb. 5.250 Pashchimottanasana, mit den Sitzbeinhöckern und den Fersen auf Klötzen, die Oberschenkel gegurtet.
Quelle:



Abb. 5.248 Pashchimottanasana, Sitzbeinhöcker und Fersen auf Klötzen, Füße hüftweit gegen die Wand arbeiten, die Wandseile greifen, konkave Arbeit.



Abb. 5.251 Pashchimottanasana, Sitzbeinhöcker und Fersen auf Klötzen, Füße geschlossen gegen die Wand arbeiten, die Wandseile greifen, konkave Arbeit.



Abb. 5.249 Pashchimottanasana, Fersen auf Klotz.

▸ Sie leiden an einer Lordose und sind im unteren Rücken überbeweglich:

- Legen Sie die Fersen auf einem Klotz ab (▸ Abb. 5.249).
- Legen Sie die Fersen auf einem Klotz ab, setzen Sie sich auf einen weiteren Klotz und binden Sie einen Gurt um die Oberschenkel (▸ Abb. 5.250).
- Legen Sie die Fersen auf einem Klotz ab, setzen Sie sich auf einen weiteren Klotz, drücken Sie die Füße gegen die Wand und ziehen Sie mit den Wandseilen (▸ Abb. 5.248, ▸ Abb. 5.251).

▸ Sie können auch eine zusammengerollte Decke in die Leisten legen

- (siehe auch Adho Mukha Virasana).



Abb. 5.252 Pashchimottanasana, Klotz zwischen den Innenknien, Gurt um die Waden.



Abb. 5.253 Pashchimottanasana, Klotz zwischen Sprunggelenken und Innenfersen.



Abb. 5.254 Pashchimottanasana, Klotz hochkant zwischen den oberen Oberschenkeln.

► **Wenn sich der Beckenboden „lose" und locker anfühlt und Sie nicht wissen, wie Sie den inneren Körper anheben sollen:**

- Arbeiten Sie nur mit der konkaven *Urdhva-Mukha*-Position (► Abb. 5.252).
- Stellen Sie einen Klotz der Länge nach zwischen die Knie und legen Sie einen Gurt um die Waden. Ziehen Sie den Gurt so stramm wie möglich. Arbeiten Sie nur mit der konkaven *Urdhva-Mukha*-Position.
- Nehmen Sie einen Klotz zwischen die inneren Fußknöchel und Innenfersen und schieben Sie ihn von sich weg (► Abb. 5.253).
- Nehmen Sie einen Klotz hochkant zwischen die oberen Oberschenkel. Halten Sie den Klotz gut fest und schließen Sie die Beine vollständig (► Abb. 5.254).

► **Positive Wirkungen von *Pashchimottanasana*:**

- revitalisiert das Fortpflanzungssystem
- erholsam für das Herz
- massiert und kräftigt die Bauchorgane
- unterstützt die Genesung von Nierenerkrankungen
- erhöht den Tonus einer träge gewordenen Leber

► **Kontraindikationen:**

- Durchfall
- Magenschmerzen und andere Magenprobleme
- Erbrechen

Upavishtha Konasana

Upavishtha bedeutet sitzend (Sitzen im weiten Winkel). Bei diesem Asana werden die Beine gerade auf dem Boden ausgestreckt und bilden einen Winkel von 90 bis 180 Grad.

Technik

1. Falten Sie eine Decke auf 8–10 Zentimeter Höhe. Setzen Sie sich so in *Dandasana* auf die Decke, dass eine Ecke nach vorne zeigt und Sie mit den Leisten auf den Rändern der Decke sitzen.
2. Spreizen Sie die Beine auseinander und strecken Sie sie langsam (um Krämpfe zu verhindern) zur Seite aus. Vergrößern Sie den Winkel, den die Beine bilden, so weit wie möglich.
3. Drücken Sie die Fersen auf den Boden. Achten Sie darauf, dass die Fußsohlen senkrecht zum Boden ausgerichtet sind und die Zehen nach oben zeigen.
4. Das Spreizen der Beine kann Schmerzen in der Oberschenkelmuskulatur auslösen, die mit zunehmender Übung jedoch verschwinden werden. Praktizieren Sie dieses Asana trotz der Schmerzen.
5. Stellen Sie die Handflächen neben den Oberschenkeln auf dem Boden auf.
6. Drücken Sie Handflächen und Beine in den Boden, um Taille und Oberkörper auf beiden Seiten anzuheben.

7. Atmen Sie normal und bleiben Sie 1 Minute in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer dieses Asanas nach und nach auf bis zu 5 Minuten verlängern.
8. Strecken Sie mit einer Einatmung die Arme zu den Füßen und umfassen Sie die großen Zehen mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger. Wie bei *Padangushthasana* liegt dabei der Daumen auf der Außenseite des Zehs und die Finger auf der Innenseite (also zwischen dem großen und dem benachbarten Zeh).
9. Wenn Sie die Zehen nicht erreichen können, benutzen Sie einen Gurt.
10. Drücken Sie die Beine gegen den Boden und heben Sie den Oberkörper an wie bei *Urdhva Mukha*. Halten Sie die Wirbelsäule gerade aufgerichtet, dehnen Sie die Rippen und heben Sie das Zwerchfell an. Das Anheben des Zwerchfells ist der wichtigste Aspekt dieses Asanas – achten Sie also darauf, dass das Zwerchfell angehoben bleibt, während Sie die Haltung vervollständigen (siehe auch Kap. 5.3.1).
11. Strecken Sie die Arme zur Seite aus und beugen Sie den Oberkörper nach vorne, ohne die Streckung der Vorderseite aufzulösen.
12. Legen Sie erst die Stirn, dann die Nase und, falls möglich, auch das Kinn auf dem Boden oder einer gefalteten Decke ab.

Umfassen Sie die Füße (siehe Fotos). Strecken Sie die Arme, um den Brustkorb noch weiter zu öffnen, und lassen Sie das Brustbein so weit wie möglich auf dem Boden oder der Unterstützung ruhen.

Atmen Sie normal und versuchen Sie, 1 Minute in dieser Position zu bleiben. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer des Asanas nach und nach auf 3 Minuten verlängern.

Beenden der Haltung

Behalten Sie die Dehnung des Oberkörpers und des Brustkorbs bei, während Sie sich mit einer Einatmung aufrichten. Führen Sie sie in die Mitte zurück und winkeln Sie sie dabei ein wenig an, um Zerrungen in der Leistengegend zu verhindern.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Die Rückseiten der Beine sollten vollständig auf dem Boden aufliegen.
- Die Knie neigen dazu, vom Boden abzuheben. Spannen Sie die Oberschenkelmuskeln an, um die Knie auf dem Boden zu halten.
- Strecken Sie das Fußgewölbe vom Körper weg und die Fußaußenkanten zum Körper hin.
- Achten Sie darauf, dass Sie fest auf den Sitzbeinhöckern sitzen (eher auf dem hinteren als auf dem vorderen Rand der Sitzbeinhöcker) und strecken Sie die Beine stärker vom Körper weg.
- Die Kniescheiben zeigen nach oben.



Abb. 5.255 Upavishtha Konasana – Vorwärtsstreckung in Schritten: Schritt 1: Aus Dandasana die Beine spreizen.



Abb. 5.256 Upavishtha Konasana – Vorwärtsstreckung in Schritten: Schritt 2: Aus Dandasana die Beine spreizen.



Abb. 5.257 Upavishtha Konasana – Vorwärtsstreckung in Schritten: Schritt 3: aufrecht sitzen.

- Richten Sie das Becken so weit wie möglich auf: Die Schambeinplatte sollte angehoben sein, der hintere Rand der Sitzbeinhöcker sollte auf dem Boden sein und das Steißbein sollte nach innen gezogen sein.

- Drücken Sie die Schulterblätter in die hinteren Rippen, um den Brustkorb zu öffnen und die Vorderseite der Brust anzuheben. Auf diese Weise wird der Spalt zwischen Zwerchfell und Unterbauch vergrößert. Öffnen Sie den Brustkorb noch weiter, indem Sie die Schlüsselbeine zur Seite strecken und das Zwerchfell anheben.
- Strecken Sie den Oberkörper nach vorne und drehen Sie die Oberschenkel nach außen.
- Lassen Sie die Füße nicht zur Seite wegkippen.
- Praktizieren Sie das Vorbeugen erst, wenn Sie die konkave *Urdhva-Mukha*-Position perfekt beherrschen.



Abb. 5.258 Upavishtha Konasana – Vorwärtsstreckung in Schritten: Schritt 4: aufrecht sitzen, die großen Zehen greifen, den Oberkörper in der konkaven Arbeit aufrichten.



Abb. 5.259 Upavishtha Konasana – Vorwärtsstreckung in Schritten: Schritt 5: aus der konkaven Arbeit den Rumpf nach vorne strecken.

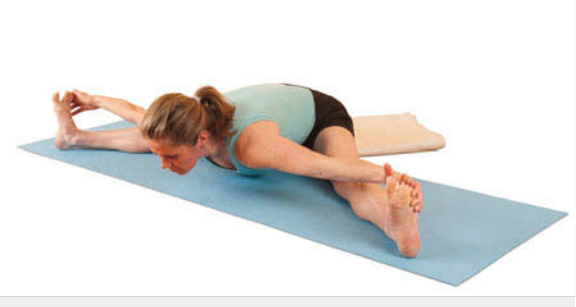


Abb. 5.260 Upavishtha Konasana – Vorwärtsstreckung in Schritten: Schritt 6: das Kinn nach vorne Richtung Boden strecken, die Fußaußenkanten greifen.

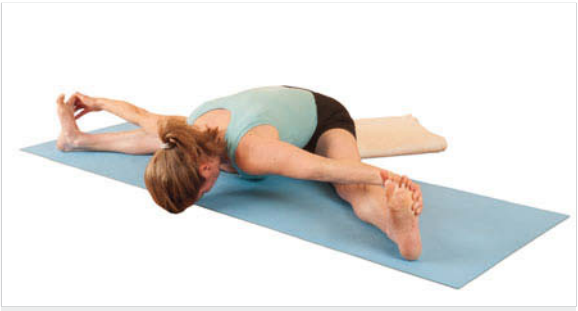


Abb. 5.261 Upavishtha Konasana – Vorwärtsstreckung in Schritten: Schritt 7: die Stirn ablegen, die Fußaußenkanten greifen.



Abb. 5.262 Upavishtha Konasana – Vorwärtsstreckung in Schritten: Schritt 8: die Nase ablegen, die Fußaußenkanten greifen.



Abb. 5.263 Upavishtha Konasana – Vorwärtsstreckung in Schritten: Schritt 9: das Kinn ablegen, die Fußaußenkanten greifen.

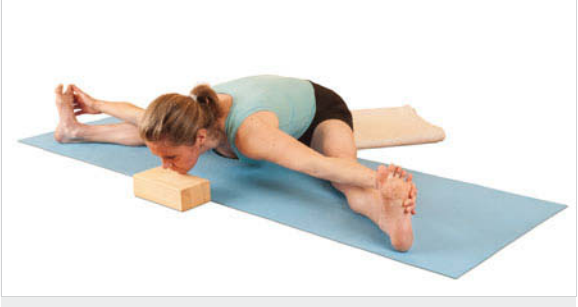


Abb. 5.264 Upavishtha Konasana – Vorwärtsstreckung alternativ das Kinn auf einem Klotz ablegen.



Abb. 5.265 Upavishtha Konasana – Vorwärtsstreckung alternativ die Stirn auf einem Klotz ablegen.



Abb. 5.266 Adho Mukha Upavishtha Konasana, Bauch und Oberkörper gestützt.



Abb. 5.267 Adho Mukha Upavishtha Konasana mit Stuhl und Polster.



Abb. 5.268 Adho Mukha Upavishtha Konasana mit Bank, Ellbogen gestützt bei Bluthochdruck

Variationen für die Peri- und Postmenopause

- konkaver Rücken wie bei *Urdhva Mukha* mit einem Stuhl
  - Stirn auf *Urdhva-Mukha*-Höhe auf einem Stuhl ablegen
  - nur konkaver Rücken
  - mit einem Stuhl
  - Gesäß auf einer Erhöhung von 8 bis 10 Zentimeter
  - normal
  - Gewicht gegen die Füße
  - Kinn/Stirn wird auf einer Unterstützung abgelegt
  - Fersen auf Klötzen
- Nur konkaver Rücken:
- wie bei Urdhva Mukha
- Bauch und Oberkörper gestützt
- mit Stuhl und Polster
- mit Bank, Ellbogen gestützt
- Stirn auf Urdhva-Mukha-Höhe ablegen

z. B. bei Asthma

- Gewicht gegen die Fersen: Benutzen Sie ein Gewicht gegen die Fersen, um die Beine zu strecken. Unterstützt die Streckung der Beine und das Anheben der Bauchorgane und des Zwerchfells.
- mit einem Stuhl: Drücken Sie zuerst die Hände und dann die Unterarme in die Sitzfläche eines Stuhls, um den Rücken in die *Urdhva-Mukha*-Position zu bringen. Unterstützt das Anheben der Bauchorgane und des Zwerchfells.
- erhöhtes Gesäß: Erleichtert das Anheben und macht die Leisten weich.
- Fersen auf Klötzen: Wenn Sie das Becken nicht aufgerichtet halten können, legen Sie die Fersen auf zwei Klötze, um das Körpergewicht weiter nach hinten auf die Sitzbeinhöcker zu verlagern. Auf diese Weise kann das innere Becken angehoben werden.

► **Positive Wirkungen von *Upavishtha Konasana*:**

- kräftigt die Muskeln im Beckenbereich und im unteren Rücken
- verbessert die Durchblutung von Becken und Bauch
- massiert die Fortpflanzungsorgane
- erhöht den Tonus der Nieren
- erhöht den Tonus der Blase und der Harnröhre
- trägt dazu bei, vaginalen Ausfluss zu reduzieren
- reguliert die Menstruationsblutung
- lindert Menstruationsschmerzen und –störungen

- sorgt für Lubrikation des Vaginalgewebes
- unterstützt die Behandlung von Hüftarthritis
- lindert Ischiasschmerzen
- unterstützt die Prävention und Linderung von Hernien
- unterstützt die Korrektur eines Uterus- oder Blasenprolapses

Menschen, die sehr steife Leisten haben und *Baddha Konasana* weder ohne noch mit Unterstützung der Knie ausführen können, werden *Upavishtha* als außerordentlich wohltuend empfinden. *Upavishtha* hat im Wesentlichen dieselbe Wirkung wie *Baddha Konasana*, ist aber leichter auszuführen.

► **Kontraindikationen:**
- Wenn Sie an Asthma leiden, praktizieren Sie nur die konkave *Urdhva-Mukha*-Position und nicht das gesamte Asana.

Adho Mukha Virasana

(*Adho Mukha Virasana* = Kriegerhaltung mit dem Gesicht nach unten). Bei dieser Vorbeugehaltung werden die Wirbelsäule, der Bauch und der Brustkorb nach vorne gestreckt. Menschen, die an Bluthochdruck leiden, empfinden diese Haltung als außerordentlich wohltuend. Die Atmung wird sanft und gleichmäßig und das Gehirn kommt schon nach kurzer Zeit zur Ruhe. Sobald der Kopf abgelegt wird, erlebt der Ausübende ein Gefühl der Ruhe und Gelassenheit. Die Sinne, vor allem die Augen, kommen in einen Zustand tiefer Entspannung.

Technik

1. Knien Sie sich auf den Boden. Halten Sie 2 oder 3 Decken bereit.
2. Platzieren Sie Beine und Füße so, dass die Knie etwa 30 Zentimeter voneinander entfernt sind, die großen Zehen einander berühren und die Fersen nach außen zeigen.
3. Dehnen Sie die Haut an den Schienbeinen nach vorn Richtung Knie und ziehen Sie die Haut an den Rückseiten der Oberschenkel in Richtung Sitzbeinhöcker.
4. Bewegen Sie die Oberschenkel nach unten und setzen Sie sich stabil auf die Fersen.
5. Beugen Sie sich mit einer Ausatmung nach vorne und strecken Sie den Oberkörper und die Arme nach vorne aus.
6. Legen Sie den Kopf auf dem Boden ab oder auf einer gefalteten Decke, wenn Sie den Boden nicht erreichen können.
7. Bleiben Sie 30–60 Sekunden in dieser Position.
8. Atmen Sie ein und krabbeln Sie auf den Fingerspitzen zurück. Halten Sie dabei die Wirbelsäule in einer konkaven Position und richten Sie den Oberkörper auf. Führen Sie die Hände zum Körper zurück, strecken Sie die Beine aus und kehren Sie zu *Dandasana* zurück.



Abb. 5.269 Adho Mukha Virasana, Stirn am Boden, empfohlene Endhaltung für Postmenopause.



Abb. 5.270 Adho Mukha Virasana, Stirn auf einem Polster, empfohlene Endhaltung für Perimenopause.

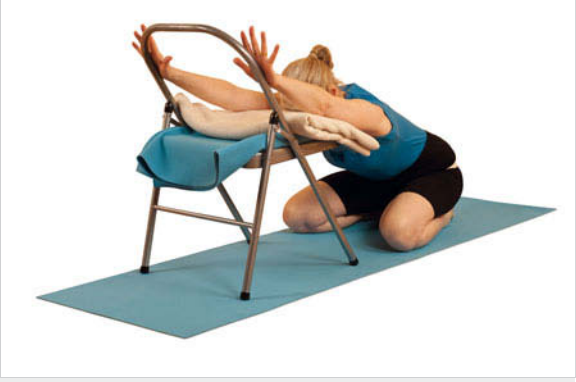


Abb. 5.271 Adho Mukha Virasana, mit einer Bank/einem Stuhl.

9. Wenn Sie diese Haltung zur Vorbereitung auf *Adho Mukha Shvanasana* einnehmen, bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in dieser Position.
10. Wenn Sie diese Haltung als eigenständige Vorbeuge praktizieren, bleiben Sie 1 Minute oder länger in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Achten Sie darauf, dass das Gesäß am Boden bleibt. Setzen Sie sich, falls erforderlich, auf eine Decke, um zu verhindern, dass das Gesäß vom Boden abhebt.

- Lassen Sie den Brustkorb nicht zusammenfallen oder -sinken.
- Der Brustkorb sollte von den freien Rippen aus gedehnt werden.
- Strecken Sie den Oberkörper auf beiden Seiten, indem Sie auf den Fingerspitzen vorwärts krabbeln.
- Entspannen Sie die Schulterblätter und lassen Sie sie in den Brustkorb hineinsinken.

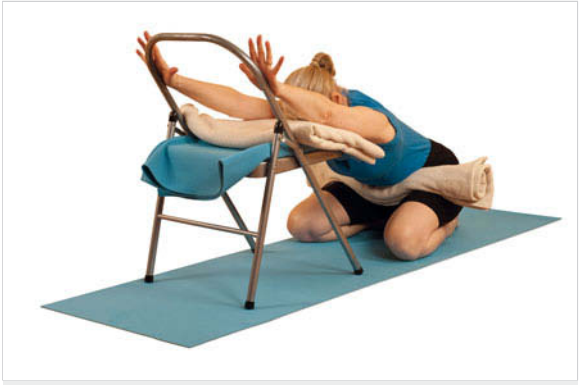


Abb. 5.272 Adho Mukha Virasana, mit einer gerollten Decke für die Leisten.



Abb. 5.273 Adho Mukha Virasana, mit einem Polster längs für den Bauch und einem Polster quer für die Hände/Arme, eine Decke für die Stirn.



Abb. 5.274 Adho Mukha Virasana, Stirn auf einem Polster längs.

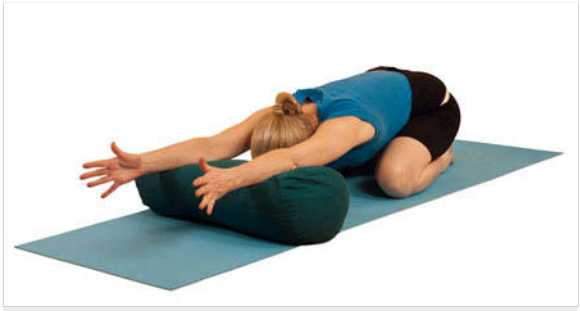


Abb. 5.275 Adho Mukha Virasana, Stirn und Ellbogen auf einem Polster quer.



Abb. 5.276 Adho Mukha Virasana, gerollte Decke(n) für Schienbeine/Mittelfußknochen.



Abb. 5.277 Adho Mukha Virasana, gerollte Decke(n) zwischen Fersen und Gesäß, Polster quer für Arme und Kopf.

Variationen für die Perimenopause

Wenn Sie sich gut genug fühlen, können Sie während der Perimenopause auch die Variationen für die Postmenopause praktizieren.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie sich nicht auf die Fersen setzen können:**
- Legen Sie eine Decke zwischen Gesäß und Fersen (► Abb. 5.277). Wenn Ihre Sprunggelenke sehr steif sind, legen Sie eine zusammengerollte Decke unter die Schienbeine/Mittelfußknochen (► Abb. 5.276).

► **Wenn Sie den Kopf nicht bis auf den Boden senken können:**
- Legen Sie eine zusammengerollte Decke in die Leisten, um den unteren Rücken nach unten zu verlängern. Stützen Sie die Stirn ab (► Abb. 5.272).

► **Der Rücken bildet einen Buckel:**
- Stellen Sie die Hände auf Klötze (oder etwas Ähnliches von gleicher Höhe) oder sogar auf einen Stuhl (► Abb. 5.271).

Adho Mukha Svastikasana

Technik

1. Setzen Sie sich in Dandasana,
2. Kreuzen sie die Beine zu Svastikasana
3. Üben sie mit einem Stuhl und einem Polster

► **Positive Wirkungen:**
- dehnt den Rumpf
- hebt die Beckenorgane
- lindert Bluthochdruck
- macht die Atmung sanft und gleichmäßig
- entspannt das Gehirn (durch Ablegen des Kopfes)
- lässt die Sinne und das Gehirn zur Ruhe kommen

► **Kontraindikationen:**
- Wenn Sie an Knieproblemen leiden, setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie die Stirn auf einem Tisch o. Ä. ab.

Üben Sie immer auf beiden Seiten mit der gleichen Intensität.



Abb. 5.278 Adho Mukha Svastikasana mit Polster und Stuhl



Abb. 5.279 Adho Mukha Svastikasana mit Erhöhung

5.4 Abschnitt IV: Drehhaltungen, Drehhaltungen im Sitzen – *Parivritta Sthiti*

5.4.1 Drehhaltungen

Peri- und Menopause sind in vielerlei Hinsicht kritische Lebensphasen: Viele Frauen leiden verstärkt an Rücken- und Schulterschmerzen, und die Muskeln der Wirbelsäule müssen trainiert werden, um ihren Tonus zu erhöhen. Wir beginnen mit einfachen Drehübungen für die Wirbelsäule, die die Grundlage für die in diesem Abschnitt beschriebenen Haltungen bilden, die alle durch eine Drehung des Oberkörpers gekennzeichnet sind.

Frauen im mittleren Alter sehen sich mit verschiedenen, durch die Menopause bedingten Problemen konfrontiert: Sie neigen dazu, Gewicht zuzulegen, die Muskelkraft lässt nach, Verdauungsprobleme treten auf etc.

Drehhaltungen sind wichtig, um den Stoffwechsel des Körpers anzuregen und in gutem Zustand zu halten.

Nachfolgend stellen wir diese Drehhaltungen vor:

- *Bharadvajasana*
- *Parshva Urdhva Hastasana & Parshva Dandasana*
- *Parshva Urdhva Hastasana & Parshva Upavishtha Konasana*
- *Parshva Urdhva Hastasana & Parshva Virasana*
- *Parshva Urdhva Hastasana & Pashva Svastikasana*
- Allgemeine Technik für *Parshva*-Aktionen, beschrieben in Dandasana
- Sitzhaltung mit Drehen und Vorbeugen
  - *Parivritta Janu Shirshasana*
  - *Parivritta Upavishtha Konasana*
  - *Parivritta Pashchimottanasana*

Bharadvajasana

Ein wichtiger Aspekt von *Bharadvajasana* und allen anderen Drehhaltungen ist, dass bei diesen Asanas die Wirbelsäule nie nur gedreht, sondern immer auch gestreckt wird – eine komprimierte Wirbelsäule kann keine Drehung ausführen. Die Wirbelsäule muss zuerst gestreckt werden, sodass sie ihre natürliche konkave Form einnehmen kann. Dann erst kann sie gedreht werden. Dieser Aspekt wird oft vernachlässigt, was unweigerlich zu körperlichen Schmerzen führt. Anders ausgedrückt: Es findet zuerst eine vertikale Dehnung und dann eine seitliche Drehung statt.

Bharadvajasana ist unter anderem deshalb ein wichtiges Asana, weil es sich besonders gut eignet, um die korrekte Drehung der Wirbelsäule zu erlernen. Am Beispiel dieser Haltung lassen sich die wichtigsten Aspekte der Drehhaltungen nachvollziehbar demonstrieren: Wie wird der Oberkörper richtig angehoben und gestreckt, wie kann die Wirbelsäule in der richtigen Ausrichtung gehalten werden, auf welche Weise wird die Wirbelsäule gestreckt und gedreht.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana*. Halten Sie eine gefaltete Decke, ein Polster oder einen Klotz von ungefähr 5–8 Zentimeter Höhe bereit.
2. Winkeln Sie beide Beine in den Knien an. Führen Sie beide Schienbeine nach links und nach hinten und legen Sie beide Füße neben der linken Hüfte ab. Der Rücken des linken Fußes liegt auf der Sohle des rechten Fußes.
3. Drücken Sie beide Füße in den Boden, um die Sitzbeinhöcker und die Hüften zu stabilisieren. Achten Sie darauf, dass Sie nicht auf den Füßen sitzen.
4. Wenn sich die Leisten und die Sitzbeinhöcker nicht auf derselben Höhe befinden, legen Sie eine Decke unter die rechte, aber *nicht* unter die linke Gesäßhälfte.
5. Heben Sie den Oberkörper an, um die Wirbelsäule und die Halswirbelsäule nach oben zu strecken. Bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Position.
6. Drehen Sie den ganzen Oberkörper (Rumpf, Bauch, Brustkorb, Schultern) mit einer Ausatmung nach rechts. Die rechte Schulter bewegt sich dabei nach hinten und die linke Schulter nach vorne.
7. Stellen Sie die rechte Hand hinter der linken Gesäßhälfte auf den Boden und benutzen Sie sie als Hebel, um die Wirbelsäule noch weiter nach rechts zu drehen. Umfassen Sie das rechte Knie oder den rechten Oberschenkel mit der linken Hand und ziehen Sie das linke Schulterblatt nach innen. Drehen Sie die rechte Schulter nach hinten und ziehen Sie das rechte Schulterblatt fest nach innen an die Rippen.



Abb. 5.280 Bharadvajasana in Schritten, Schritt 1: Dandasana

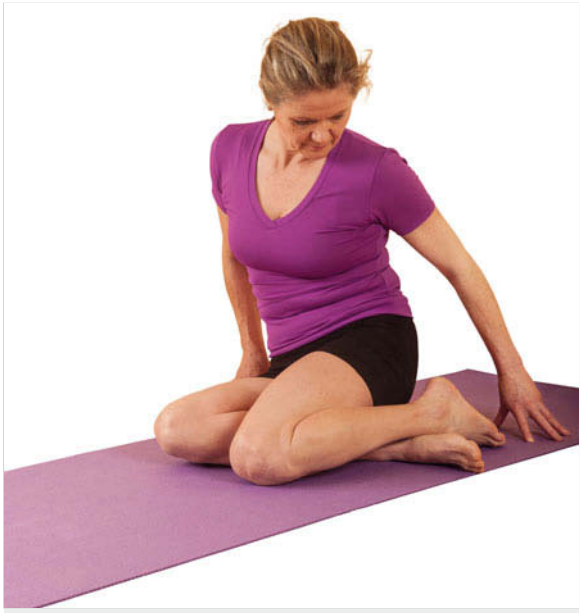


Abb. 5.281 Bharadvajasana in Schritten, Schritt 2: die Beine anwinkeln nach links

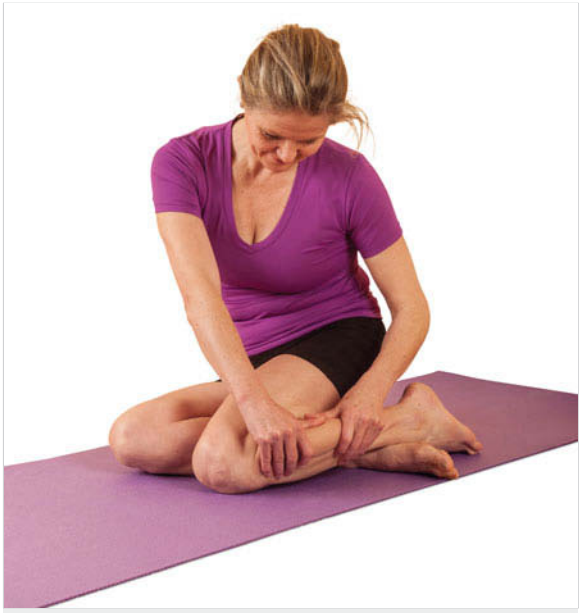


Abb. 5.282 Bharadvajasana in Schritten, Schritt 3: die linke Wade ausdrehen



Abb. 5.283 Bharadvajasana in Schritten, Schritt 4: die Sitzbeinhöcker auf die gleiche Höhe bringen

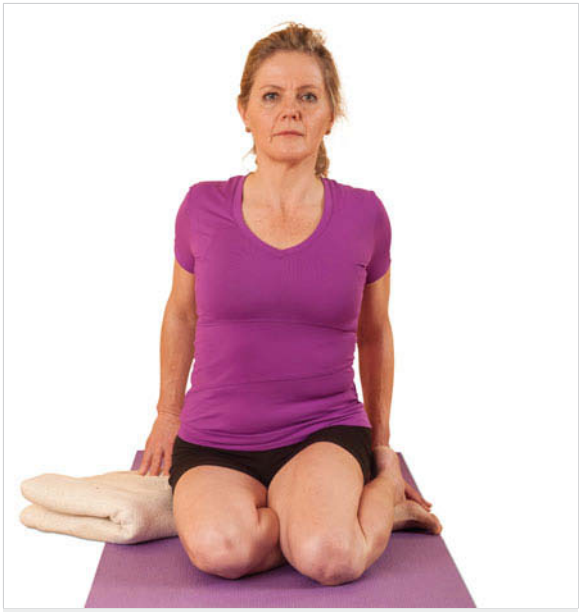


Abb. 5.284 Bharadvajasana in Schritten, Schritt 5: mit einer Decke (bei Bedarf mehr) die rechte Gesäßhälfte erhöhen und die Seite aufrichten, beide Arme hochstrecken in Urdhva Hastasana.



Abb. 5.285 Bharadvajasana in Schritten, Schritt 6: nach rechts drehen und nach vorne schauen, die rechte Hand aufstützen, die linke Hand zieht am rechten Knie.



Abb. 5.286 Bharadvajasana in Schritten, Schritt 7: die rechte Hand hinter die linke Gesäßhälfte, linke Hand greift das rechte Knie kräftiger, weiter nach rechts drehen und nach rechts schauen.

8. Bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Position. Drehen Sie den Kopf und den Nacken ebenfalls nach rechts und blicken Sie geradeaus, die Augen auf Augenhöhe.
9. Bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Haltung. Strecken Sie sich beim Einatmen weiter nach oben und drehen Sie sich beim Ausatmen weiter nach rechts.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Achten Sie darauf, dass Sie nicht auf den Füßen sitzen.
- Ziehen Sie die Schulterblätter ein und das Brustbein nach oben.
- Halten Sie die Wirbelsäule und die Halswirbelsäule aufgerichtet und drehen Sie sie nur entlang der Achse.
- Das rechte Knie und das Gesäß sollen an ihrem Platz bleiben und sich nicht mit der Drehung mitbewegen.
- Beugen Sie sich nicht nach hinten und achten Sie darauf, dass die rechte Schulter und die rechte Hüfte in derselben Linie bleiben.

Beenden der Haltung

- Atmen Sie ein, führen Sie die Hände zurück, drehen Sie den Oberkörper zurück und strecken Sie die Beine aus. Achten Sie darauf, dass Streckung und Dehnung des Brustkorbs dabei nicht verloren gehen.

Kehren Sie zu *Dandasana* zurück und wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt, d. h. die Beine werden nach rechts gebeugt.

► **Positive Wirkungen:**
- kräftigt die untere Wirbelsäule und die Taillenmuskeln
- lindert Arthritis im unteren Rücken
- verringert Nacken- und Schultersteifheit
- verringert Fuß-, Knie- und Hüftsteifheit
- lindert rheumatische Knieerkrankungen
- verbessert die Funktion der mittleren und unteren Wirbelsäule durch Reduzierung von Steifheit und Schmerzen
- wohltuend bei Bandscheibenvorfall, da die Wirbelsäule gedehnt und so die Kompression verringert wird
- lindert Flatulenzen und Verstopfung, verbessert die Verdauung

Variationen für die Peri- und Postmenopause

► **Erhöhtes Gesäß, Arm festhalten** (► Abb. 5.287, ► Abb. 5.288, ► Abb. 5.289)

► **Erhöhtes Gesäß, Handflächen auf Klötzen oder Boden** (► Abb. 5.290)

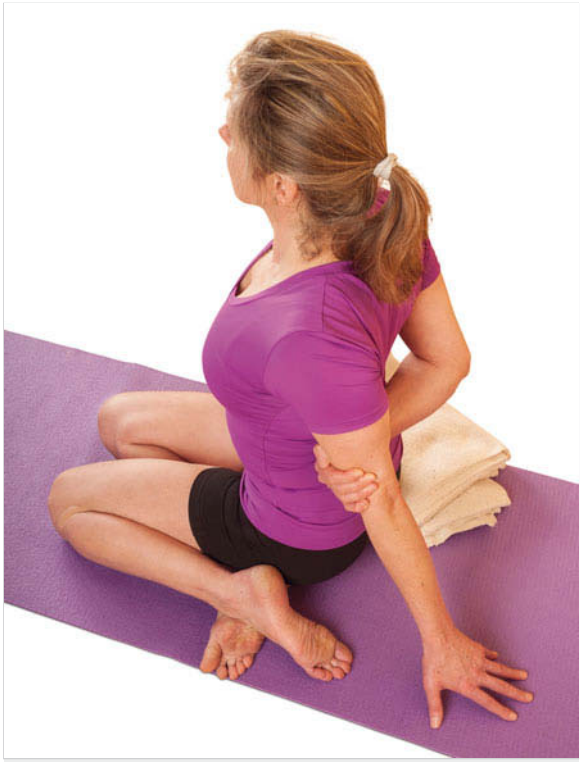


Abb. 5.287 Bharadvajasana, das Gesäß erhöht, Schritt 1: die rechte Hand greift den linken Oberarm.

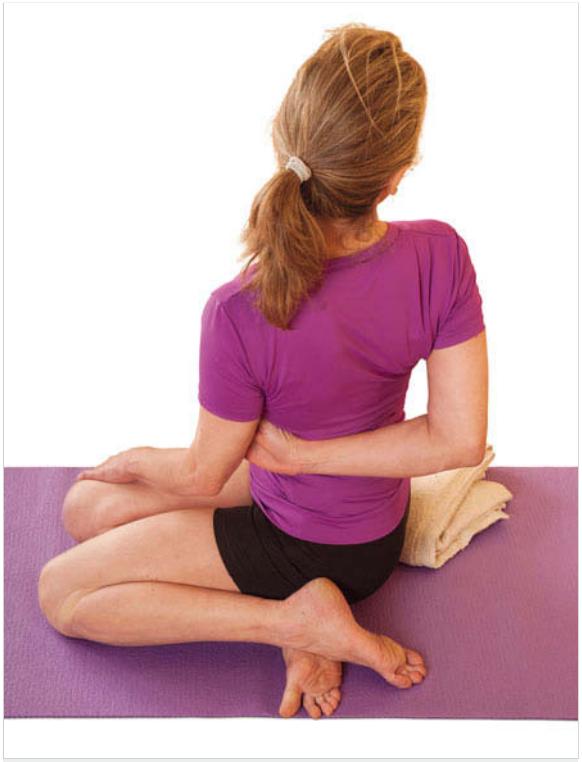


Abb. 5.288 Bharadvajasana, das Gesäß erhöht, die rechte Hand greift den linken Oberarm: Schritt 2: die linke Hand greift das rechte Knie.



Abb. 5.289 Bharadvajasana, das Gesäß erhöht, die rechte Hand greift den linken Oberarm, die linke Hand greift das rechte Knie, Ansicht von vorn.

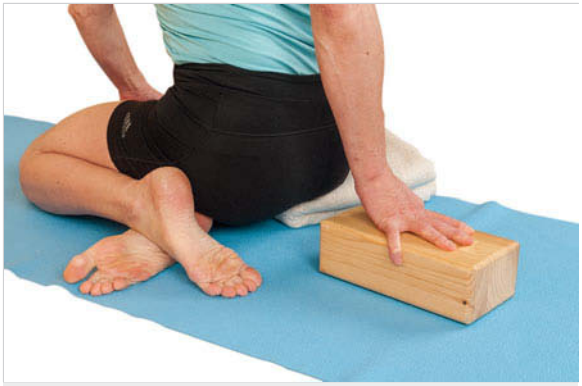


Abb. 5.290 Bharadvajasana, das Gesäß erhöht, Hände auf Klotz oder Boden.



Abb. 5.291 Bharadvajasana aus Dandasana, parallel zu Wand, das Gesäß erhöht, die Beine anwinkeln nach links, rechte Hüfte und rechtes Außenknie berühren die Wand, Schritt 1.



Abb. 5.292 Bharadvajasana, das Gesäß erhöht, die Hände in Linie mit den Schultern gegen die Wand, Schritt 2.



Abb. 5.293 Bharadvajasana in einem Stuhl sitzend, mit dem Rücken zur Wand, Füße hüftweit, Klotz zwischen den Knien, Schritt 1.



Abb. 5.294 Bharadvajasana in einem Stuhl sitzend, mit dem Rücken zur Wand, Füße hüftweit, Klotz zwischen den Knien, die rechte Handfläche gegen die Wand, beide Arme sind gebeugt und drehen aus, Schritt 2.

► **Erhöhtes Gesäß, Hüfte zur Wand und Handflächen in einer Linie mit den Schultern gegen die Wand** (► Abb. 5.291, ► Abb. 5.292)

► **Auf einem Stuhl sitzend, Rücken zur Wand und Handflächen gegen die Wand** (► Abb. 5.293, ► Abb. 5.294)

► **Seitlich auf einem Stuhl sitzend, die Rückenlehne festhalten** (► Abb. 5.295, ► Abb. 5.296)

► **In einem Stuhl sitzend, die Rückenlehne und die Sitzfläche festhalten, Klotz zwischen den Knien** (► Abb. 5.293, ► Abb. 5.294)



Abb. 5.295 Bharadvajasana auf einem Stuhl sitzend, seitlich zur Lehne, beide Hände auf der Lehne, den Brustkorb drehen, Kopf dreht über die vordere Schulter, Schritt 1.



Abb. 5.296 Bharadvajasana auf einem Stuhl sitzend, seitlich zur Lehne, beide Hände auf der Lehne, den Brustkorb drehen, Kopf dreht über die hintere Schulter, Schritt 2.



Abb. 5.297 Bharadvajasana in einem Stuhl sitzend, Klotz zwischen den Knien, Lehne und Sitzfläche greifen.

► **An einem Trestler, Füße erhöht, Klotz zwischen den Knien** (► Abb. 5.298, ► Abb. 5.299)

► **Kontraindikationen:**
- Migräne und andere Kopfschmerzen
- Herzprobleme
- Erkältung
- Durchfall
- Verstopfung
- chronisches Müdigkeitssyndrom
- Schlaflosigkeit
- Depressionen



Abb. 5.298 Bharadvajasana seitlich zum Trestler/Pferd auf einem Stuhl/Hocker sitzend: Schritt 1: Füße hüftweit, Klotz zwischen den Knien, Füße erhöht.



Abb. 5.299 Bharadvajasana seitlich zum Trestler/Pferd auf einem Stuhl/Hocker sitzend, Füße hüftweit, Klotz zwischen den Knien, Füße erhöht: Schritt 2: die linke Hand zieht, die rechte Hand stützt, drehen.

Urdhva Hastasana und *Parshva Urdhva Hastasana* und *Parshva Dandasana*

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana* auf eine gefaltete Decke, sodass das Gesäß leicht erhöht bleibt. Führen Sie die Hände an die Hüften und heben Sie Brustkorb und Kopf in eine konkave Position.
2. Strecken Sie die Arme mit einer Ausatmung wie bei *Urdhva Hastasana* nach oben aus. Die Handflächen zeigen zueinander.
3. Richten Sie mit einer Einatmung den Oberkörper und die Halswirbelsäule auf und achten Sie darauf, dass er beim Ausatmen nicht wieder zusammensinkt.
4. Bleiben Sie 5–10 Sekunden in dieser Position.
5. Drehen Sie den Oberkörper und die Schultern nach rechts (*Parshva Urdhva Hastasana*).
6. Drücken Sie sich von den Sitzbeinhöckern und den Beinen nach oben, um die linke Seite des Oberkörpers noch stärker zu dehnen (*Parshva Dandasana*).
7. Legen Sie die linke Hand auf den rechten Oberschenkel und ziehen Sie von dort aus die linke Seite des Oberkörpers weiter nach rechts.
8. Stellen Sie die rechte Hand hinter den linken Sitzbeinhöcker auf den Boden, beugen Sie beide Arme und drehen Sie den Oberkörper noch weiter nach rechts.
9. Bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position.

Beenden der Haltung

Strecken Sie mit einer Einatmung die Arme wieder nach oben aus, drehen Sie den Oberkörper zurück in die Mitte und senken Sie die Arme mit einer Ausatmung.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Wenden Sie dieselbe Technik an wie bei *Bharadvajasana.*
- Gehen Sie immer in dieser Reihenfolge vor: einatmen – Wirbelsäule, Halswirbelsäule und Oberkörper strecken – ausatmen – drehen.



Abb. 5.300 Technik für alle Drehungen beispielhaft an Dandasana seitlich zur Wand gezeigt: Schritt 1: die Arme heben zu Urdhva Hastasana.



Abb. 5.301 Technik für alle Drehungen beispielhaft an Dandasana seitlich zur Wand gezeigt: Schritt 2: Parshva Urdhva Hastasana, zur Wand drehen.



Abb. 5.302 Technik für alle Drehungen beispielhaft an Dandasana seitlich zur Wand gezeigt: Schritt 3: die linke Hand greift den rechten Oberschenkel, die rechte Hand hinter dem Rücken auf einen Klotz stützen.



Abb. 5.303 Parshva Dandasana, mit dem Rücken zur Wand, rechte Hand auf Schulterhöhe gegen die Wand.

- Achten Sie darauf, dass Sie stabil sitzen und das Gesäß immer am Boden bleibt.

► **Positive Wirkungen:**
- vertreibt Schwindelgefühle und Müdigkeit
- unterstützt die Behandlung von Rückenschmerzen
- unterstützt das Durchspülen der Nieren
- verbessert die Verdauung
- trainiert die Bauch- und Rückenmuskeln

► **Kontraindikationen:**
- Migräne und andere Kopfschmerzen
- Herzprobleme
- Erkältung
- Durchfall
- Verstopfung
- chronisches Müdigkeitssyndrom
- Schlaflosigkeit
- Depressionen

Parshva Urdhva Hastasana und *Parshva Upavishtha Konasana*

Folgen Sie den Anweisungen zu *Pashva Dandasana*. Beginnen Sie aus *Dandasana* mit dem Rücken zur Wand.



Abb. 5.304 Parshva Upavishtha Konasana mit dem Rücken zur Wand, Schritt 1: Parshva Urdhva Hastasana.



Abb. 5.305 Parshva Upavishtha Konasana mit dem Rücken zur Wand, Schritt 2: die linke Hand greift den rechten Oberschenkel, die rechte Hand gegen die Wand auf Schulterhöhe.

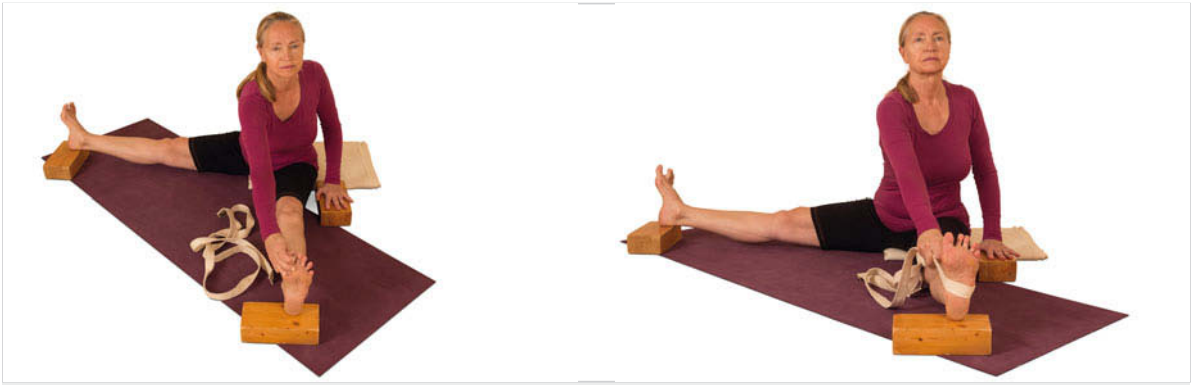


Abb. 5.306 Parshva Upavishta Konasana mit Hand auf Klotz, um die inneren Organe besser heben zu können.

Parshva Urdhva Hastasana und *Parshva Virasana*

Folgen Sie den Anweisungen zu *Parshva Dandasana*. Beginnen Sie aus *Dandasana* mit dem Rücken zur Wand oder seitlich zur Wand (▶ Abb. 5.307, ▶ Abb. 5.308, ▶ Abb. 5.309).



Abb. 5.307 Parshva Virasana seitlich zur Wand, Schritt 1: Parshva Urdhva Hastasana.

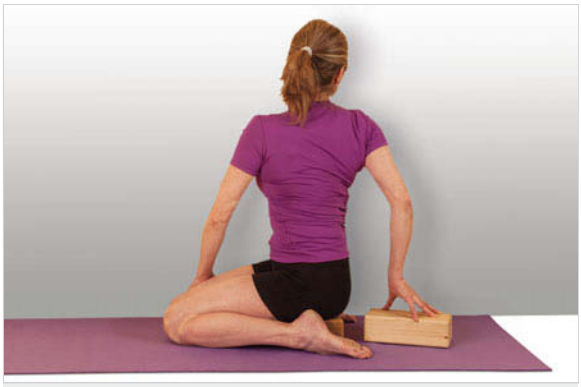


Abb. 5.308 Parshva Virasana seitlich zur Wand, Schritt 2: die linke Hand greift den rechten Oberschenkel, die rechte Hand auf einen Klotz stützen.



Abb. 5.309 Parshva Virasana mit dem Rücken zur Wand, die linke Hand greift den rechten Oberschenkel, die rechte Hand gegen die Wand auf Schulterhöhe.

Parshva Urdhva Hastasana und *Parshva Svastikasana*

Im Folgenden zeigen wir Ihnen, wie Sie einige der grundlegenden Asanas, die Sie bereits kennengelernt haben, um eine Drehung erweitern können (▶ Abb. 5.310, ▶ Abb. 5.311).



Abb. 5.310 Parshva Svastikasana mit dem Rücken zur Wand, Schritt 1: Parshva Urdhva Hastasana.



Abb. 5.311 Parshva Svastikasana mit dem Rücken zur Wand, Schritt 2: die linke Hand greift das rechte Knie, die rechte Hand auf Schulterhöhe gegen die Wand.

5.4.2 Sitzhaltungen mit Drehen und Vorbeugen

- *Parivritta Janu Shirshasana*
- *Parivritta Upavishtha Konasana*
- *Parivritta Pashchimottanasana*

Einleitung

Bisher haben wir uns mit Sitzhaltungen und Vorbeugen beschäftigt. Diese Asanas dienen vor allem dazu, starke Blutungen und emotionale Störungen zu regulieren.

Viele Frauen leiden während der Peri- oder Postmenopause an Bauchkrämpfen und Rückenschmerzen. Die Vorbeugen bewirken zwar, dass der Geist zur Ruhe kommt und der Körper abgekühlt wird, aber diese Krämpfe und Schmerzen können sie nicht (völlig) verschwinden lassen.

Wir empfehlen, das Üben der Vorbeugen immer mit einer Haltung wie *Parivritta Janu Shirshasana* abzuschließen.

Bei diesen Asanas wird die Taille sowohl gedreht als auch vorgebeugt. Auf diese Weise werden Schmerzen im unteren Rücken und Verspannungen im Taillenbereich gelindert. Die Wirbelsäule wird gestärkt, vor allem im Lendenbereich, und auch beweglicher gemacht.

Die Asanas haben eine belebende Wirkung, sie vertreiben Trägheit und Lustlosigkeit, verbessern die Verdauung und regulieren die Funktion von Nieren, Blase und Eierstöcken.

Jeder Mensch fürchtet sich vor Schmerzen und möchte in einem schmerzfreien Zustand sein und bleiben. Es ist jedoch ein weitverbreitetes Missverständnis, dass Asanas ganz ohne Schmerzen ausgeführt werden sollten oder könnten. Ein wirklich schmerzfreier Zustand wird häufig erst erreicht, nachdem eine Haltung wieder aufgelöst wurde. Bei allen Asanas werden Teile des Körpers gedehnt, und es ist diese Dehnung, die die Entspannung bewirkt. Denken Sie nur an die Oberschenkelmuskeln – sicherlich empfinden Sie es als natürlich, dass beim Dehnen dieser Muskeln ein gewisses Maß an Schmerzen/Ziehen auftritt.

Weitere Symptome, die auf den Östrogenrückgang während der Menopause zurückzuführen sind, sind beispielsweise vaginaler Juckreiz aufgrund von Trockenheit oder häufiger Harndrang. Vorbeugen können unter Umständen diese Probleme sogar verschlimmern, aber Haltungen wie *Parivritta Janu Shirshasana* können dazu beitragen, sie zu lösen.

Die vorgebeugte Körperhaltung bei diesen Asanas erzeugt eine Art Zugkraft, die auf die Wirbelsäule einwirkt und die Wirbelsäulenmuskeln rotieren lässt. Sowohl der Zug als auch die Rotation machen die Wirbelsäule elastischer.

Die Asanas verbessern außerdem die Funktion der Nieren, der Nebennieren, der Blase und der Eierstöcke.

Anmerkung: Wenn Sie an Hitzewallungen, Schweißausbrüchen etc. leiden, kann es sein, dass das Anheben des Arms über den Kopf diese verstärkt. Lassen Sie in diesem Fall den Arm unten.

► **Allgemeine Wirkungen von Dreh-Vorbeugen**

- lindern Rückenschmerzen,
- lindern Verspannungen im Taillenbereich,
- kräftigen die Wirbelsäule, vor allem im Lendenbereich,
- verbessern Beweglichkeit und Elastizität der Wirbelsäule,
- vertreiben Trägheit und Lustlosigkeit,
- verbessern die Verdauung,
- verbessern die Funktion von Nieren, Blase und Eierstöcken,
- lindern vaginale Trockenheit,
- lindern vaginalen Juckreiz,
- regulieren die Häufigkeit des Harndrangs.

Variationen für die Peri- und Postmenopause

- mit einem Stuhl
- mit einem Gurt
- mit Wand und Seilen
- mit Stuhl, Wand und Seilen
- mit Klotz/Klötzen für Fuß/Füße

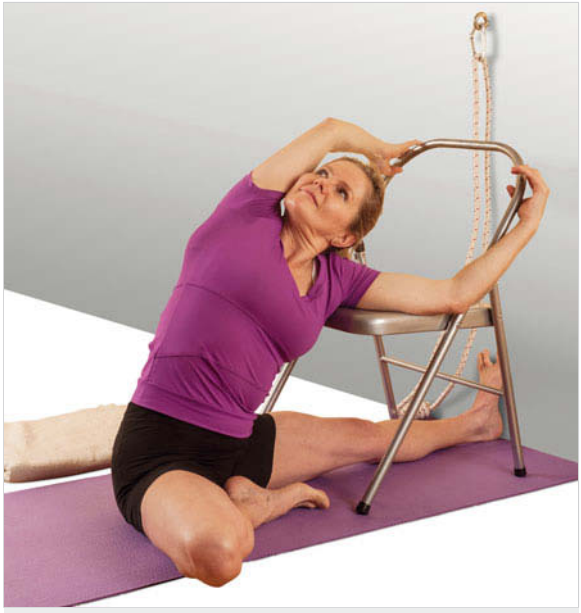


Abb. 5.312 Parivritta Janu Shirshasana, Endhaltung mit Stuhl und dem Fuß an der Wand.

Parivritta Janu Shirshasana

(*Parivritta Janu Shirshasana* = gedrehte Kopf-zum-Knie-Haltung). Dieses Asana wird als besonders wohltuend empfunden, weil es im gesamten Rückenbereich die Durchblutung erhöht.

Parivritta bedeutet umgekehrt. *Parivritta Janu Shirshasana* ist eine Variation von *Janu Shirshasana*. Der Oberkörper wird so gedreht, dass die Wirbelsäule maximal gedehnt wird.

Die vorgebeugte Körperhaltung bei diesen Asanas erzeugt eine Art Zugkraft, die auf die Wirbelsäule einwirkt und die Wirbelsäulenmuskeln rotieren lässt. Sowohl der Zug als auch die Rotation machen die Wirbelsäule elastischer und heben die Beckenorgane.

Dieses Asana verbessert außerdem die Funktion von Nieren, Blase und Eierstöcken.

Um die Elastizität des Rückens zu verbessern, kann es sinnvoll sein, das Asana 2- oder 3-mal zu wiederholen, statt die Haltung längere Zeit einzunehmen.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana*. Halten Sie 2 oder 3 Decken bereit.
2. Beugen Sie das rechte Knie. Die Außenseite des Knies berührt den Boden. Bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in dieser Position.
3. Drehen Sie mit einer Ausatmung die Wirbelsäule, die Halswirbelsäule und den Oberkörper nach rechts. Achten Sie darauf, dass das rechte Knie am Boden bleibt.
4. Beugen Sie den Oberkörper mit einer Ausatmung nach links unten, sodass die linke Körperseite und vor allem die linke Schulter vor dem linken Bein und Knie auf dem Boden ruhen.
5. Strecken Sie den linken Arm aus und drehen Sie ihn nach außen. Drehen Sie das Handgelenk so, dass der Daumen nach unten und der kleine Finger nach oben zeigen.
6. Umfassen Sie die linke Fußsohle mit der linken Hand. Beugen Sie den linken Ellbogen und legen Sie ihn vor der linken Wade auf den Boden.
7. Strecken Sie den Ellbogen weiter vom Bein weg.
8. Strecken Sie den rechten Arm wie bei *Utthita Parshvakonasana* über den Kopf aus. Erfassen Sie die Außenkante des linken Fußes so mit der rechten Hand, dass der Daumen nach unten und der kleine Finger nach oben zeigen.
9. Halten Sie den Kopf zwischen den Armen.
10. Atmen Sie normal.
11. Ziehen Sie die linke Seite des Rückens und die Schulterblätter nach innen, indem Sie die Ellbogen beugen. Drehen Sie die Taille so weit Sie können.
12. Drehen Sie den rechten Ellbogen und den Kopf nach hinten und blicken Sie nach oben.



Abb. 5.313 Parivritta Janu Shirshasana, klassisch ohne Hilfsmittel in Schritten: Schritt 1: das rechte Bein beugen, über das rechte Knie nach rechts drehen.

13. Die rechte Seite des Oberkörpers ist nun nach links gedreht und die linke nach rechts.
14. Drehen Sie den Oberkörper weiter und strecken Sie ihn auf den linken Fuß zu, um Kompression zu verhindern.
15. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer dieses Asanas auf 1 Minute verlängern. Auch wenn diese Haltung für Ungeübte sehr anstrengend und schmerzhaft ist, versuchen Sie, sie wenigstens einige Sekunden lang auszuhalten. Bleiben Sie bei der seitenverkehrten Wiederholung genauso lange in der Haltung wie beim ersten Mal.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Ziehen Sie die rechte Seite des Oberkörpers nach oben und nach hinten.
- Halten Sie das linke Bein gerade ausgestreckt und den linken Sitzbeinhöcker auf dem Boden.
- Strecken Sie die Innenseite des linken Beins.
- Halten Sie die Außenseite des rechten Knies auf dem Boden und ziehen Sie den rechten Sitzbeinhöcker nach innen und nach unten.



Abb. 5.314 Parivritta Janu Shirshasana, klassisch ohne Hilfsmittel in Schritten: Schritt 2: die linke Hand greift den linken Fuß von innen, die rechte Schulter in den Rücken drehen, Ansicht von vorne.



Abb. 5.315 Parivritta Janu Shirshasana, klassisch ohne Hilfsmittel in Schritten: Schritt 2: die linke Hand greift den linken Fuß von innen, die rechte Schulter in den Rücken drehen, Ansicht von hinten.



Abb. 5.316 Parivritta Janu Shirshasana, klassisch ohne Hilfsmittel in Schritten: Schritt 3: den Kopf heben, den oberen Arm heben.

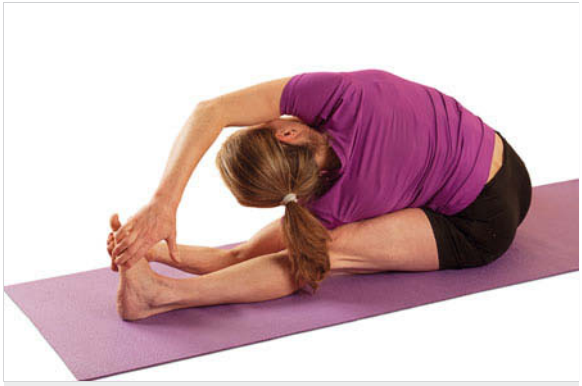


Abb. 5.317 Parivritta Janu Shirshasana, klassisch ohne Hilfsmittel in Schritten: Schritt 4: die obere rechte Hand greift den linken Fuß von außen, die Arme sind gebeugt, die rechte Schulter in den Rücken drehen.

Beenden der Haltung

Richten Sie mit einer Einatmung den Oberkörper auf. Bleiben Sie einen Moment so sitzen und kehren Sie dann zu *Dandasana* zurück.

Wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt, d. h. der Oberkörper wird nach links gedreht und nach rechts gebeugt.

Besondere Instruktionen/Hilfe

▶ **Wenn Sie zu steif sind:**

- Verwenden Sie einen Stuhl und eine Wand als Hilfsmittel (▶ Abb. 5.318 bis ▶ Abb. 5.322).
- Verwenden Sie einen Stuhl, eine Wand und Seile oder Gurte als Hilfsmittel (▶ Abb. 5.323).

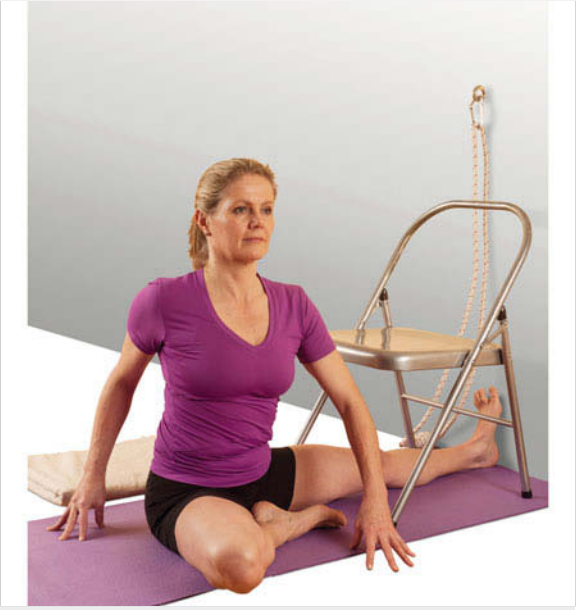


Abb. 5.318 Parivritta Janu Shirshasana mit Stuhl und dem Fuß an der Wand in Schritten, Schritt 1: über das rechte gebeugte Bein nach rechts drehen.

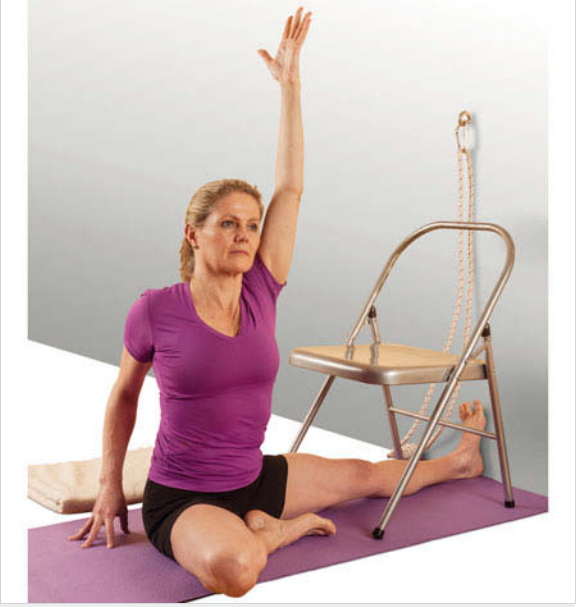


Abb. 5.319 Parivritta Janu Shirshasana, mit Stuhl und dem Fuß an der Wand in Schritten, Schritt 2: den linken Arm heben und den Rumpf hochstrecken.

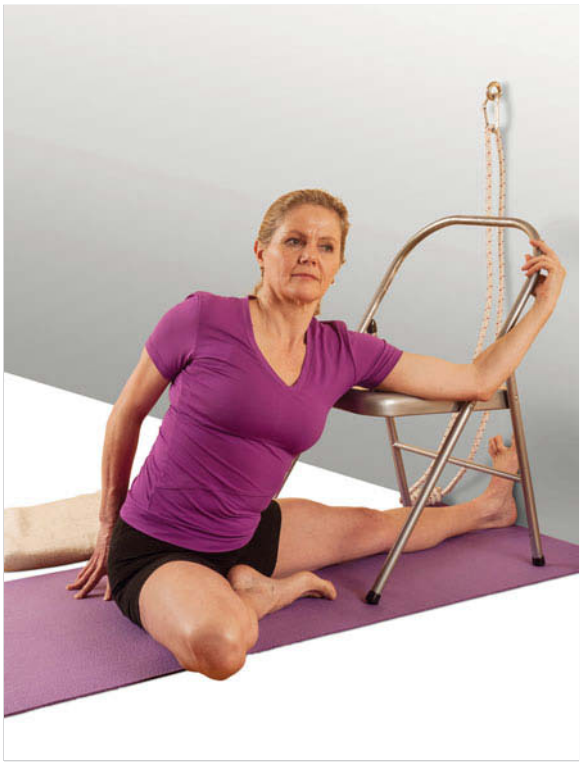


Abb. 5.320 Parivritta Janu Shirshasana, mit Stuhl und dem Fuß an der Wand in Schritten, Schritt 3: den Ellbogen auf die Sitzfläche bringen und die Lehne greifen.

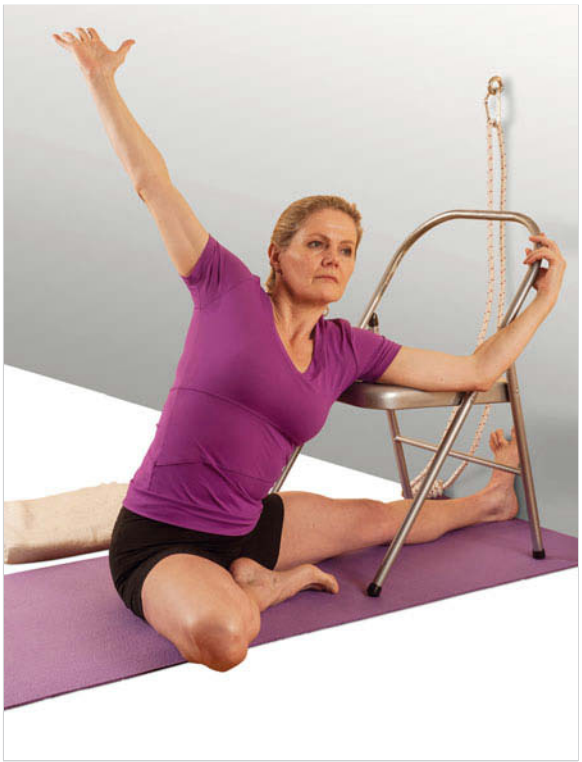


Abb. 5.321 Parivritta Janu Shirshasana, mit Stuhl und dem Fuß an der Wand in Schritten, Schritt 4: den oberen Arm heben.

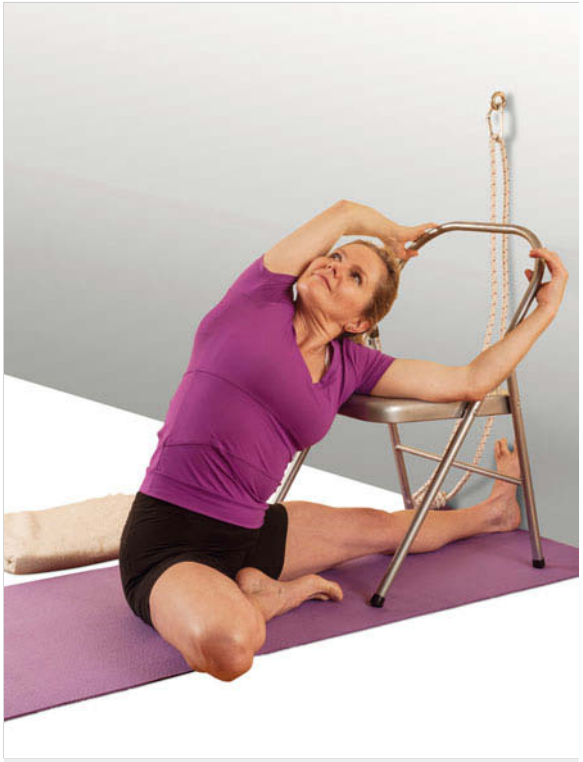


Abb. 5.322 Parivritta Janu Shirshasana, mit Stuhl und dem Fuß an der Wand in Schritten, Schritt 5: die linke Seite der Lehne greifen.

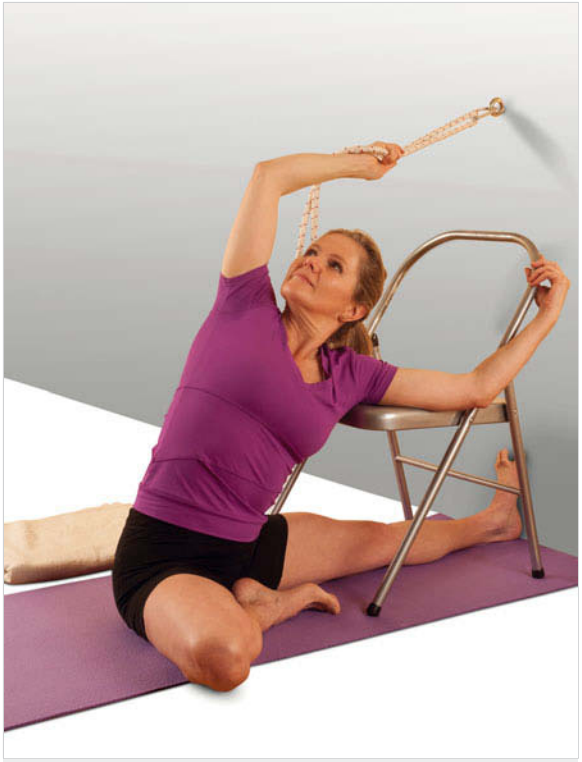


Abb. 5.323 Parivritta Janu Shirshasana mit Wand und Wandseil für mehr Öffnung und wenn Sie den Fuß nicht erreichen können.

► **Wenn Sie den Fuß nicht erreichen können:**
- Verwenden Sie einen Gurt (► Abb. 5.324).

► **Wenn Sie den Ellbogen nicht bis auf den Boden senken können:**
- Legen Sie ihn auf einer oder mehreren gefalteten Decken ab (► Abb. 5.325).



Abb. 5.324 Parivritta Janu Shirshasana, mit Gurt und Wand, wenn Sie den Fuß nicht erreichen können.

► **Wenn Sie den Ellbogen nicht nach vorne bringen können:**
- Legen Sie 1 oder 2 zusammengerollte Decken zwischen das linke Bein und den linken Ellbogen, um die linke Seite des Oberkörpers zu dehnen. Drücken Sie den linken Ellbogen in die Decken (► Abb. 5.326).

► **Wenn Sie die rechte Gesäßhälfte nicht auf dem Boden halten können:**
- Setzen Sie sich auf 1 oder 2 gefaltete Decken, um das Gesäß zu erhöhen.

► **Wenn Sie das Steißbein nicht eingezogen und die Schambeinplatte nicht angehoben halten können:**
- Legen Sie die Ferse des gestreckten Beins auf einen Klotz.

Wenn mehrere dieser Schwierigkeiten gleichzeitig auftreten, können Sie auch mehrere Hilfsmittel auf einmal benutzen.

► **Besonders positive Wirkungen von *Parivritta Janu Shirshasana*:**
- lindert Krämpfe und Rückenschmerzen
- lindert vaginale Trockenheit und vaginalen Juckreiz
- reguliert die Häufigkeit des Harndrangs
- macht die Wirbelsäule elastischer
- verbessert die Funktion von Nieren, Blase und Eierstöcken
- verbessert die Durchblutung im gesamten Rücken
- hebt den Beckenboden und die Beckenorgane nach innen und nach oben

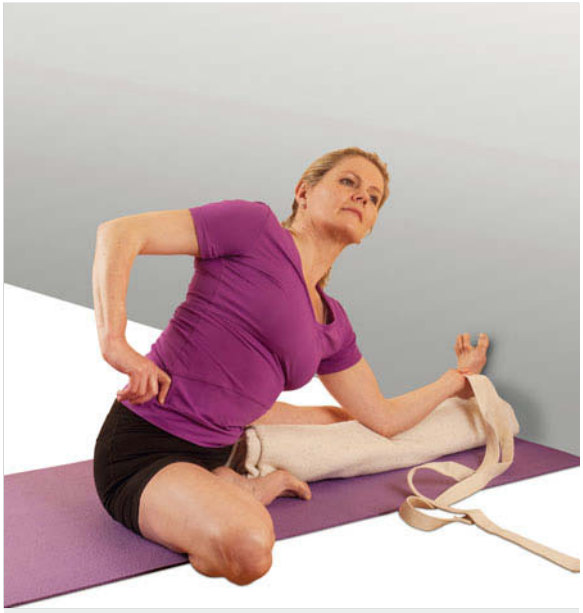


Abb. 5.325 Parivritta Janu Shirshasana, mit Deckenrolle an der Innenseite des Beines und Gurt, wenn Sie den Ellbogen nicht auf den Boden bringen können.

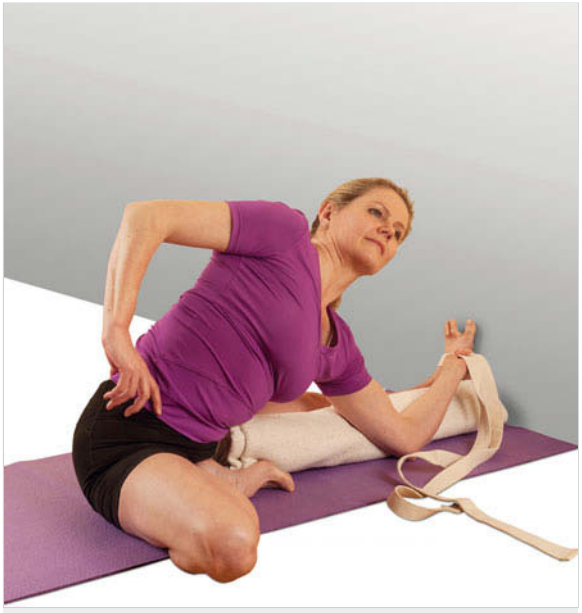


Abb. 5.326 Parivritta Janu Shirshasana, mit Deckenrolle an der Innenseite des Beines und Gurt, wenn Sie den Ellbogen nicht nach vorne Richtung Fuß auf den Boden bringen können.

► **Kontraindikationen:**
• keine Kontraindikationen bekannt

Parivritta Upavishtha Konasana

Parivritta Upavishtha Konasana bedeutet gedrehtes Sitzen im weiten Winkel

Technik

1. Falten Sie eine Decke auf 8–10 Zentimeter Höhe. Setzen Sie sich so in *Dandasana* auf die Decke, dass eine Ecke nach vorne zeigt und die Leisten auf den Rändern der Decke liegen.
2. Spreizen Sie die Beine auseinander und strecken Sie sie langsam (um Krämpfe zu verhindern) zur Seite aus. Vergrößern Sie den Winkel, den die Beine bilden, so weit wie möglich.
3. Strecken Sie die Fersen weg. Drücken Sie die Oberschenkelansätze zum Boden. Achten Sie darauf, dass die Fußsohlen senkrecht zum Boden ausgerichtet sind und die Zehen nach oben zeigen.
4. Strecken Sie die Arme mit einer Einatmung wie bei *Urdhva Hastasana* nach oben aus und drehen Sie die Wirbelsäule, die Halswirbelsäule und den Oberkörper mit einer Ausatmung nach rechts in *Parshva Urdhva Hastasana*. Achten Sie darauf, dass das rechte Knie am Boden bleibt.
5. Führen Sie die Arme mit einer Ausatmung nach unten. Greifen sie mit der linken Hand den Oberschenkel, stützen Sie die rechte Hand hinter dem Rücken auf den Boden.
6. Beugen Sie den Oberkörper mit einer Ausatmung nach links unten, sodass die linke Körperseite und vor allem die linke Schulter vor dem linken Bein und Knie auf dem Boden ruhen.
7. Strecken Sie den linken Arm aus und drehen Sie ihn aus. Drehen Sie das Handgelenk so, dass der Daumen nach unten und der kleine Finger nach oben zeigen.
8. Umfassen Sie die linke Fußsohle mit der linken Hand. Beugen Sie den linken Ellbogen und legen Sie ihn vor der linken Wade auf den Boden.
9. Strecken Sie den Ellbogen weiter vom Bein weg.
10. Strecken Sie den rechten Arm wie bei *Utthita Parshvakonasana* über den Kopf aus. Erfassen Sie die Außenkante des linken Fußes so mit der rechten Hand, dass der Daumen nach unten und der kleine Finger nach oben zeigen.
11. Halten Sie den Kopf zwischen den Armen.
12. Atmen Sie normal.
13. Ziehen Sie die linke Seite des Rückens und die Schulterblätter nach innen, indem Sie die Ellbogen beugen. Drehen Sie die Taille so weit Sie können.
14. Drehen Sie den rechten Ellbogen und den Kopf nach hinten und blicken Sie nach oben.
15. Die rechte Seite des Oberkörpers ist nun nach links gedreht und die linke nach rechts.



Abb. 5.327 Parivritta Upavishtha Konasana klassisch ohne Hilfsmittel in Schritten, Schritt 1: die Hände in Utthita neben der Hüfte einstützen.



Abb. 5.328 Parivritta Upavishtha Konasana klassisch ohne Hilfsmittel in Schritten, Schritt 2: Urdhva Hastasana.



Abb. 5.329 Parivritta Upavishtha Konasana klassisch ohne Hilfsmittel in Schritten, Schritt 3: Parshva Urdhva Hastasana, nach rechts drehen.



Abb. 5.330 Parivritta Upavishtha Konasana klassisch ohne Hilfsmittel in Schritten, Schritt 4: die linke Hand greift den rechten Oberschenkel, die rechte Hand hinter dem Rücken aufstützen.



Abb. 5.331 Parivritta Upavishtha Konasana klassisch ohne Hilfsmittel in Schritten, Schritt 5: auf das linke Bein zurücklehnen, die linke Hand greift den linken Fuß von innen, die rechte Schulter in den Rücken rollen.



Abb. 5.332 Parivritta Upavishtha Konasana klassisch ohne Hilfsmittel in Schritten, Schritt 6: den rechten Arm heben und den Oberkörper aufdrehen.



Abb. 5.333 Parivritta Upavishtha Konasana klassisch ohne Hilfsmittel in Schritten, Schritt 7: die rechte Hand greift den linken Fuß von außen, den Hinterkopf Richtung Schienbein strecken.

16. Drehen Sie den Oberkörper weiter und strecken Sie ihn auf den linken Fuß zu, um Kompression zu verhindern.
17. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer dieses Asanas auf 1 Minute verlängern. Auch wenn diese Haltung für Ungeübte sehr anstrengend und schmerzhaft ist, versuchen Sie, sie wenigstens einige Sekunden lang auszuhalten. Bleiben Sie bei der seitenverkehrten Wiederholung genauso lange in der Haltung wie beim ersten Mal.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Ziehen Sie die rechte Seite des Oberkörpers nach oben und nach hinten.
- Halten Sie das linke Bein gerade ausgestreckt und den linken Sitzbeinhöcker auf dem Boden.
- Strecken Sie die Innenseite des linken Beins.
- Halten Sie das rechte Bein auf dem Boden, ziehen Sie es in die Hüftgelenkpfanne und drücken Sie den Oberschenkel gegen den Boden.
- Ziehen Sie das Steißbein nach innen und heben Sie die Schambeinplatte an. Heben Sie den Brustkorb und ziehen Sie die hinteren Rippen nach innen.

Beenden der Haltung

Richten Sie mit einer Einatmung den Oberkörper auf. Bleiben Sie einen Moment so sitzen und kehren Sie dann zu *Dandasana* zurück.

Wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt, d. h. der Oberkörper wird nach links gedreht und nach rechts gebeugt.



Abb. 5.334 Parivritta Upavishtha Konasana mit Stuhl in Schritten, Schritt 1: Stuhl steht über dem linken Bein.

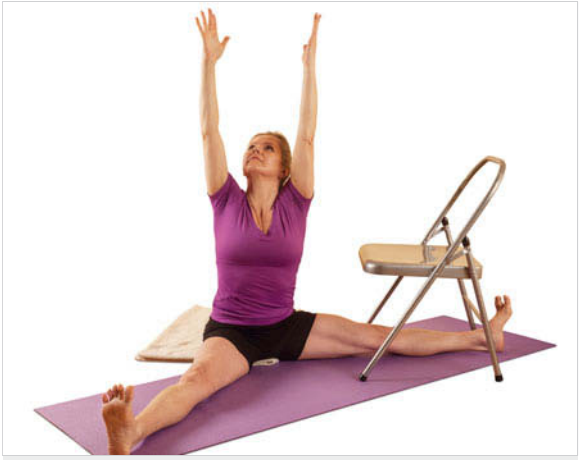


Abb. 5.335 Parivritta Upavishtha Konasana mit Stuhl in Schritten, Schritt 2: Parshva Urdhva Hastasana, nach rechts drehen.

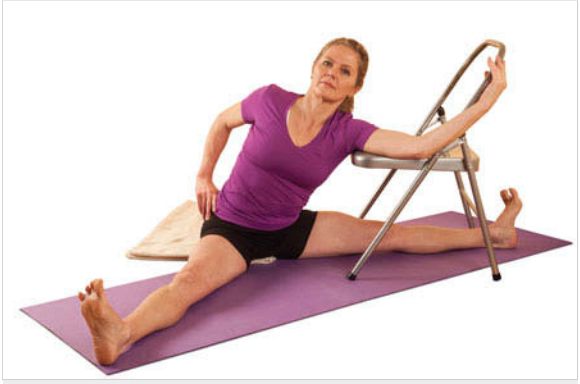


Abb. 5.336 Parivritta Upavishtha Konasana mit Stuhl in Schritten, Schritt 3: Ellbogen, Arm und Hand am Stuhl platzieren, die rechte Schulter in den Rücken drehen.

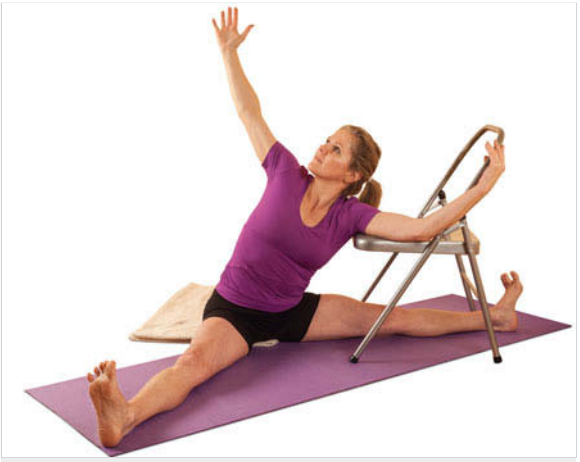


Abb. 5.337 Parivritta Upavishtha Konasana mit Stuhl in Schritten, Schritt 4: den oberen Arm, den Brustkorb und das Kinn heben.



Abb. 5.338 Parivritta Upavishtha Konasana mit Stuhl in Schritten, Schritt 5: die rechte Hand greift die linke Lehnenseite, Endhaltung.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie zu steif sind:**
- Verwenden Sie einen Stuhl als Hilfsmittel (► Abb. 5.334 – ► Abb. 5.338).

► **Wenn Sie den Fuß nicht erreichen können:**
- Verwenden Sie einen Gurt (► Abb. 5.339).

► **Wenn Sie den Ellbogen nicht bis auf den Boden senken können:**
- Legen Sie ihn auf einer oder mehreren gefalteten Decken ab (► Abb. 5.340).

► **Wenn Sie den Ellbogen nicht nach vorne bringen können:**
- Legen Sie eine oder zwei zusammengerollte Decken zwischen das linke Bein und den linken Ellbogen, um die linke Seite des Oberkörpers zu dehnen. Drücken Sie den linken Ellbogen in die Decken (► Abb. 5.341).

► **Wenn Sie die rechte Gesäßhälfte nicht auf dem Boden halten können:**
- Setzen Sie sich auf 1 oder 2 gefaltete Decken, um das Gesäß zu erhöhen.

► **Wenn Sie das Steißbein nicht eingezogen und die Schambeinplatte nicht angehoben halten können:**
- Legen Sie beide Fersen auf jeweils einen Klotz.

Wenn mehrere dieser Schwierigkeiten gleichzeitig auftreten, können Sie auch mehrere Hilfsmittel auf einmal benutzen.

► **Besonders positive Wirkungen von *Parivritta Upavishtha Konasana:***
- lindert Krämpfe und Rückenschmerzen
- lindert vaginale Trockenheit und vaginalen Juckreiz
- reguliert die Häufigkeit des Harndrangs
- macht die Wirbelsäule elastischer
- verbessert die Funktion von Nieren, Blase und Eierstöcken
- verbessert die Durchblutung im gesamten Rücken
- sorgt für Lubrikation des Vaginalgewebes
- unterstützt die Behandlung von Hüftarthritis
- lindert Ischiasschmerzen
- unterstützt die Prävention und Linderung von Hernien
- unterstützt die Korrektur eines Gebärmutter- oder Blasenprolapses durch Anheben des Beckenbodens und der Beckenorgane

► **Kontraindikationen:**
- keine Kontraindikationen bekannt



Abb. 5.339 Parivritta Upavishtha Konasana: Gurt als Hilfsmittel und Deckenrolle für Ellbogen, wenn Sie den Fuß nicht greifen und den Ellbogen nicht zum Boden bringen können, Schritt 1.



Abb. 5.340 Parivritta Upavishtha Konasana:, Gurt als Hilfsmittel und Deckenrolle für Ellbogen, wenn Sie den Fuß nicht greifen und den Ellbogen nicht zum Boden bringen können, Schritt 2.



Abb. 5.341 Parivritta Upavishtha Konasana, wenn Sie den Ellbogen nicht nach vorne bringen können: eine Deckenrolle zwischen Innenbein und Ellbogen bringen.

Parivritta Pashchimottanasana

Dieses Asana ist eine Variation von *Pashchimottanasana* (*Parivritta Pashchimottanasana* = gedrehte intensive Streckung). Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt und zur Seite gedreht.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana*.
2. Drehen Sie einer Ausatmung den Oberkörper so, dass die linke Körperseite sich über dem rechten Oberschenkel befindet. Strecken Sie den linken Arm am rechten Fuß vorbei nach vorne aus. Drehen Sie den linken Unterarm und das Handgelenk so, dass der Daumen nach unten und der kleine Finger nach oben zeigen. Umfassen Sie die Außenkante des rechten Fußes mit der linken Handfläche. Bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Position.
3. Drehen Sie den Oberkörper und die Taille beim Ausatmen noch etwas weiter nach rechts, bis die rechte Körperseite nach oben zeigt. Bleiben Sie einige Atemzüge in dieser Position.
4. Sie werden es als anstrengend und schwierig empfinden, die Wirbelsäule auf diese Weise zu drehen.
5. Beugen Sie das rechte Bein und ziehen Sie den rechten Fuß an den Körper heran. Fixieren Sie das linke Schulterblatt in einer Position jenseits des rechten Oberschenkels und des rechten Knies. Halten Sie den rechten Fuß mit der linken Hand fest und strecken Sie das Bein. Auf diese Weise wird die Wirbelsäule maximal gedreht.
6. Strecken Sie den rechten Arm mit einer Ausatmung parallel zum Ohr über den Kopf aus. Strecken Sie den Arm aus der Achselhöhle heraus, um den linken Fuß zu erreichen. Umfassen Sie die Außenkante des linken Fußes so mit der rechten Hand, dass der Daumen nach unten zeigt.
7. Beugen Sie beide Ellbogen und bewegen Sie Kopf und Rücken so, dass die rechte Seite des Oberkörpers nach oben gedreht wird. Drehen Sie vom Nacken und die Wirbelsäule und legen Sie die obere linke Seite des

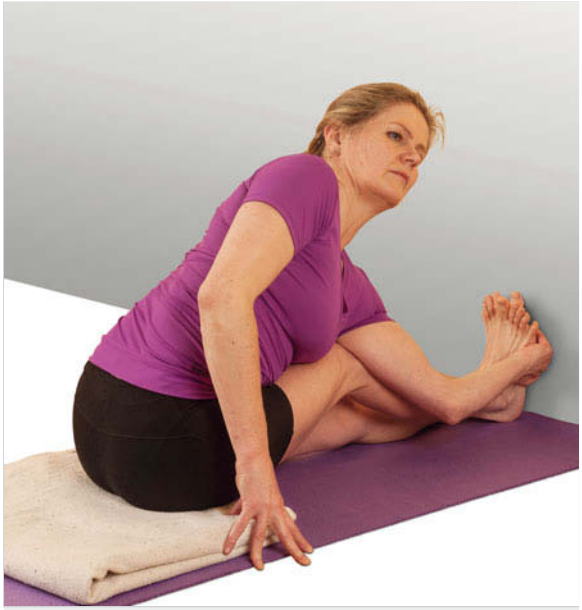


Abb. 5.342 Parivritta Pashchimottanasana mit den Füßen an der Wand, auf einer Decke sitzend, in Schritten, Schritt 1: das rechte Bein leicht beugen, die linke Schulter und den Oberarm von außen an das rechte Knie bringen und die rechte Fußaußenkante greifen.



Abb. 5.343 Parivritta Pashchimottanasana mit den Füßen an der Wand, auf einer Decke sitzend, in Schritten, Schritt 2: den rechten Arm heben.



Abb. 5.344 Parivritta Pashchimottanasana mit den Füßen an der Wand, auf einer Decke sitzend, in Schritten, Schritt 3: den Oberkörper aufdrehen, die rechte Hand greift den linken Fuß von außen.



Abb. 5.345 Parivritta Pashchimottanasana mit den Füßen an der Wand, auf einer Decke sitzend, in Schritten, Schritt 4: den Oberkörper aufdrehen, beide Arme beugen, die Beine vollkommen strecken.

Oberkörpers auf dem rechten Oberschenkel ab. Drehen Sie den Nacken und blicken Sie nach oben.

8. Atmen Sie normal und bleiben Sie 15–20 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Ziehen Sie die Schulterblätter nach innen.
- Strecken Sie den Oberkörper vom Nabel an aufwärts zum Kopf und halten Sie die Halswirbelsäule und das Kinn gehoben.
- Der Brustkorb sollte vollständig nach rechts und leicht nach oben gerichtet sein.
- Die linken unteren Rippen sollen nach vorne auf die Füße zu und vom linken Bein weggestreckt werden.
- Sitzen Sie auf beiden Sitzbeinhöckern.
- Strecken Sie die Innenseiten der Beine in die inneren Fußgewölbe zu.
- Halten Sie die Knie so nah wie möglich zusammen und auf dem Boden.

Beenden der Haltung

Heben Sie mit einer Einatmung den Kopf und kehren Sie zu *Dandasana* zurück.

Wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt, d. h. der Oberkörper wird nach links gedreht. Bleiben Sie in der Endhaltung genauso lange wie beim ersten Mal.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie Schwierigkeiten haben zu atmen und/oder sich steif fühlen:**

- Da das Zwerchfell in dieser Haltung zusammengedrückt wird, beschleunigt sich die Atmung. Anfänger können daher Atemschwierigkeiten haben.

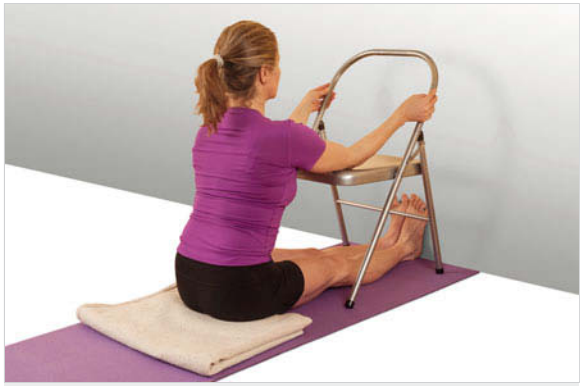


Abb. 5.346 Parivritta Pashchimottanasana mit Stuhl und Wand, auf einer Decke sitzend, in Schritten, Schritt 1: In Dandasana, Ellbogen auf Stuhl, die Lehne seitlich greifen, konkave Arbeit der Brust.



Abb. 5.347 Parivritta Pashchimottanasana mit Stuhl und Wand, auf einer Decke sitzend, in Schritten, Schritt 2: den linken Unterarm und die Hand auf dem Stuhl platzieren.



Abb. 5.348 Parivritta Pashchimottanasana mit Stuhl und Wand, auf einer Decke sitzend, in Schritten, Schritt 3: den rechten Arm heben und den Oberkörper aufdrehen.



Abb. 5.349 Parivritta Pashchimottanasana mit Stuhl und Wand, auf einer Decke sitzend, in Schritten, Schritt 4: mit der rechten Hand die linke Lehnenseite greifen, den Oberkörper aufdrehen - Endhaltung.

► **Versuchen Sie**

- mit Stuhl und Wand zu üben (► Abb. 5.346 – ► Abb. 5.349).
- Benutzen Sie als Hilfsmittel eine Wand, einen Gurt und Seile (► Abb. 5.350).
- Benutzen Sie eine Wand, einen Gurt, Seile und eine Decke für den Ellbogen als Hilfsmittel (► Abb. 5.351).
- Üben sie mit einen Stuhl, einer Wand und Seilen/Gurten (► Abb. 5.352).
- Üben Sie mit eine Gurt um die Füße (► Abb. 5.353).

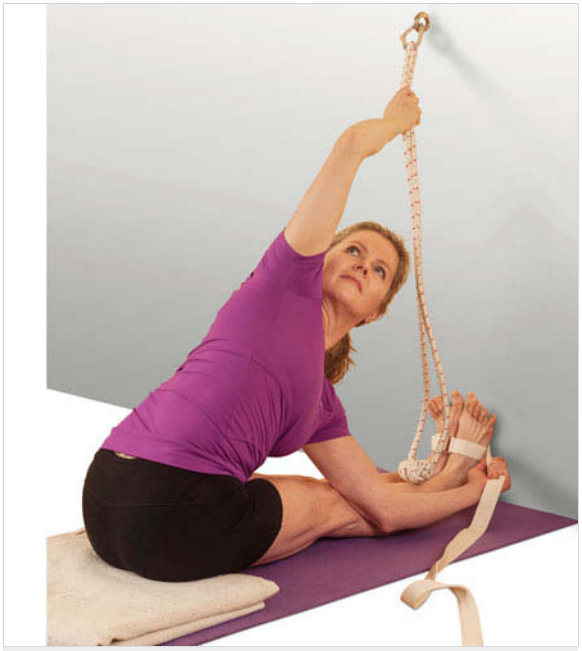


Abb. 5.350 Parivritta Pashchimottanasana mit Wand, wenn Sie die Füße nur schwer greifen können: die untere Hand greift die Füße mit Gurt, die obere Hand greift das Wandseil.

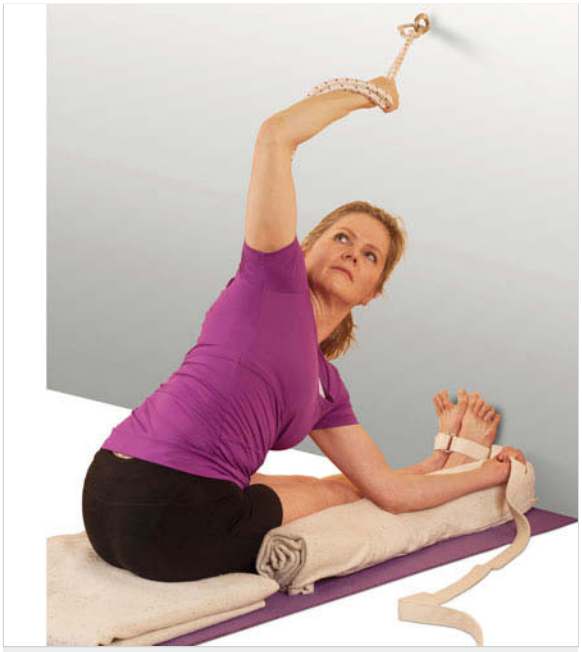


Abb. 5.351 Parivritta Pashchimottanasana mit Wand, wenn sie den Ellbogen nicht zum Boden bringen können: verwenden Sie eine gerollte Decke für den Ellbogen.

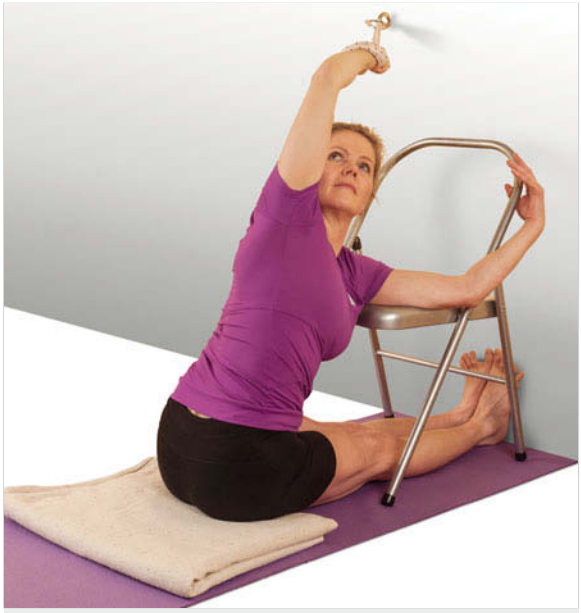


Abb. 5.352 Parivritta Pashchimottanasana, mit Stuhl und Wandseil für die obere Hand.



Abb. 5.353 Parivritta Pashchimottanasana, mit Wand, gerollte Decke für den Ellbogen/Schulter und einem Gurt.

► **Positive Wirkungen:**
- erhöht den Tonus der Nieren und Nebennieren
- regeneriert die Wirbelsäule
- lindert Rückenschmerzen
- regt die Leber an

► **Kontraindikationen:**
- Durchfall
- Magenschmerzen und andere Magenprobleme
- Erbrechen
- Asthma
- Periode

5.5 Abschnitt V: Rückbeugen mit Unterstützung

5.5.1 *Purva Pratana Sthiti*

In diesem Teil stellen wir folgende Asanas vor:
- *Salamba Purvottansana mit Trestler/Pferd*
- *Dvi Pada Viparita Dandasana*
- *Viparita Dandasana*

Dvi Pada Viparita Dandasana

In dieser Haltung wird der Körper rückwärts gewölbt und steht auf den Füßen, den Händen und dem Kopf – so verbeugt sich ein Yogi zur Begrüßung. Die vorgestellte Arbeit ist sowohl für die Peri- als auch für die Postmenopause empfohlen.

Viparita Dandasana mit vollständiger Unterstützung auf einer *Viparita-Dandasana-Bank*

In *Viparita Dandasana* wird in der klassischen Haltung (Technik IV) der Rücken gebogen. Der Körper steht an einem Ende auf dem Scheitel und den Unterarmen und am anderen Ende auf den Füßen. In dieser Variante ist der Körper durch die *Viparita-Dandasana-Bank* vollständig gestützt, um die Haltung lange Zeit zu stehen.

Dieses Asana hat eine enorme belebende und gesundheitsfördernde Wirkung. Die starke Öffnung des Brustkorbs sorgt für Glücksgefühle und Zufriedenheit. Die modifizierten Varianten (Technik I und II) sind besonders wohltuend für Menschen, die an Depressionen leiden, sich schwach fühlen oder emotionale Probleme haben. Die Nerven beruhigen und entspannen sich. Das Asana kann emotionale Stabilität herbeiführen, Selbstvertrauen auf- und Ängste abbauen und ist in jeder Hinsicht hilfreich, vor allem während der Menopause.

Die Körperhaltung bei diesem Asana hat fast nichts gemein mit den Haltungen und Bewegungen, die wir normalerweise ausführen. Es besteht praktisch im Alltag nie die Notwendigkeit, den Rücken auf diese Weise zu krümmen - im Gegensatz zur Vorbeuge, die Bestandteil vieler Aktivitäten ist. Die Rückwärtsstreckung des Rückens ist also gewissermaßen ein Ausgleich für das ständige Vorbeugen. Die Dehnung der Körpervorderseite schafft Raum im Oberkörper und Bewegungsfreiheit für das Zwerchfell. Mithilfe einer *Viparita-Dandasana-Bank* können die Lendenwirbelsäule und das Gesäß vollständig abgestützt werden, sodass der Oberkörper maximal gedehnt und geöffnet werden kann, ohne die Wirbelsäulenmuskeln zu überlasten. Auch der Bauch wird auf diese Weise weniger stark belastet und wichtige Körperfunktionen werden verbessert, z. B. Atmung und Durchblutung.



Abb. 5.354 Viparita Dandasana auf einer Viparita-Dandasana-Bank, ganz gestützt.

Technik I auf einer *Viparita-Dandasana-Bank*

Wenn Ihnen keine Bank zur Verfügung steht, können Sie auch ein niedriges Bett oder zwei hintereinander gestellte Stühle als Unterstützung verwenden.

Technik

1. Bereiten Sie die Bank vor, indem Sie eine rutschfeste Matte an das Kopfende der Bank legen und darauf eine (gefaltete) Decke und/oder ein Polster für den Kopf.
2. Legen Sie sich flach auf die Bank.
3. Halten Sie sich an den Rändern der Bank fest und schieben Sie den Oberkörper nach unten, bis der Kopf die Decke (oder das Polster) erreicht. Öffnen Sie den Brustkorb.
4. Lassen Sie den Scheitel auf der Decke ruhen.
5. Atmen Sie normal und bleiben Sie 3–5 Minuten in dieser Position.



Abb. 5.355 Viparita Dandasana auf einer Viparita-Dandasana-Bank, ganz gestützt, die Haltung beenden, Schritt 1.



Abb. 5.356 Viparita Dandasana auf einer Viparita-Dandasana-Bank, ganz gestützt, die Haltung beenden, Schritt 2.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Lassen Sie den Brustkorb nicht einsinken.
- Stützen Sie den Kopf und auch den Nacken so ab, dass sich dieser nicht verkürzt.
- Entspannen Sie das Gesicht.

Beenden der Haltung

Atmen Sie aus, winkeln Sie die Beine an und lassen Sie den Körper auf den Boden heruntergleiten. Bleiben Sie einen Moment flach auf dem Boden liegen.

Technik II auf einer *Viparita-Dandasana-Bank*, Beine in *Baddha Konasana*

Wenn Ihnen keine Bank zur Verfügung steht, können Sie auch ein niedriges Bett oder zwei hintereinander gestellte Stühle als Unterstützung verwenden. Bringen Sie die Beine in dieselbe Position wie bei *Baddha Konasana* (► Abb. 5.357).

1. Folgen Sie den Anweisungen von Technik I.
2. Halten Sie einen Gurt bereit.
3. Setzen Sie sich zunächst auf die Bank und fixieren Sie die Beine mit dem Gurt in *Baddha Konasana*.
4. Strecken Sie den unteren Rücken und das Gesäß auf die Fersen zu und legen Sie sich zurück.
5. Fahren Sie fort wie oben beschrieben.



Abb. 5.357 Viparita Dandasana auf einer Viparita-Dandasana-Bank, ganz gestützt, die Beine in Baddha Konasana.

Technik III mit Stuhl/Stühlen

Für ein vertieftes Heben der inneren Organe (siehe auch Übungsreihen für besondere gynäkologische Probleme etc): verwenden Sie einen Klotz zwischen den Oberschenkeln und Gurte um die Beine wie in *Supta Tadasana* (s. ► Abb. 5.363).

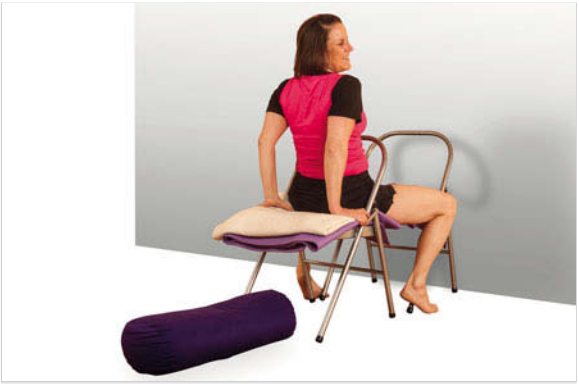


Abb. 5.358 Viparita Dandasana mit 2 Stühlen und einem Polster in Schritten: im ersten Stuhl einsteigen, Hände auf die Sitzfläche stützen.



Abb. 5.359 Viparita Dandasana mit 2 Stühlen und einem Polster in Schritten, Schritt 1: den Oberkörper über den vorderen Stuhl, überprüfen ob die unteren Schulterblätter an der Sitzflächenkante und die Kopfkrone das Polster erreichen.



Abb. 5.360 Viparita Dandasana mit 2 Stühlen und einem Polster in Schritten, Schritt 2: ein Bein nach dem anderen auf den 2. Stuhl bringen.



Abb. 5.361 Viparita Dandasana mit 2 Stühlen und einem Polster in Schritten, Schritt 3a: die Beine gespreizt innerhalb der Lehne ausstrecken, die oberen Stuhlbeine greifen.



Abb. 5.362 Viparita Dandasana mit 2 Stühlen und einem Polster in Schritten, Schritt 3b: die Beine geschlossen ausstrecken, die oberen Stuhlbeine greifen.



Abb. 5.363 Viparita Dandasana Klotz zwischen den Oberschenkeln, Gurt(e) um die Beine.

► **Füße auseinander** (► Abb. 5.361)

► **Füße zusammen** (► Abb. 5.362)

1. Legen Sie eine rutschfeste Matte auf die Sitzfläche eines Stuhls oder auf die Sitzflächen von zwei hintereinander aufgestellten Stühlen und eine Decke über die Matte.
2. Setzen Sie sich nahe an der Wand auf den Stuhl.
3. Winkeln Sie die Beine an, strecken Sie den unteren Rücken und die Gesäßmuskeln auf die Knie zu und lehnen Sie sich auf dem Stuhl nach hinten.



Abb. 5.364 Viparita Dandasana mit 2 Stühlen und einem Polster in Schritten, Schritt 4: die Beine beugen, die Füße auf den Boden stellen.

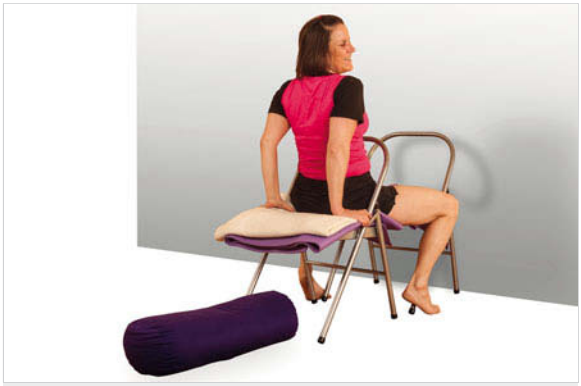


Abb. 5.365 Viparita Dandasana mit 2 Stühlen und einem Polster in Schritten, Schritt 5: die Haltung beenden in umgekehrter Reihenfolge, hochdrücken zum Sitzen.

4. Der Rand der Sitzfläche sollte den Bereich direkt unterhalb der Schulterblätter unterstützen.
5. Halten Sie sich an der Rückenlehne fest. Strecken Sie die Beine nacheinander aus und drücken Sie sie fest gegen die Wand. Strecken Sie die Füße von den Fersenknochen bis zu den Zehenballen.
6. Ergreifen Sie die hinteren Stuhlbeine und ziehen Sie die Schulterblätter und den Kopf weit nach innen.
7. Atmen Sie normal und bleiben Sie bis zu 5 Minuten in dieser Position.

Beenden der Haltung

Beugen Sie die Beine, bringen Sie die Füße zurück auf den Boden.

Halten Sie sich wieder an der Rückenlehne fest und stützen Sie die Ellbogen auf der Sitzfläche auf. Richten Sie sich mit einer Einatmung auf. Achten Sie darauf, dass das Brustbein angehoben bleibt.

► **Weiterführende Arbeit** Warten Sie mit der fast vollständigen Haltung (s. Kap. 5.15), bis Sie sich stabil fühlen. Dennoch empfehlen wir sie für die Postmenopause.



Abb. 5.366 Salamba Purvottanasana mit Trestler/Pferd.

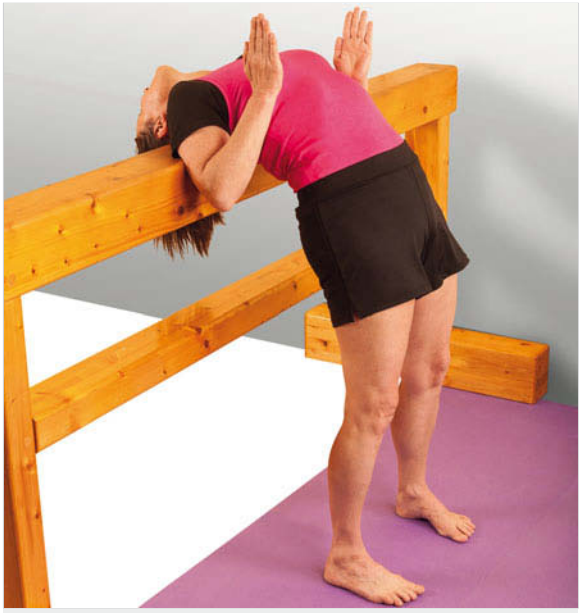


Abb. 5.367 Salamba Purvottanasana mit Trestler/Pferd, Technik für mehr Schulter- und Brustkorböffnung.

Salamba Purvottanasana

Für die Peri- und Postmenopause.

Salamba Purvottanasana ist eine Rückbeuge, die mithilfe eines Trestler ausgeführt wird. Dieses Asana bewirkt eine starke Öffnung des Brustkorbs und beugt Brustkrebs vor.

Technik für Rückenstreckung

1. Legen Sie die Unterarme bis zu den Ellbogen um den oberen Balken.
2. Strecken Sie Hände und Finger nach vorne.
3. Halten Sie die Füße parallel zueinander und die Beine leicht gebeugt.
4. Heben Sie die Knie, sodass die Kniescheiben nach vorne zeigen.
5. Atmen Sie normal und bleiben Sie 30–60 Sekunden in dieser Position.

Beenden der Haltung

- Legen Sie einen Unterarm nach dem anderen auf den Balken, setzen Sie von dort die Hände ein, bis Sie gerade stehen.
- Halten Sie das Brustbein angehoben und den Brustkorb geöffnet, während Sie sich in *Tadasana* ausruhen.

Technik für die Öffnung der Schultern

1. Folgen Sie den oben beschriebenen Anweisungen, aber drücken Sie aus den Oberarmen gegen den Balken, statt die Arme unterzuhaken.

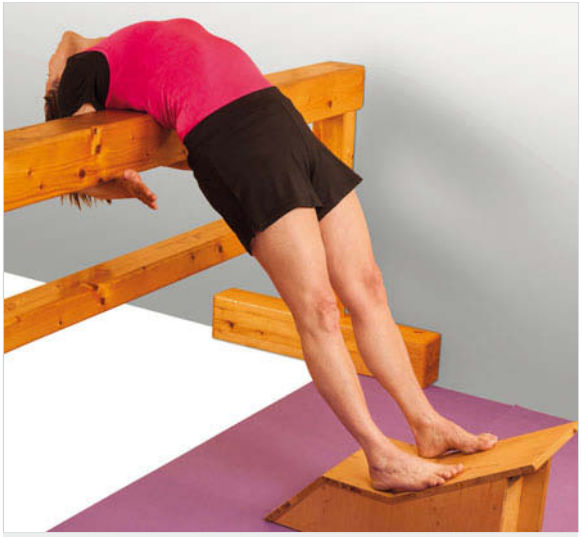


Abb. 5.368 Salamba Purvottanasana mit Trestler/Pferd, Technik für mehr Streckung; die Füße auf einer Erhöhung einstützen (hier Simhasana Box).

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn der Rücken schmerzt oder Sie zu klein für der Trestler sind:**

- Stützen Sie die Füße ab, z. B. mit einer *Simhasana-Box*.

► **Positive Wirkungen:**

- öffnet den Brustkorb
- vertreibt Schwere- und „knotige" Gefühle aus dem Brustkorb und dem oberen Rücken
- vermittelt ein Gefühl der Leichtigkeit
- sorgt für körperliche und mentale Stabilität
- gut für die Brustdrüsen

5.6 Abschnitt VI: Unterstützte Umkehrhaltungen

5.6.1 *Viparita Sthiti*

Unterstütze Umkehrhaltungen gehören in den Bereich der regenerativen Asanas. Sie wirken kräftigend und belebend auf alle Systeme des Körpers. Gleichzeitig verringern sie Schweregefühle und Schwellungen im Körper, außerdem regulieren sie die Darmbewegungen und beugen Harnwegsinfektionen vor.

- *Sarvangasana* auf einem Stuhl
- *Salamba Sarvangasana* – siehe auch Abschnitt XIII, als freistehende, nicht unterstützte Umkehrhaltung
- *Ardha Halasana* mit den Füßen/Beinen auf einem Tisch o. Ä.
- *Halasana* mit den Füßen auf dem Boden
- *Ardha Supta Konasana* mit den Füßen/Beinen auf einem Tisch o. Ä.
- *Ardha Parshva Halasana* mit den Zehen auf Stühlen
- *Ardha Karnapidasana*, Zehen an einer Stuhlkante einhaken

Sarvangasana (Schulterstand) auf einem Stuhl

Achten Sie bei *Sarvangasana* unbedingt darauf, dass die Wirbelsäule und der Nacken angehoben sind. Das Körpergewicht darf nicht auf dem Nacken liegen.

Es sollte eine Anhebung nach oben stattfinden, was durch den Stuhl gewährleistet wird. *Sarvangasana* auf einem Stuhl ermöglicht einen Schulterstand, ohne dass die Lungen zusammen und die Rippen nach innen gedrückt werden.

Wenn Sie sehr schwer sind oder sich schwer fühlen, werden Sie feststellen, dass sich das Asana auf diese Weise sehr viel leichter ausführen lässt.

Technik

1. Legen Sie eine Decke auf die Sitzfläche des Stuhls und eine weitere Decke über die Rückenlehne. Legen Sie ein Polster vor den Stuhl und eine gefaltete Decke vor das Polster. Auf dieser Decke wird der Hinterkopf abgelegt, um den vorderen Teil des Gehirns zu entspannen und die Kehle und Schilddrüse weich zu machen.
2. Setzen Sie sich mit dem Gesicht zur Rückenlehne auf den Stuhl und strecken Sie die Beine über die Rückenlehne.
3. Halten Sie sich am Stuhl fest und beugen Sie sich mit einer Ausatmung nach hinten.
4. Lassen Sie den Oberkörper herabsinken, bis die Schultern das Polster erreichen.
5. Bleiben Sie einige Atemzüge in dieser Position.
6. Schieben Sie die Arme unter den Stuhl, greifen Sie die hinteren Stuhlbeine und strecken Sie die Beine.

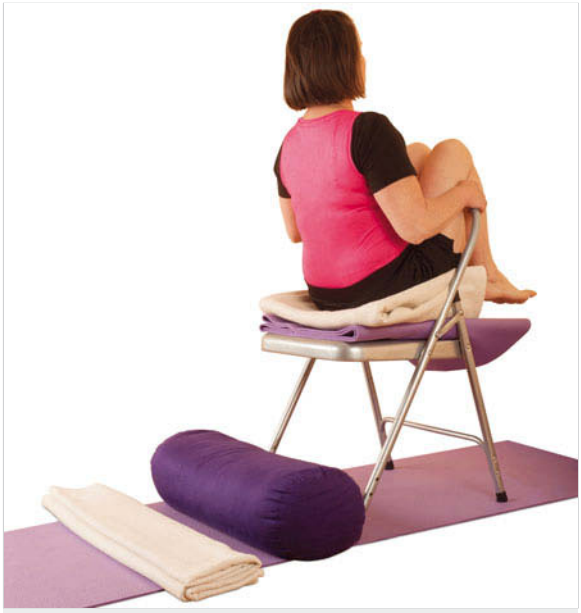


Abb. 5.369 Salamba Sarvangasana auf einem Stuhl in Schritten, Schritt 1: das Asana vorbereiten, setzen Sie sich mit den Beinen über die Lehne auf den Stuhl.

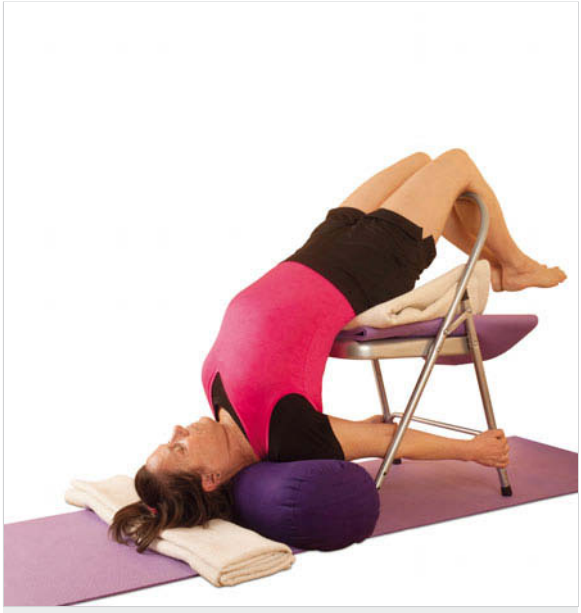


Abb. 5.370 Salamba Sarvangasana auf einem Stuhl in Schritten, Schritt 2: die Schultern auf das Polster bringen, mit den Händen die hinteren Stuhlbeine greifen.

7. „Gehen" Sie auf den Schulterknochen auf den Stuhl zu, bis sich die Schultern hinter den Schüsselbeinen und unter dem Brustkorb befinden.
8. Heben Sie die Trapezmuskeln von der Unterstützung.
9. Strecken Sie die Beine über die Rückenlehne, drehen Sie die Oberschenkel nach innen und strecken Sie die



Abb. 5.371 Salamba Sarvangasana auf einem Stuhl in Schritten, Schritt 3: die Beine ausstrecken.

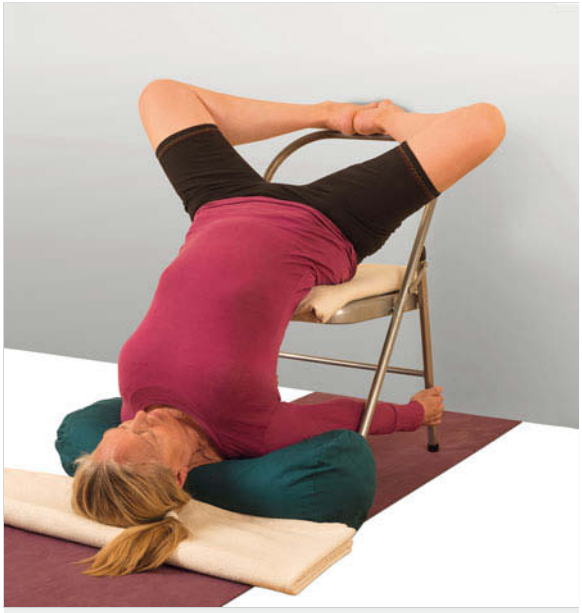


Abb. 5.372 Sarvangasana auf einem Stuhl, Beine in Baddha Konasana.

Fußgewölbe vom Körper weg wie bei *Pashchimottansana*.

10. Atmen Sie normal und bleiben Sie 5 Minuten in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer des Asanas auf 15 Minuten verlängern.
11. Wenn Sie spüren, dass das Zwerchfell zusammengedrückt wird, können Sie die Beine ein wenig auseinanderspreizen.
12. Oder auch hier besonders zu empfehlen: Beine in Baddha Konasana auf die Stuhllehne stützen, um die Leisten und den Bauch zu entspannen.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Halten Sie den Rückenbereich zwischen Taille und Gesäß auf der Sitzfläche.
- Entspannen Sie die Kehle und achten Sie darauf, dass er nicht zusammengedrückt wird.
- Lassen Sie den Brustkorb nicht einsinken.
- Entspannen Sie Gesicht, Augen, Mund und Kiefer.

Beenden der Haltung

Winkeln Sie die Beine an und lassen Sie die Stuhlbeine los. Lassen Sie den Körper langsam und vorsichtig vom Stuhl herabgleiten. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und lassen Sie sich nicht auf den Boden fallen. Drehen Sie sich auf die rechte Seite und bleiben Sie einen Moment so liegen, bevor Sie sich *langsam* aufsetzen oder aufstehen.

Salamba Sarvangasana

Wie Sie *Ardha Halasana* etc. von der Wand oder vom Boden aus einrichten:

siehe Kap. 5.13 – freistehende Umkehrhaltungen.

Als Hilfsmittel brauchen Sie 3 oder 4 Decken (oder eine geeignete Unterstützung gleicher Höhe) und einen zu einer schulterbreiten Schlaufe geschlossenen Gurt.

Technik

1. Legen Sie 3 oder 4 gefaltete Decken (oder eine geeignete Unterstützung gleicher Höhe) ungefähr einen halben Meter von der Wand entfernt auf den Boden.

Besondere Instruktionen/Hilfe

- Dieses Asana kann in jedem Alter zur Behandlung von Schulter- oder Nackenproblemen praktiziert werden.
- Alle Variationen dieses Asanas verbessern außerdem die Körperhaltung insgesamt.

Variationen

► **2 zusammengerollte Decken für die Ellbogen, (Kehle, Nieren)** (► Abb. 5.373, ► Abb. 5.374)

► **Gurt um die Ellbogen (Nacken-, Schulterschmerzen)**

► **Unterschenkel am Trestler eingehakt (Schildrüse, Schultern)** (► Abb. 5.375 bis ► Abb. 5.378)

► **Zehen an der Wand (zusammengerollte Decken für Ellbogen, Bandage für Hinterkopf)** (► Abb. 5.373, ► Abb. 5.379)



Abb. 5.373 Salamba Sarvangasana mit 3 Decken für die Schultern und 2 gerollten Decken für die Ellbogen, die Zehen an der Wand, die Fersen gehoben.



Abb. 5.374 Salamba Sarvangasana mit 3 Decken für die Schultern, freistehend.

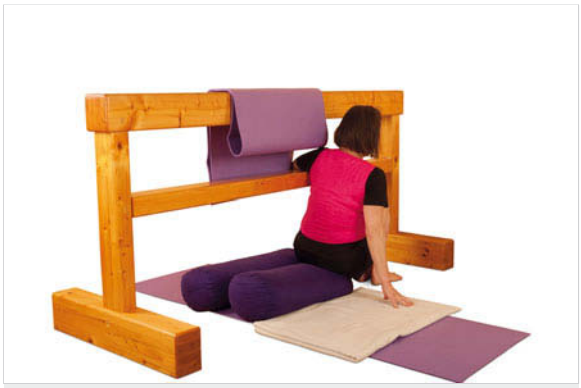


Abb. 5.375 Salamba Sarvangasana mit Trestler/Pferd und Polstern, Schritt 1: den Platz vorbereiten, setzen Sie sich seitlich zum Pferd auf das vordere Polster.

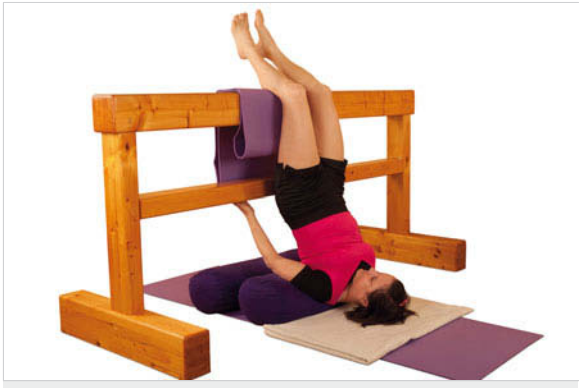


Abb. 5.376 Salamba Sarvangasana mit Trestler/Pferd und Polstern, Schritt 2: die Beine einhaken, die Schultern auf das vordere Polster heben.



Abb. 5.377 Salamba Sarvangasana mit Trestler/Pferd und Polstern, Schritt 3: Endhaltung.



Abb. 5.378 Salamba Sarvangasana mit Trestler/Pferd und Polstern, Schritt 4: die Haltung beenden in Viparita Karani.

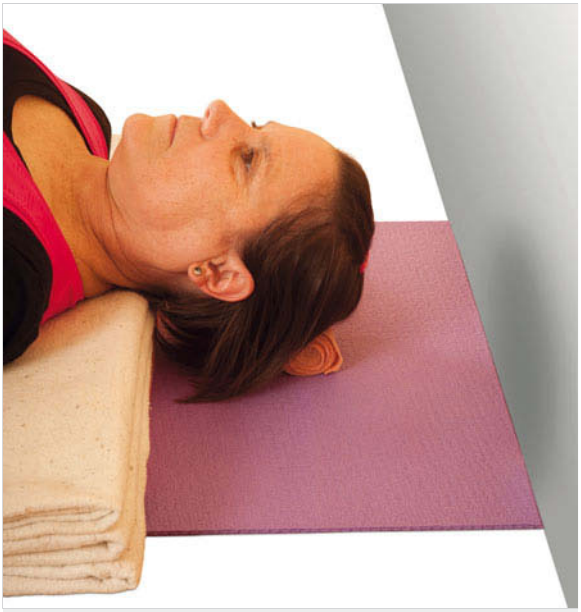


Abb. 5.379 Salamba Sarvangasana, Zehen an der Wand, 3 Decken für die Schultern und 2 gerollten Decken für die Ellbogen, Bandage für den Hinterkopf.



Abb. 5.380 Salamba Sarvangasana, Fersen an der Wand.

► **Fersen an der Wand** (► Abb. 5.380)

► **Fersen an der Wand und Wandseile** (► Abb. 5.381 bis ► Abb. 5.385)



Abb. 5.381 Salamba Sarvangasana, mit Wandseilen, Fersen an der Wand, Schritt 1: Becken an die Wand heben.



Abb. 5.382 Salamba Sarvangasana, mit Wandseilen, Fersen an der Wand, Schritt 2: den Hinterkopf und die Schultern zum Boden.



Abb. 5.383 Salamba Sarvangasana, mit Wandseilen, Fersen an der Wand, Schritt 3: das Becken heben und die Schultern auf die Unterlage ziehen.



Abb. 5.384 Salamba Sarvangasana, mit Wandseilen, Fersen an der Wand, Schritt 4: die Schultern auf der Unterlage, die Beine an der Wand hochstrecken - Endhaltung.



Abb. 5.385 Salamba Sarvangasana, mit Wandseilen, Fersen an der Wand, Schritt 5: die Haltung beenden in Viparita Karani, die Sitzbeine an der Wand lassen.

Ardha Halasana auf einem Tisch o. Ä.

Bei dieser Umkehrhaltung (*Ardha Halasana* = „halbe" Pflughaltung) werden die Zehen auf halber Höhe oder höher auf einen Tisch gestellt, um die Wirbelsäule und die Oberschenkel anzuheben und zu kräftigen. Dieses Asana wirkt dem natürlichen Absinken und „Kollabieren" der Wirbelsäule, der Becken- und Inneren Organe entgegen, was während der Peri- und Postmenopause eintreten kann.

Die Ausgangshaltung für dieses Asana ist *Sarvangasana* vom Boden/Wand/Stuhl aus.

Technik

1. Stellen Sie einen Tisch (oder einen geeigneten Gegenstand gleicher Höhe) ungefähr 45–60 Zentimeter hinter sich.
2. Führen Sie die Beine nacheinander herab. Stellen Sie die Zehenspitzen auf und strecken Sie die Fersen weg.
3. Stützen Sie den Rücken mit den Händen ab. Heben Sie die Hüften und den Oberkörper auf beiden Seiten an und strecken Sie sie von den Achselhöhlen und Oberarmen weg.
4. Halten Sie die Arme hinter dem Rücken oder strecken Sie sie nach hinten aus oder ergreifen Sie die Ränder

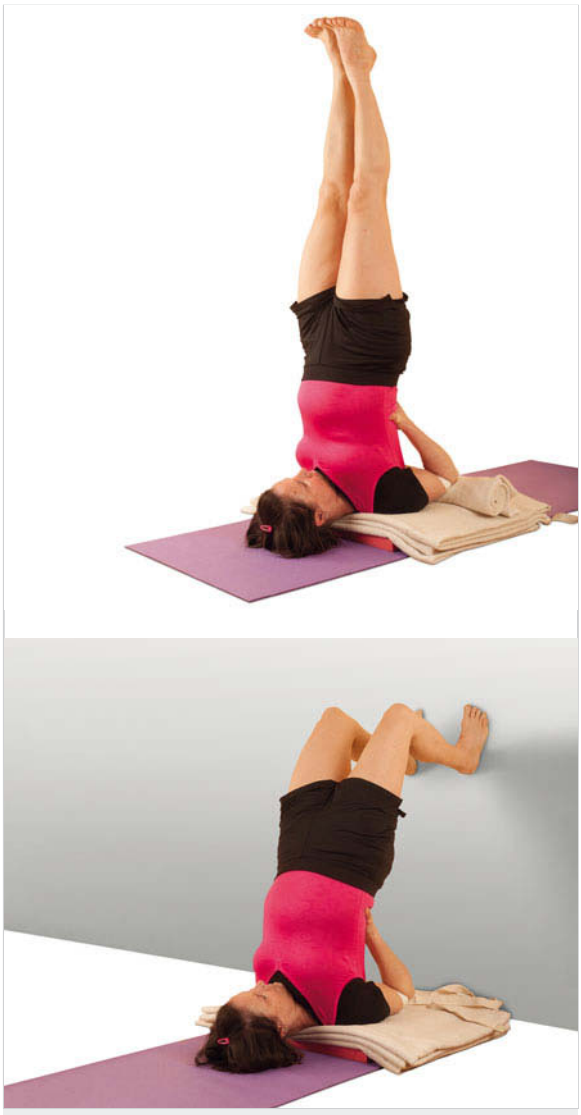


Abb. 5.386 Salamba Sarvangasana: vom Boden/Wand/Stuhl in die Haltung kommen.



Abb. 5.387 Ardha Halasana, Zehenspitzen auf einem Tisch/o. Ä., Füße geschlossen.



Abb. 5.388 Ardha Halasana, Zehenspitzen auf einem Hocker/Stuhl.



Abb. 5.389 Ardha Halasana, Oberschenkel auf Stuhl/Halasana Box.

der Matte/Decke, auf der Sie liegen, und drücken Sie die Oberarme und Ellbogen in den Boden, um den Rumpf anzuheben.

5. Halten Sie die Schienbeine, Knie und Oberschenkel angehoben und heben Sie die Wirbelsäule und den Oberkörper auf beiden Seiten an. Achten Sie darauf, dass Wirbelsäule und Gesäß eine gerade Linie bilden.
6. Lassen Sie den Brustkorb nicht einsinken und achten Sie darauf, dass das Gesäß nicht hervorsteht.
7. Atmen Sie normal und bleiben Sie 3–5 Minuten in dieser Position.

Beenden der Haltung

Lösen Sie die Haltung auf, indem Sie die oben beschriebenen Schritte in umgekehrter Reihenfolge ausführen. Stützen Sie den Rücken mit den Händen ab und führen Sie ein Bein nach dem anderen in *Sarvangasana* zurück. Legen Sie den ganzen Körper vorsichtig auf dem Boden ab.

Wenn Sie mit zunehmender Übung diese Haltung stabil einrichten können, können Sie die Füße weiter herabsenken, z. B. auf Stuhlhöhe.

Variationen

► *Ardha Halasana* **mit den Zehen auf einem Stuhl/einer** *Halasana-Box*

Ardha Halasana mit den Oberschenkeln auf einem Stuhl/einer *Halasana-Box*

► **Positive Wirkungen:**

- fördert die Verdauung
- kräftigt den Körper
- reguliert starke Blutungen
- wirkt, wenn man es direkt nach der Menstruation übt, wirkt es trocknend auf den Uterus, die Lubrikation (Feuchtigkeit) der Vagina bleibt jedoch erhalten
- verbessert die Durchblutung der Bauch- und Beckenregion und verringert dadurch die Infektionsgefahr
- kräftigt den unteren Rücken
- lindert Schmerzen im unteren Rücken und im Bereich des Steißbeins
- lindert Schweregefühle im Becken- und Bauchbereich
- lindert Schweregefühle in der Brust
- lindert Schwäche, Müdigkeit und anämische Beschwerden
- hebt die Bauchwand und den Beckenboden an
- erhöht den Muskeltonus
- reguliert die Darmbewegung
- beugt Harnwegsinfektionen vor
- verringert Schwellungen im Bereich von Anus, Vagina, Perineum etc.

Halasana mit den Füßen auf dem Boden

Technik

1. Befolgen Sie die oben beschriebenen Anweisungen für *Ardha Halasana*.
2. Halten Sie den Oberkörper aus den Schultern heraus bis zu den Sitzbeinhöckern angehoben und die Oberarme an den Sitzbeinhöcker.
3. Stellen Sie die Füße auf den Boden und pressen Sie die Spitzen der großen Zehen in den Boden, um die Schienbeine und Oberschenkel nach oben zu drücken.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Achten Sie darauf, dass der Körper nicht nach hinten lehnt.



Abb. 5.390 Halasana, Zehenspitzen am Boden, Hände in den Rücken gestützt.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Führen Sie die Arme nach vorne unter die Beine**
► **Positive Wirkungen:**
- Das Ausstrecken der Arme nach vorne in *Halasana* lässt den Geist zur Ruhe kommen.

Ardha Supta Konasana auf einem Tisch o. Ä.

Ardha Supta Konasana bedeutet halbe gestützte Winkelstellung.

Technik

1. Befolgen Sie die oben beschriebenen Anweisungen für *Ardha Halasana*, aber spreizen Sie die Beine.
2. Heben Sie die Wirbelsäule und die Oberschenkel an und achten Sie darauf, dass Wirbelsäule und Gesäß eine gerade Linie bilden.
3. Lassen Sie den Brustkorb nicht einsinken und achten Sie darauf, dass das Gesäß nicht hervorsteht.

► **Positive Wirkungen:**
- außerordentlich wohltuend bei Nierenproblemen
- außerordentlich wohltuend bei Gebärmutterbeschwerden, z. B. Schweregefühl
- korrigiert die Position der Gebärmutter
- verringert vaginalen Ausfluss
- wirkt kühlend
- alle anderen Wirkungen von *Ardha Halasana*



Abb. 5.391 Halasana, Zehenspitzen am Boden, die Arme unter den Beinen.



Abb. 5.392 Ardha Supta Konasana, Zehenspitzen auf einem Tisch/o. Ä..

Ardha Supta Konasana mit den Zehen auf Stühlen/*Halasana-Boxen*

Wenn Sie mit zunehmender Übung diese Haltung stabil einrichten können, können Sie die Füße weiter herabsenken.



Abb. 5.393 Ardha Supta Konasana mit 2 Stühlen in Schritten, Schritt 1: Salamba Sarvangasana.



Abb. 5.394 Ardha Supta Konasana mit 2 Stühlen in Schritten, Schritt 2: die Beine spreizen, Zehenspitzen auf die Sitzflächen bringen.

Ardha Supta Konasana mit den Oberschenkeln auf Stühlen/*Halasana-Boxen*

► **Weitere positive Wirkungen (zusätzlich zu den bereits beschriebenen):**

- regeneriert und beruhigt Körper und Geist



Abb. 5.395 Ardha Supta Konasana mit 2 Stühlen/Halasana Box und Decken, die Beine spreizen, die Oberschenkel auf den Sitzflächen ablegen (Ansicht von vorne).



Abb. 5.396 Ardha Supta Konasana mit 2 Stühlen/Halasana Box und Decken, die Beine spreizen, die Oberschenkel auf den Sitzflächen ablegen (Ansicht von der Rückseite).

Ardha Parshva Halasana mit den Zehen auf Stühlen

Bei dieser Variation von *Ardha Halasana* werden die Beine zu einer Seite genommen.

Technik

1. Befolgen Sie die oben beschriebenen Anweisungen für *Ardha Supta Konasana*. Die Zehen ruhen auf den Stühlen.
2. Stützen Sie den Rücken mit den Händen ab.
3. Heben Sie mit einer Ausatmung das linke Bein an und führen sie es zum rechten Bein, ohne den Kopf und den Nacken zu bewegen.
4. Knie, Sprunggelenke und große Zehen berühren einander.
5. Strecken Sie die Beine und heben Sie die Innenseiten der Oberschenkel und Knie an.
6. Atmen Sie normal und bleiben Sie 15–30 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Halten Sie die Sitzbeinhöcker gleichmäßig angehoben.
- Halten Sie Beine, Wirbelsäule und den Oberkörper auf beiden Seiten gleichmäßig angehoben.
- Halten Sie die Schultern an ihrem Platz.

Beenden der Haltung

Führen Sie das linke Bein zurück in die mittlere Position von *Ardha Supta Konasana*.

Wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt.

► **Positive Wirkungen:**
- lindert chronische Verstopfung



Abb. 5.397 Ardha Parshva Halasana in Schritten, Schritt 1: die Beine in Ardha Supta Konasana.



Abb. 5.398 Ardha Parshva Halasana in Schritten, Schritt 2: das linke Beine zum rechten Bein bringen, die Sitzbeinhöcker heben, die Innenfersen strecken.

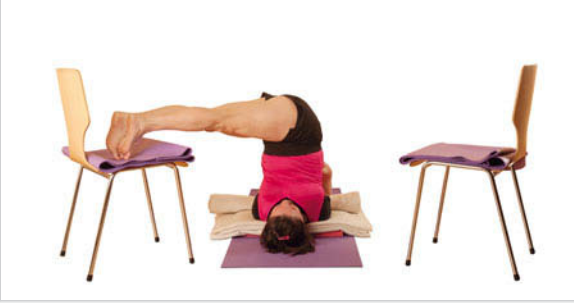


Abb. 5.399 Ardha Parshva Halasana in Schritten, Schritt 3: die Beine zurück in Ardha Supta Konasana, das rechte Bein zum linken Bein bringen.

Ardha Karnapidasana

Karna bedeutet Ohren, *pida* bedeutet Druck (*Ardha Karnapidasana* = halbe Knie zum Ohr-Haltung). In diesem Asana werden die gebeugten Beine gegen die Ohren gedrückt. Alle störenden Geräusche werden unterdrückt und das Bewusstsein wird nach innen gerichtet.

Die Zehen werden an einer Stuhlkante/an einer *Halasana-Box* eingehakt.

Technik

1. Befolgen Sie die Anweisungen für *Ardha Halasana*.
2. Beugen Sie die Knie mit einer Ausatmung und haken Sie die Zehen an einer Stuhlkante ein.
3. Bringen Sie das rechte Knie neben das rechte Ohr und das linke Knie neben das linke Ohr.
4. Senken Sie die Knie zum Boden herab.
5. Halten Sie die Füße so nahe wie möglich beieinander.
6. Bleiben Sie 15–30 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Halten Sie den Rumpf und die Wirbelsäule angehoben.
- Richten Sie die Oberschenkel und die Knie parallel zueinander aus.

Beenden der Haltung

Befolgen Sie die Anweisungen in umgekehrter Reihenfolge und kehren Sie wie oben beschrieben zu *Ardha Halasana* zurück.

► **Positive Wirkungen:**

- lindert Rückenschmerzen
- lindert Flatulenzen
- beruhigt das Herz
- lässt den Geist zur Ruhe kommen



Abb. 5.400 Ardha Karnapidasana mit Stuhlkante o. Ä.

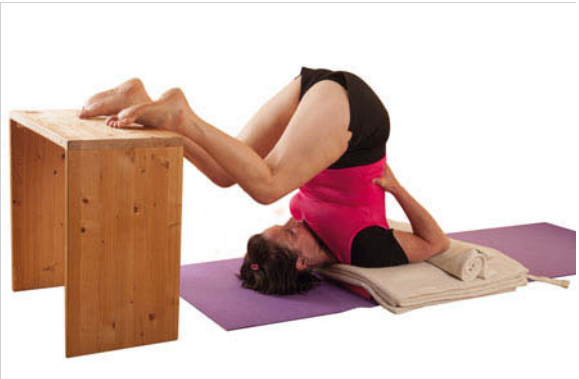


Abb. 5.401 Karnapidasana.

5.7 Abschnitt VII: Asanas mit Wandseilen

5.7.1 *Yoga Kurunta*

In diesem Teil sind die folgenden Asanas beschrieben:
- Adho Mukha Shvanasana
- Ardha Uttanasana
- Uttanasana
- Prasarita Padottanasana
- Shirshasana mit Seilen
- Sarvangasana mit Seilen
- Halasana und Supta Konasana mit Seilen
- Utthita Trikonasana
- Parivritta Ardha Chandrasana

Siehe auch die unter Kap. 5.2, Kap. 5.4

Adho Mukha Shvanasana

Dieses Asana wird mit Seilen ausgeführt. Die Unterstützung des Kopfes vertreibt Müdigkeit, reguliert den Blutdruck und lindert Depressionen.

Adho Mukha Shvanasana mit Seilen und abgestütztem Kopf

Adho Mukha Shvanasana vertreibt Müdigkeit und Erschöpfung, die die Belastungen des täglichen Lebens mit sich bringen (siehe auch Kap. 5.1). Es stellt aber auch einen Ausgleich zu den Standhaltungen dar, die ebenfalls sehr anstrengend sein können. Vor allem das Herz wird in dieser Haltung entlastet. Im Stehen und Sitzen, wenn das Herz seine „normale" Position einnimmt, sind die Herzkammern einem hohen Druck ausgesetzt und erweitern sich. Wird das Herz aber „auf den Kopf" gestellt, wie es bei *Adho Mukha Shvanasana* der Fall ist, nimmt dieser Druck und die damit verbundene Belastung ab.

Die folgenden Asanas geben dem Herzen die Gelegenheit, sich zu erholen und zu entspannen. Körperlicher und mentaler Stress wird abgebaut. Die Herzaktivität sinkt, die Atmung wird leichter und der ganze Körper wird belebt und „aufgetankt". Der Körper entwickelt ein regelrechtes Verlangen nach diesem Asana wenn er müde oder erschöpft ist.

Befolgen Sie die Instruktionen für *Adho Mukha Shvanasana* wie in Kap. in beschrieben und dann die folgenden Anweisungen.

Technik

1. Stellen Sie die Füße ungefähr 3 Fußlängen auseinander auf (dies entspricht ungefähr der Breite einer rutschfeste Matte). Stellen Sie die Fersen auf eine Planke oder auf zwei Klötze. Die Fußaußenkanten sind parallel zu den Rändern der Yoga-Matte. Sie können die Fersen auch gegen eine Wand abstützen.



Abb. 5.402 Adho Mukha Shvanasana, gestützt: mit gekreuzten Wandseilen, Fersen auf Klötze, Hände auf Klötze, Kopf gestützt auf Polster.



Abb. 5.403 Adho Mukha Shvanasana, gestützt, mit Decke in einem Wandseil, Fersen gegen die Wand, Hände auf Klötze, Kopf gestützt auf Polster.



Abb. 5.404 Adho Mukha Shvanasana mit 2 gekreuzten Wandseilen, Fersen gegen die Wand.

2. Heben Sie die Außenseiten der Sprunggelenke an.
3. Stützen Sie die Hände auf den Boden oder auf zwei Klötze.
4. Stützen Sie den Scheitel auf einer Decke oder einem Polster ab.

► **Positive Wirkungen:**
- beruhigt und entspannt das Herz
- verringert die Belastung des Herzens
- vertreibt körperliche und mentale Erschöpfung
- verbessert die Atmung
- weitere positive Wirkungen siehe Kap. 5.1

Für die Postmenopause empfehlen wir zusätzlich folgende Variation:

Fersen gegen eine Wand oder Planke, Hände auf Klötzen zur Ausrichtung und Strukturierung, keine Unterstützung des Kopfes (► Abb. 5.404).

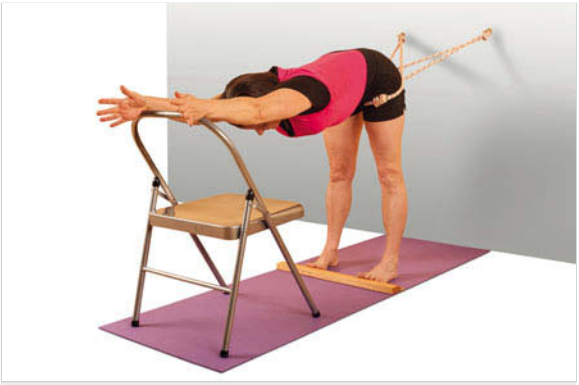


Abb. 5.406 Ardha Uttanasana, konkave Haltung, mit 2 gekreuzten Wandseilen, die Hände und Unterarme auf der Rückenlehne des Stuhls ausstrecken, mit Schrägbrett/Planke für die Zehen, Schritt 2: den Hinterkopf lang machen, Blick zum Boden richten.

Ardha Uttanasana mit Wandseilen und Stuhl für Peri- und Postmenopause

Dieses Asana wird mit Seilen ausgeführt. Die Unterstützung des Kopfes vertreibt Müdigkeit, reguliert den Blutdruck und lindert Depressionen.

Technik

Schritt 1

► **Arme über die Rückenlehne ausstrecken**

1. Stellen Sie sich in die Seile. Die Füße stehen hüftbreit auseinander auf dem Boden.
2. Drehen Sie die Zehen nach innen und die Fersen nach außen, bis die Fußaußenkanten parallel zueinander ausgerichtet sind. Auf diese Weise wird der abdominale Druck verringert.

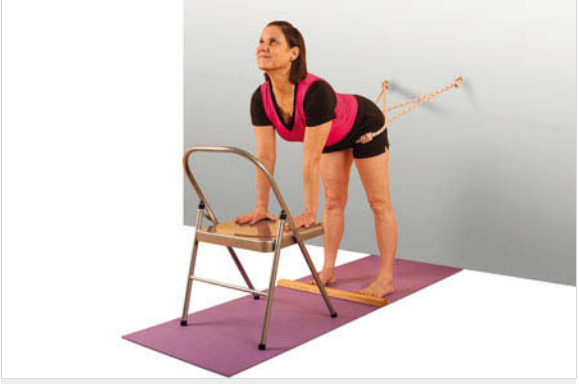


Abb. 5.407 Ardha Uttanasana, Konkave Haltung, mit 2 gekreuzten Wandseilen, die Hände auf der Sitzfläche, mit Schrägbrett/Planke für die Zehen.



Abb. 5.405 Ardha Uttanasana, konkave Haltung, mit 2 gekreuzten Wandseilen, die Hände und Unterarme auf der Rückenlehne des Stuhls ausstrecken, mit Schrägbrett/Planke für die Zehen, Schritt 1.



Abb. 5.408 Ardha Uttanasana, konkave Haltung, mit 2 gekreuzten Wandseilen, mit Schrägbrett/Planke für die Zehen, den Kopf auf der Sitzfläche + Polster ablegen.

3. Strecken Sie die Arme über die Rückenlehne des Stuhls hinaus. Spreizen Sie die Finger und strecken Sie die Handkante und den Mittelfinger nach vorne.
4. Strecken Sie die Lendenwirbelsäule.
5. Öffnen Sie den Brustkorb.
6. Dehnen Sie die unteren Rippen.
7. Halten Sie die Knie gestreckt und ziehen Sie die Kniescheiben und die Quadrizepsmuskeln nach oben.
8. Im 2. Teil machen Sie den Hinterkopf lang, richten Sie den Blick zum Boden.

Schritt 2

► **Hände auf dem Stuhl**

1. Stellen Sie die Hände auf der Sitzfläche des Stuhls auf.
2. Achten Sie darauf, dass die Arme genau unter den Schultern senkrecht zur Sitzfläche und die Beine genau unter den Hüften senkrecht zum Boden stehen.
3. Strecken Sie die Arme. Dehnen Sie die obere Körperhälfte in folgenden Etappen: vom Nabel zum Brustbein, vom Brustbein zum Kinn, vom Kinn zu den Augen und von den Augen über die Augenbrauen hinaus. Blicken Sie nach oben.
4. Öffnen Sie die Schlüsselbeine, ziehen Sie die äußeren Schulterknochen nach hinten und die Schulterblätter und die hinteren Rippen nach innen.
5. Bringen Sie den Rücken in eine kraftvolle konkave Position wie bei *Urdhva Mukha* und atmen Sie normal.

Schritt 3

1. Beugen Sie die Arme, um den Kopf nach unten zu bringen. Achten Sie dabei darauf, die konkave Haltung des Brustkorbs beizubehalten. Strecken Sie den Oberkörper langsam nach unten.
2. Legen Sie die Stirn oder den Scheitel auf einem Stuhl oder einem Polster ab. Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf.

► **Dauer des Asanas:** Praktizieren Sie die einzelnen Schritte jeweils 1–2 Minuten.

Beenden der Haltung

Atmen Sie ein und befolgen Sie die Anweisungen in umgekehrter Reihenfolge. Stellen Sie die Hände zuerst auf die Sitzfläche des Stuhls, dann auf die Hüften. Richten Sie den Oberkörper mit einer Einatmung auf. Bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in *Tadasana* in den Seilen stehen und lassen Sie sie dann los.

Uttanasana in Seilen

Für die Postmenopause

► **Konkaver Rücken: Hände auf Klötzen, Strukturierung und Ausrichtung**

► **Positive Wirkungen:**

- vertreibt Depressionen
- beruhigt das Gehirn
- lindert Magenschmerzen
- kräftigt die Bauchorgane
- fördert das freie Fließen der Verdauungssäfte
- dehnt und kräftigt die Rückseite des Gebärmutterhalses und der Vagina und verbessert die Durchblutung in diesem Bereich
- dehnt und kräftigt den unteren Rücken
- hilft, Bluthochdruck zu regulieren
- weitere positive Wirkungen siehe Kap. 5.1 Entspannungshaltungen

► **Kontraindikationen:**

- Durchfall
- Magenschmerzen und andere Magenprobleme
- Erbrechen

Im Anschluss daran: fahren Sie fort mit *Prasarita Padottanasa* in Seilen



Abb. 5.409 Uttanasana, konkave Haltung, mit 2 gekreuzten Wandseilen, Füße hüftweit, die Hände auf 2 Klötze (hochkant) stützen.



Abb. 5.410 Uttanasana, konkave Haltung, mit 2 gekreuzten Wandseilen, Füße zusammen, die Hände auf 2 Klötze (hochkant) stützen.

Prasarita Padottanasana für Peri- und Postmenopause

Die detaillierte Beschreibung dieses Asana finden Sie unter Kap. in Standhaltungen.

► **Positive Wirkungen:**
- streckt die Wirbelsäule
- längt und richtet die Rückseite des Cervix und der Vagina auf und verbessert die Durchblutung in diesem Bereich
- weitet und hebt den unteren Rücken, den Beckenboden, die Organe und das Zwerchfell
- streckt die Flanken und die Achselhöhlen
- ist hilfreich bei Problemen im unteren Rücken und im Bauchbereich
- ist hilfreich bei Schulter- und Nackenproblemen

► **Kontraindikationen** s. *Uttanasana*



Abb. 5.411 Prasarita Padottanasana im Wandseil, nur konkaver Rücken, Hände seitlich auf Holzklötzen.



Abb. 5.412 Prasarita Padottanasana im Wandseil, nur konkaver Rücken, Hände auf Holzklötzen.

Shirshasana mit Seil

Bei diesem Asana handelt es sich um eine passive Variante von *Shirshasana*, die mithilfe von Seilen ausgeführt wird.

Variationen für Peri- und Postmenopause:

Wenn wir ein anstrengendes Asana frei im Raum üben, kann es passieren (das gilt vor allem für wenig geübte Männer), dass das Gehirn zu aktiv wird und sich verhärtet. Bei Frauen werden jedoch der Bauch und das Zwerchfell hart, was eine positive Wirkung verhindert. Mithilfe von Seilen können Umkehrhaltungen wie *Shirshasana* mit geringer körperlicher Anstrengung ausgeführt werden.

Wir empfehlen, zur Vorbereitung auf *Salamba Shirshasana* zunächst einige andere Asanas zu praktizieren, z. B. *Adho Mukha Shvanasana* gefolgt von *Ardha Chandrasana*, um Becken, Leisten, Oberschenkel etc. auf dieses Asana vorzubereiten.

Technik

1. Richten Sie die Seile für Shirshasana ein
2. Hängen Sie ein Seil so auf, dass es eine Schlaufe bildet, und binden Sie sich eine Decke mit einem Gurt um die Hüften.
3. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand und mit dem Rücken in das Seil.
4. Legen Sie sich die Schlaufe auf Höhe des Kreuzbeins um das Becken. Wenn das Seil zu hoch ist, stellen Sie sich auf eine stabile Unterlage von geeigneter Höhe.
5. Ergreifen Sie das Seil mit beiden Händen, lehnen Sie sich nach hinten und klettern Sie mit den Füßen die Wand hinauf.
6. Spreizen Sie die Beine etwas weiter als den Abstand zwischen den beiden Seilösen.
7. Bringen Sie die Füße hinter dem Seil in *Baddha Konasana* zusammen. Dadurch wird der Körper automatisch fest in das Seil eingehakt.
8. Lassen Sie das Seil los und strecken Sie die Arme über den Kopf aus – entweder in *Baddha Hastasana* oder in *Salamba Shirshasana II*.

- Atmen Sie normal und bleiben Sie 5–10 Minuten in dieser Position.



Abb. 5.413 Shirshasana im Seil in Schritten, Schritt 1: das Seil fixieren.



Abb. 5.414 Shirshasana im Seil in Schritten, Schritt 2: das Seil fixieren, die Füße gegen die Wand.



Abb. 5.415 Shirshasana im Seil in Schritten, Schritt 3: das Seil fixieren, Arme in Baddha Hasta, Beine in Urdhva Baddha Konasana.



Abb. 5.416 Shirshasana im Seil in Schritten, Schritt 4: Hände auf Fingerspitzen wie in Salamba Shirshasana II.



Abb. 5.417 Shirshasana im Seil in Schritten, Schritt 5: das Asana beenden: das Seil fixieren, die Taue greifen, mit den Füßen an der Wand runterlaufen, die Stirn an die Wand lehnen.



Abb. 5.418 Shirshasana im Seil, wenn die Innenseiten der Beine schmerzen: die Beine in Urdhva Konasana spreizen.

Beenden der Haltung

Halten Sie sich wieder am Seil fest und heben Sie den Kopf an. Lösen Sie die Beine vom Seil und laufen Sie an der Wand entlang nach unten, bis Sie den Boden erreichen. Legen Sie die Stirn in *Adho Mukha Tadasana* an der Wand ab und entspannen Sie sich einen Moment in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Das Seil darf nicht um die Taille gelegt werden, um die Lendenwirbelsäule nicht zu belasten.
- Ziehen Sie das Steißbein nach innen.
- Schultern und Hüften sollten genau übereinander stehen.

► **Positive Wirkungen:**
- regeneriert Körper, Gehirn und Geist ohne große körperliche Anstrengung
- regeneriert die Lungen
- trainiert die Wahrnehmung der Körperausrichtung
- fördert Tatkraft und Selbstvertrauen
- verbessert die Kontrolle über den Körper
- verringert mentale und körperliche Erschöpfung

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie es als beängstigend empfinden, mit dem Kopf nach unten in der Luft zu hängen, oder wenn in dieser Haltung Kopfschmerzen auftreten:**
- Legen Sie den Kopf auf Decken oder Polstern ab.

► **Wenn die Innenseiten der Beine schmerzen:**
- Strecken Sie die Beine wie bei *Upavishtha Konasana* (► Abb. 5.418).

► **Wenn Sie den Boden nicht mit den Händen erreichen können:** (► Abb. 5.419, ► Abb. 5.420)
- Dies kann z. B. nach einer Brustoperation mit Schmerzen verbunden sein. Strecken Sie die Arme zunächst zur Seite aus. Wenn dies keine Linderung bewirkt, sorgen Sie für eine Abstützmöglichkeit von geeigneter Höhe.

► **Wenn Schwindelgefühle auftreten:**
- Beenden Sie die Haltung und ruhen Sie sich in *Adho Mukha Virasana* aus (stützen Sie dabei den Kopf ab).



Abb. 5.419 Shirshasana im Seil, wenn Sie den Boden nicht erreichen können: die Arme zu den Seiten ausstrecken.



Abb. 5.420 Shirshasana im Seil, wenn Sie den Boden nicht erreichen können: die Arme zu den Seiten auf Unterlagen ausstrecken.

Allgemeine Anmerkung
Wir empfehlen, bei Umkehrhaltungen keine Kontaktlinsen zu tragen, vor allem wenn Sie eine Augenbandage verwenden. Auf diese Weise wird verhindert, dass die Augen gereizt werden.

► **Kontraindikationen:**
- Periode
- Bluthochdruck

Sarvangasana mit Seilen

Dieses Asana ist sowohl für die Peri- als auch die Postmenopause geeignet. Als Hilfsmittel werden Polster, Decken und Wandseile benötigt (► Abb. 5.421, ► Abb. 5.422).

Dieses Asana ist eine einfache Methode, um den ganzen Körper anzuheben. Für Frauen, die *Salamba Sarvangasana* (siehe Kap. 5.5) und *Halasana* aufgrund von Übergewicht, Rücken-, Nacken- oder Schulterproblemen nicht praktizieren können, ist die Verwendung von Seilen eine große Hilfe. Mithilfe der Seile kann der Körper angehoben werden, ohne dass die Gefahr einer Verletzung durch Überbelastung besteht, da nur ein geringer Teil des Körpergewichts auf Nacken und Schultern ruht.

Technik

1. Legen Sie ein Polster oder Decken von 8–10 Zentimeter Höhe genau zwischen die Seile an die Wand.
2. Stellen Sie sich vor die Wand und beugen Sie die Beine wie bei *Malasana*.
3. Heben Sie die Arme und ergreifen Sie die Seile mit den Händen.
4. Lassen Sie mit einer Ausatmung das Gesäß auf den Boden sinken. Heben Sie die Beine an und stellen Sie die Füße gegen die Wand. Ziehen Sie sich in Richtung Wand, bis Rücken und Hinterkopf auf dem Boden liegen. Atmen Sie normal.
5. Heben Sie mit einer Ausatmung Rumpf und Gesäß nach oben, indem Sie fest an den Seilen ziehen.
6. Klettern Sie mit den Füßen weiter nach oben und ziehen Sie an den Seilen, um den Oberkörper näher an die Wand zu bringen.
7. Strecken Sie die Beine und drücken Sie sie flach gegen die Wand. Ziehen Sie an den Seilen, um in die Endhaltung von *Sarvangasana* zu kommen.
8. Atmen Sie normal und bleiben Sie 3–5 Minuten in dieser Position.
9. Gehen Sie anschließend über zu *Supta Konasana* oder *Halasana* oder beenden Sie in *Viparita Karani*.



Abb. 5.421 Salamba Sarvangasana, mit Wandseilen, Fersen an der Wand, Schritt 1: Becken an die Wand heben.



Abb. 5.423 Salamba Sarvangasana, mit Wandseilen, Fersen an der Wand, Schritt 3: das Becken heben und die Schultern auf die Unterlage ziehen.



Abb. 5.422 Salamba Sarvangasana, mit Wandseilen, Fersen an der Wand, Schritt 2: den Hinterkopf zum Boden.



Abb. 5.424 Salamba Sarvangasana, mit Wandseilen, Fersen an der Wand, Schritt 4: die Schultern auf der Unterlage, die Beine an der Wand hochstrecken - Endhaltung.



Abb. 5.425 Salamba Sarvangasana, mit Wandseilen, Fersen an der Wand, Schritt 5: die Haltung beenden in Viparita Karani, die Sitzbeine an der Wand lassen.

Halasana und *Supta Konasana* mit Seilen

Diese Asanas sind sowohl für die Peri- als auch die Postmenopause geeignet.

Technik

1. Drücken Sie das Gesäß gegen die Wand und beugen Sie beide Beine.
2. Setzen Sie beide Füße auf den Boden.
3. Strecken Sie die Beine zunächst in *Halasana*, dann in *Supta Konasana*. Halten Sie beide Positionen jeweils 15–30 Sekunden lang.
4. Kommen Sie zu *Halasana* zurück, beugen Sie die Beine und rutschen Sie herunter. Bleiben Sie 1 Minute in dieser Position, bevor Sie sich aufrichten.

► **Positive Wirkungen:**
- siehe Kap. 5.6 (Umkehrhaltungen mit Unterstützung)
- Mithilfe der Seile können *Sarvangasana*, *Halasana* und *Supta Konasana* sehr präzise ausgeführt werden.
- lösen Verspannungen im Beckenbereich
- Die Beckenorgane werden effektiver gedehnt als bei der Ausführung ohne Seile.

► **Kontraindikationen**
- Bluthochdruck
- Menstruation
- Nackenprobleme
- Migräne

Allgemeine Anmerkung
Wir empfehlen, bei Umkehrhaltungen keine Kontaktlinsen zu tragen, vor allem wenn Sie eine Augenbandage verwenden. Auf diese Weise wird verhindert, dass die Augen gereizt werden.

Siehe hierzu auch *Parivritta Ardha Chandrasana* und *Utthita Trikonasana* Kap. 5.11.

5.8 Abschnitt VIII: Asanas für Bauch und Lendenwirbelsäule

5.8.1 *Supta und Utthishtha Sthiti, Udara Akunchana Sthiti*

In diesem Abschnitt werden folgende Asanas vorgestellt:
- *Supta Padangushthasana II*
- *Utthita Hasta Padangushthasana II*
- *Paripurna Navasana, gestützt*
- *Urdhva Prasarita Padasana 1*

Variationen für die Peri- und Postmenopause

Postmenopause s. Kap. 5.12 Drehhaltungen

Supta Padangushthasana II

mit Gurt(en) und Klotz, Beine gerade gegen die Wand

Technik

Als Hilfsmittel werden ein Gurt und, falls erforderlich, ein Polster oder eine zusammengerollte Decke benötigt.

1. Legen Sie sich flach auf den Boden. Legen Sie die Fersen auf den Klotz. Halten Sie die Beine zusammen und die Knie gestreckt. Atmen Sie normal.
2. Ziehen Sie das rechte Knie mit einer Einatmung an die Brust und legen Sie den Gurt um den rechten Fuß. Ergreifen Sie den Gurt mit der rechten Hand. Drehen Sie das rechte Bein nach außen und strecken Sie es zur Seite aus, indem Sie die Oberschenkelmuskeln anspannen.
3. Strecken Sie das Bein in einem Winkel von 90° zum Boden. Führen Sie den Gurt hinter den Kopf, erfassen Sie ihn mit der linken Hand und ziehen Sie den Gurt in einer Linie mit den auf dem Boden liegenden Schultern nach links.
4. Ziehen Sie das rechte Bein seitwärts nach rechts, bis es den Boden oder eine zusammengerollte Decke erreicht. Spannen Sie die Oberschenkelmuskeln an.
5. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position.

► Überprüfen Sie die folgenden Punkte:
- Achten Sie darauf, dass die linke Körperseite und die linke Gesäßhälfte auf dem Boden bleiben.
- Strecken Sie die Füße von den Fersen bis zu den Zehen.
- Beugen Sie das rechte Bein mit einer Einatmung und kehren Sie zu *Supta Tadasana* zurück.
- Lösen Sie den Gurt vom Fuß. Führen Sie das rechte Bein und die Arme herab. Legen Sie die Arme neben dem Körper ab.

Wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt, d. h. das linke Bein wird gestreckt.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► Wenn Sie das gestreckte Bein nicht gerade halten können:
- Achten Sie darauf, dass Sie die auf den Fuß wirkende Zugkraft nicht verringern. Nimmt die Zugkraft ab, krümmt sich das Bein und die Bauchmuskeln verlieren ihre Spannung.
- Drücken Sie die linke Fußsohle gegen eine Wand, um zu verhindern, dass sich das rechte Knie beugt.

Variation mit einem zweiten Gurt

► Legen Sie einen zweiten Gurt um die Leiste des oberen Beins, um Becken und Rücken stärker zu dehnen. Folgen Sie den oben beschriebenen Anweisungen (► Abb. 5.426 bis ► Abb. 5.428)

► Positive Wirkungen:
- reduziert die Fettbildung an Taille, Oberschenkeln, Gesäß und Unterbauch
- kräftigt die Rücken- und Hüftmuskeln
- stärkt die Bauchorgane
- regeneriert das Verdauungssystem
- Während der Perimenopause löst die mit diesem Asana verbundene Bewegung und Anstrengung die Steifheit in den Hüftgelenken und beruhigt die Nerven im Hüftbereich.

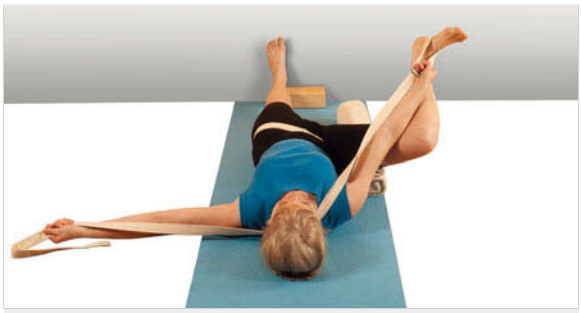


Abb. 5.426 Supta Padangushthasana II, mit Wand, Ferse auf Klotz, Deckenrolle für die Hüfte, Gurt, 1. Schritt: aus Supta Tadasana das rechte Bein beugen.



Abb. 5.427 Supta Padangushthasana II, mit Wand, Ferse auf Klotz, Deckenrolle für die Hüfte, Gurt, 2. Schritt: das rechte Bein im 90° Winkel seitlich ausstrecken.



Abb. 5.428 Supta Padangushthasana II, mit Wand, Ferse auf Klotz, Deckenrolle für die Hüfte, Gurt, 2. Schritt: das rechte Bein im 90° Winkel seitlich ausstrecken, einen 2. Gurt für Leiste und Ferse verwenden.

Utthita Hasta Padangushthasana II

Als Hilfsmittel werden ein Trestler und ein Gurt benötigt. Statt des Trestlers kann auch ein Fensterbrett o. Ä. benutzt werden.

Hasta bedeutet Hand. Dieses Asana wird auf einem Bein stehend ausgeführt. Das andere Bein wird zur Seite ausgestreckt, der große Zeh wird mit den Fingern ergriffen. In der „klassischen" Ausführung ohne Hilfsmittel ist *Utthita Hasta Padangushthasana II* ein sehr schwieriges Asana. Wir empfehlen daher, das ausgestreckte Bein (wie im Folgenden beschrieben) auf einem Tisch oder einem Fensterbrett abzustützen, da auf diese Weise die positiven Wirkungen des Asanas effektiver genutzt werden können. Wenn Sie den Fuß nicht mit der Hand erreichen können, können Sie dazu einen Gurt verwenden. Dieses Asana hat große Ähnlichkeit mit *Supta Padangushthasana*, aber weil es im Stehen ausgeführt wird, verfügt die Wirbelsäule über eine größere Bewegungsfreiheit.

Utthita Hasta Padangushthasana II ist besonders gut geeignet bei Bandscheibenvorfall, Rückenschmerzen und Hüftmuskelschwäche, aber auch bei ungleich langen Beinen. Der wichtigste Aspekt dieses Asanas ist seine Wirkung auf den Rücken- und Bauchbereich. Außerdem reduziert es sowohl die Fettbildung in diesen Bereichen als auch Flatulenz und Gasbildung. Es kräftigt die Rückenmuskeln, verleiht der Wirbelsäule Stärke und Beweglichkeit und lindert Rückenschmerzen und Hexenschuss (Lumbago).



Abb. 5.429 Utthita Hasta Padangushthasana II mit Trestler/Pferd und Gurt um den Fuß, mit der linken Hand das Gurtende hinter dem Rücken halten.

Variationen für die Perimenopause

Für eine stärkere Mobilisierung (▶ Abb. 5.429)

Technik

1. Stellen Sie sich ungefähr 60–90 Zentimeter von dem Trestler (Fensterbrett, Tisch) entfernt auf und richten Sie die Füße parallel zu dem Trestler (Fensterbrett, Tischkante) aus. Bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Position.
2. Heben Sie mit einer Ausatmung das rechte Bein an und legen Sie den rechten Fuß auf den Trestler (Fensterbrett, Tisch). Die Beine bilden einen Winkel von 90°. Legen Sie einen Gurt um den rechten Fuß und halten Sie den Gurt mit der rechten Hand. Legen Sie die linke Hand auf die linke Hüfte oder greifen Sie auch mit der linken Hand den Gurt und richten Sie den Oberkörper auf.
3. Mit zunehmender Übung können Sie die Ablage, auf der der Fuß liegt, immer weiter erhöhen, bis der Fuß höher als die Sitzbeinhöcker. Ziehen Sie am Gurt und strecken Sie die Vorderseite des Rumpfes (s. linkes Bild in ▶ Abb. 5.429).
4. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position.

▶ **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Achten Sie darauf, dass die rechte äußere Gesäßhälfte nicht angehoben wird, was zu Rückenschmerzen oder Oberschenkelkrämpfen führen könnte.
- Stützen Sie bei den ersten Versuchen, das Asana einzurichten, nicht nur den Fuß, sondern auch den **Oberschenkelansatz** ab. Auf diese Weise „erlernt" der Oberschenkel das Asana, und Sie bekommen ein Gefühl dafür, wie Sie das Gehirn und das Nervensystem in dieser Haltung entspannen können (▶ Abb. 5.432).

Variation: Für mehr Öffnung der Leisten, Heben der Innenbeine und des Beckenbodens sowie Integration des Kreuzbeins, Steißbeins und der hinteren Rippen mit der



Abb. 5.430 Utthita Parshva Hasta Padangushthasana, oberes Bein auf Stuhl/Tisch, Körpervorderseite so nahe wie möglich an der Wand.



Abb. 5.431 Utthita Parshva Hasta Padangushthasana (II) auf Holzklotz stehend zur Wand.

Körpervorderseite so nahe wie möglich an der Wand. Mit zunehmender Sicherheit stellen Sie sich auf einem Holzklotz, um die Wirkung zu erhöhen (▶ Abb. 5.430, ▶ Abb. 5.431).

- Machen Sie den Oberkörper gerade, indem Sie die Leistenmuskulatur anspannen.

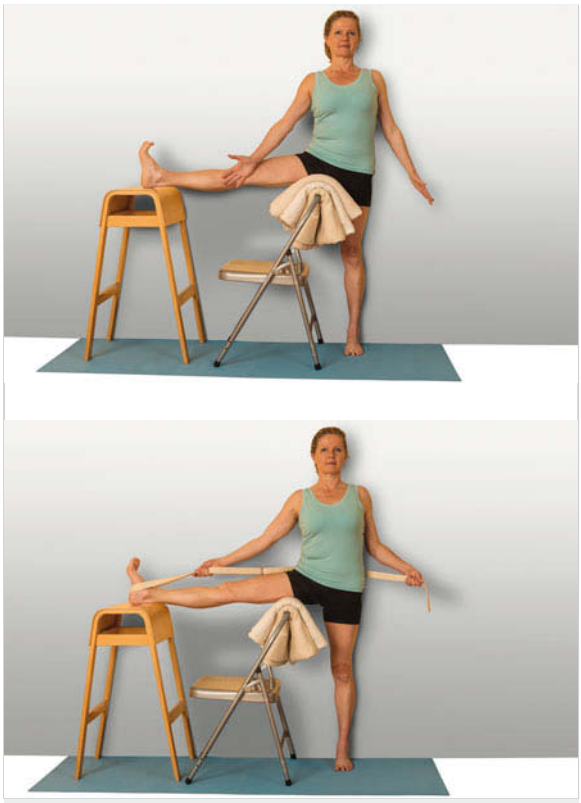


Abb. 5.432 Utthita Hasta Padangushthasana II, den Oberschenkelansatz stützen.



Abb. 5.433 Utthita Hasta Padangushthasana II, mit Wandseilen und Wandhaken.

- Achten Sie darauf, dass Oberkörper und Gesäß genau übereinander stehen.
- Heben Sie die Bauchmuskeln an und öffnen Sie den Brustkorb.
- Achten Sie darauf, dass die Schultern nicht angehoben und der Nacken sich nicht zusammenzieht.

Beenden der Haltung

Winkeln Sie mit einer Ausatmung das rechte Bein an und bringen Sie den Fuß in die Ausgangsstellung zurück. Bleiben Sie anschließend einen Moment in *Tadasana* stehen.

Wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt, d. h. das linke Bein wird gestreckt.

Variation mit Seilen und Unterstützung

Wenn Sie die Möglichkeit haben, dieses Asana mit Wandseilen auszuführen, können Sie die oberen und unteren Seile einsetzen, um das Anheben und Ausstrecken der Beine zu erleichtern. Halten Sie das Seil hinter dem Rücken (▶ Abb. 5.433).

Besondere Instruktionen/Hilfe

▶ **Wenn der Haken/der Trestler zu hoch ist:**

- Legen Sie eine Decke o. Ä. über die Rückenlehne eines Stuhls. Stellen Sie den Stuhl gegen eine Wand und folgen Sie den oben beschriebenen Anweisungen.

▶ **Wenn Sie sich unsicher und „wackelig" fühlen:**

- Stellen Sie den Fuß zuerst auf die Sitzfläche eines Stuhls und folgen Sie den oben beschriebenen Anweisungen.

Anmerkung: In diesem Asana werden die Muskeln auf der Rückseite des Oberschenkels (ischiokrurale Muskulatur) sehr stark gedehnt. Der Fuß sollte daher langsam und Schritt für Schritt in seine Endposition auf dem Trestler (Tisch, Fensterbrett) gebracht werden. Solange Sie das Asana noch nicht völlig beherrschen, sollten Sie das Bein maximal auf Oberschenkelhöhe anheben. Lassen Sie sich Zeit mit diesem Asana und versuchen Sie nicht, das Bein gewaltsam in eine höhere Position zu bringen – jede ruckartige Bewegung könnte zu einer Zerrung führen. Viel wichtiger ist, die Wirbelsäule zu strecken und den Oberkörper zu stabilisieren.

Paripurna Navasana, gestützt

Paripurna bedeutet völlig, vollständig; *Nava* bedeutet Boot. Dieses Asana erinnert an ein Boot mit Rudern.

Variationen für die Peri- und Postmenopause

- mit zwei Stühlen
- mit einem Stuhl
- mit einem Gurt
- mit Unterstützung des Rückens
- mit Gurt und Rückenunterstützung in *Upashraya*

Die klassische Haltung wird in Kap. 5.12 beschrieben.

Verwendung von Hilfsmitteln

▸ **Schwache Muskeln stärken**

1. Stellen Sie einen Stuhl an die Wand und einen zweiten Stuhl in einem Abstand von 90–120 Zentimeter auf.
2. Legen Sie eine rutschfeste Matte zwischen die Stühle auf den Boden. Der erste Stuhl ist für den Rücken und der zweite für die Füße.
3. Setzen Sie sich auf die Matte und lehnen Sie den Rücken gegen den Stuhl hinter Ihnen.
4. Stellen Sie die Hände hinter den Hüften auf dem Boden auf; die Finger zeigen nach vorne.
5. Winkeln Sie die Beine an und legen Sie sie nacheinander auf dem Stuhl vor Ihnen ab.
6. Achten Sie darauf, dass Sie auf dem Gesäß sitzen, und halten Sie Knie und Füße zusammen.
7. Strecken Sie mit einer Ausatmung die Beine. Drücken Sie Beine, Füße und Knie fest gegeneinander.
8. Dehnen Sie die Innenseiten der Fersen und die Ballen der großen Zehen.
9. Heben Sie das Brustbein an und öffnen Sie den Brustkorb.
10. Bleiben Sie 1 Minute in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer des Asanas auf bis zu 5 Minuten verlängern.

▸ **Unabhängiger und stärker werden** Ergreifen Sie die beiden vorderen Stuhlbeine des Stuhls vor Ihnen.

Atmen Sie normal und bleiben Sie 30–60 Sekunden in dieser Position (▸ Abb. 5.435).

▸ **Ausführung mit einem Gurt** Legen Sie den Gurt um die Füße und ziehen Sie kräftig, um den Rücken und die Bauchwand aufzurichten.

Atmen Sie normal und bleiben Sie 30–60 Sekunden in dieser Position (▸ Abb. 5.436, ▸ Abb. 5.437).



Abb. 5.434 Paripurna Navasana mit zwei Stühlen.



Abb. 5.435 Ausführung mit einem Stuhl.

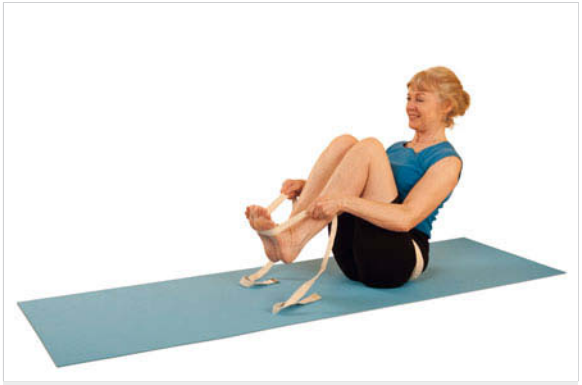


Abb. 5.436 Paripurna Navasana mit 1 Gurt, Schritt 1, die Beine anwinkeln.



Abb. 5.437 Paripurna Navasana mit 1 Gurt, Schritt 2, die Beine strecken.

Den Geist in *Upashraya* zur Ruhe kommen lassen

Technik

► **Ausführung mit einem Gurt um die mittlere Brustwirbelsäule und die Füße, Rücken, Nacken und Kopf gestützt** (► Abb. 5.438 bis ► Abb. 5.441)

1. Heben Sie die Körpervorderseite kräftig an.
2. Strecken Sie das Brustbein über seine gesamte Länge.
3. Stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab, öffnen Sie die Schlüsselbeine und unterstützen Sie mit der Körperrückseite die Körpervorderseite.
4. Bleiben Sie 1 Minute in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer des Asanas auf bis zu 5 Minuten verlängern.

► **Positive Wirkungen:**

- lindert Blähungen und Magen-Darm-Beschwerden
- reduziert Fettansammlungen
- kräftigt die Bauch- und Wirbelsäulenmuskeln
- kräftigt den Rücken und die Bauchorgane
- erhöht den Tonus der Nieren



Abb. 5.438 Paripurna Navasana, Upashraya: gelehnt und gestützt, mit Gurt, Sofa, Polstern, Schritt 1: sich einrichten.



Abb. 5.440 Paripurna Navasana, Upashraya: gelehnt und gestützt, mit Gurt, Sofa, Polstern, Schritt 3: sich zurücklehnen, die Füße vom Boden heben.



Abb. 5.439 Paripurna Navasana, Upashraya: gelehnt und gestützt, mit Gurt, Sofa, Polstern, Schritt 2: die Füße in den Gurt strecken.



Abb. 5.441 Paripurna Navasana, Upashraya: gelehnt und gestützt, mit Gurt, Sofa, Polstern, Schritt 4: die Beine ausstrecken.

Urdhva Prasarita Padasana 1

(90°-Winkel) mit Wand und Gurt für eine sanfte Kräftigung und Tonisierung der Bauchmuskeln und Bauchorgane, sowie der Rückenmuskeln (▶ Abb. 5.442, ▶ Abb. 5.443).

Technik

▶ **Schritt 1**

1. Beginnen Sie mit den Beinen an der Wand, gespreizt in *Urdhva Konasana*. Damit die Beine nicht das Gewicht halten müssen, legen Sie einen Gurt um die Füße, so dass die Beine vom Gurt gehalten werden. Strecken Sie Ihre Arme zur Seite aus, mit den Handinnenflächen nach oben und ruhen Sie.

▶ **Schritt 2**

1. Wenn Sie sich kräftiger fühlen, versuchen Sie es mit hüftweit gespreizten Beinen, Wand und Gurt und danach mit geschlossenen Beinen ohne Gurt. Strecken Sie Ihre Arme entlang den Ohren in *Urdha Hastasana* mit den Handrücken am Boden aus.

▶ **Positive Wirkung**

- siehe *Paripurna Navasana* (S. 182)



Abb. 5.442 Urdhva Prasarita Padasana im 90°-Winkel mit Beinen im Urdhva Konasana, mit Wand und Gurt.



Abb. 5.443 Urdhva Prasarita Padasana im 90°-Winkel mit Wand, klassisch.

5.9 Abschnitt IX: Rückenstreckungen mit Seilen – *Yoga Kurunta*

In diesem Abschnitt werden die folgenden Asanas vorgestellt:

- *Bhujangasana* – 1. Arbeit mit Seilen (first rope action)
- *Bhujangasana* und *Urdhva Mukha Pashchimottanasana I* – 2. Arbeit mit Seilen (second rope action)
- *Purvottanasana* – 3. Arbeit mit Seilen (third rope action)
- s. auch „Aktive Rückenstreckungen" Kap. 5.15

5.9.1 Einleitung

Die Verwendung von Seilen hat viele Vorteile. Schwierige Asanas können auf diese Weise leichter und gefahrloser ausgeführt werden. Ruckartige Bewegungen werden vermieden und mit zunehmender Übung entwickelt sich ein Bewusstsein für die Ausrichtung des Körpers. Die folgenden Asanas verbessern die Beweglichkeit der Gelenke. Die konkave Krümmung des Rückens fördert die Durchblutung in dieser Region. Die Praxis von *Yoga Kurunta* erhöht die Beweglichkeit und vermittelt ein Gefühl körperlicher Leichtigkeit. Bewegungen können schneller ausgeführt werden und das Gehirn wird wachsam(er).

► **Kontraindikationen:**

- Wenn die Beweglichkeit der Arme beeinträchtigt ist (z. B. durch Zerrung, Verstauchung, ausgerenktes Gelenk etc.), sollten diese Asanas nicht praktiziert werden.

Bhujangasana – 1. Arbeit mit Seilen

Variationen für die Peri- und Postmenpause

Die Ausführung mit dem Seil stärkt das Selbstvertrauen und regeneriert die Wirbelsäule.

Technik

1. Stellen Sie sich in *Tadasana* mit dem Rücken zur Wand auf. Achten Sie darauf, dass Sie genau in der Mitte zwischen den beiden Enden des Seils stehen. Ergreifen Sie die Seilenden fest mit beiden Händen und beugen Sie den Oberkörper vor wie in *Uttanasana*. Strecken Sie Brustkorb und Kinn nach vorne. Strecken Sie die Arme aus und gehen Sie ungefähr 90 Zentimeter von der Wand weg. Bringen Sie nun den Körper in die *Bhujangasana*-Haltung. Der Abstand zwischen den Füßen sollte 30–40 Zentimeter betragen, die Zehen zeigen nach vorne.
2. Drehen Sie die Arme nach außen, sodass die Handflächen nach unten zeigen. Strecken Sie die Arme durch und bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Haltung.
3. Heben Sie mit einer Einatmung den Kopf an, strecken Sie die Wirbelsäule, das Brustbein und den gesamten Körper nach oben, so weit, wie es Ihnen möglich ist.
4. Heben Sie den Kopf und stellen Sie sich auf die Zehenballen, indem Sie die Arme durchstrecken. Achten Sie darauf, dass Knie und Ellbogen durchgestreckt sind, und drücken Sie den vorderen Teil der Füße fest in den Boden.
5. Heben Sie die Fersen an, ohne die Waden zusammenzuziehen und dehnen Sie die Fußsohlen richtung Fersen.
6. Spannen Sie mit einer Ausatmung das Gesäß an und ziehen Sie es nach unten auf den Boden zu. Bringen Sie den ganzen Körper in eine konkave Haltung und blicken Sie nach oben. Ziehen Sie Steißbein und Kreuzbein ein, öffnen Sie den Brustkorb und ziehen Sie die Bauchwand richtung Brustkorb. Ziehen Sie kräftig an den Seilen, drücken sie die Oberschenkel kraftvoll nach hinten.
7. Atmen Sie normal und bleiben Sie 5–10 Sekunden in dieser Position.
8. Atmen Sie ein und behalten Sie die Öffnung des Brustkorbs bei. Machen Sie einige Schritte von der Wand weg, bis Sie wieder aufrecht in *Tadasana* stehen. Lösen Sie die Arme.

► **Positive Wirkungen:**

- stärkt das Selbstvertrauen
- senkt den Blutdruck
- lindert Steißbeinschmerzen
- lindert Ischiasschmerzen
- baut Verspannungen im Bauchbereich ab
- regeneriert die Wirbelsäule



Abb. 5.444 Bhujangasana mit Wandseilen in Schritten, Schritt 1: Seile greifen mit der Rückseite an Wand.



Abb. 5.445 Bhujangasana mit Wandseilen in Schritten, Schritt 2: Seile greifen, den Oberkörper konkav nach vorne strecken.



Abb. 5.446 Bhujangasana mit Wandseilen in Schritten, Schritt 3: Einen Schritt nach vorne machen, die Arme strecken.

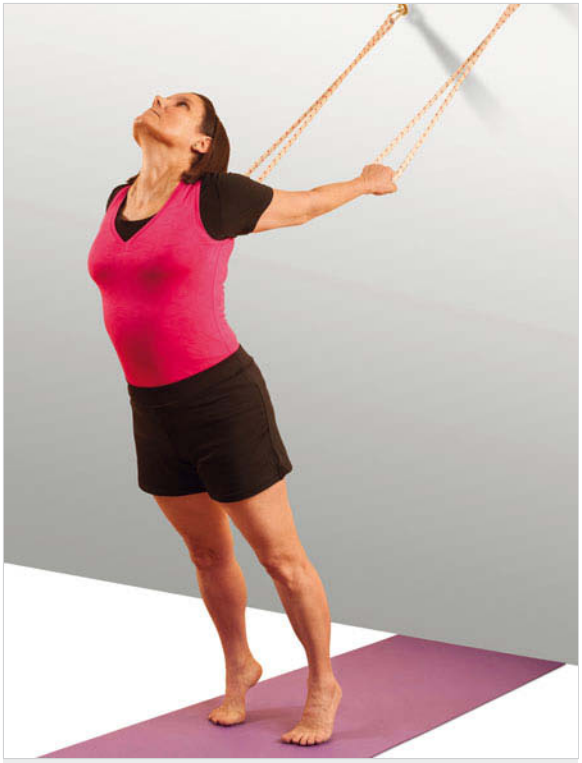


Abb. 5.447 Bhujangasana mit Wandseilen in Schritten, Schritt 4: die Fersen gehoben und gestreckt, den Bauchnabel, Brustbein und Kinn hochstrecken.

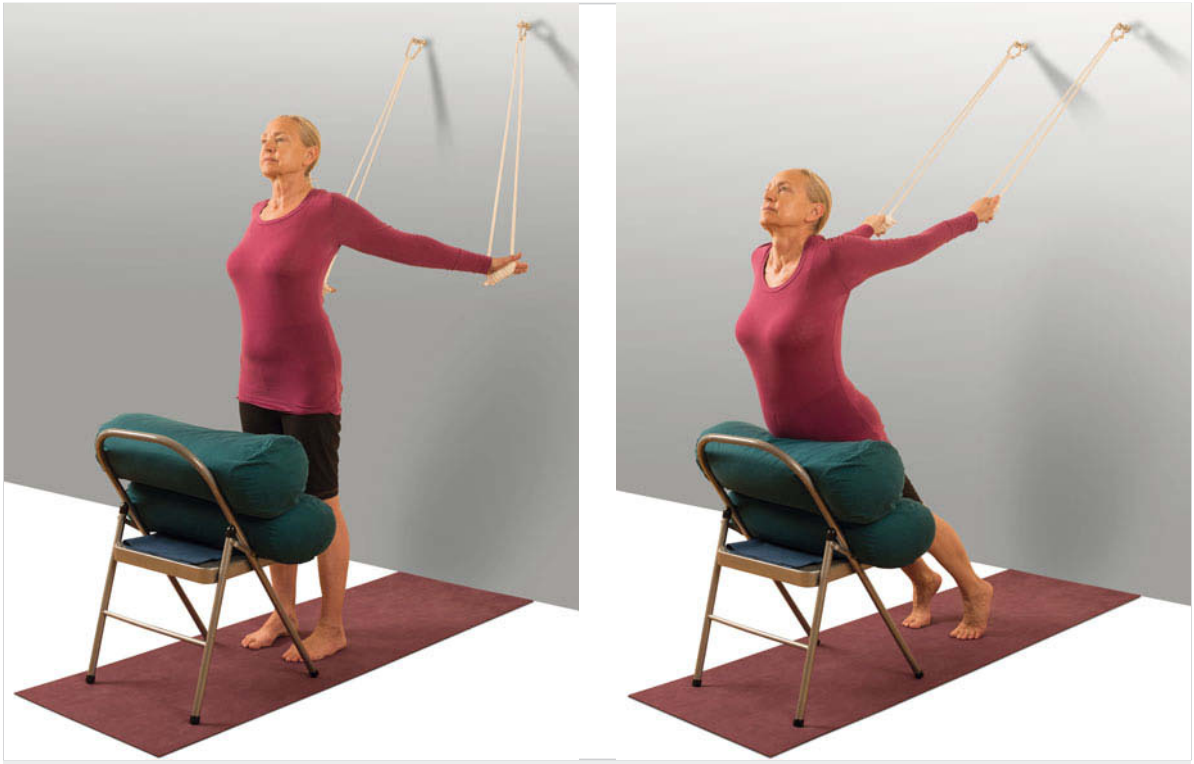


Abb. 5.448 Bhujangasana mit Wandseilen, Stuhl und Polster.

Bhujangasana mit Wandseilen, die Oberschenkel/das Becken auf Stuhl + Polster gestützt

Für Frauen mit Brustkrebs und zur Stärkung des Herz-Kreilaufsystems (▶ Abb. 5.444 – ▶ Abb. 5.447).

Bhujangasana – Fersen gegen eine stabile Stütze

Verankert/erdet die Wirbelsäule (▶ Abb. 5.449)

Technik

1. Messen Sie die Entfernung von der Wand, in der Sie bei Bhujangasana (S. 187) mit Seilen die Füße platziert hatten.
2. Stellen Sie an dieser Stelle eine *Simhasana-Box* o. Ä. auf.
3. Greifen Sie die Seile und stellen Sie sich in *Tadasana*.
4. Befolgen Sie die oben beschriebenen Anweisungen und machen Sie einige Schritte nach hinten, bis die Fersen die Unterstützung erreichen.
5. Drücken Sie die Fersen fest gegen die Unterstützung und strecken Sie die Wirbelsäule und die Vorderseite des Oberkörpers.



Abb. 5.449 Bhujangasana mit Wandseilen, die Fersen gegen eine stabile Stütze drücken (hier Simhasana Box).

► **Positive Wirkungen:**
- siehe oben
- verankert die Wirbelsäule
- unterstützt die Behandlung von Spondylose und Bandscheibenvorfällen in der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule

Bhujangasana und *Urdhva Mukha Pashchimottanasana 1* – 2. Arbeit mit Seilen

Für die Peri- und Postmenopause

Diese Ausführung ist intensiver als die oben beschriebene. Der untere Teil der Wirbelsäule wird stärker gedehnt, da sich der Körper näher an der Wand befindet. Zusammen bilden die beiden Asanas einen vollständigen Zyklus.

Technik

1. Stellen Sie sich in *Tadasana* mit dem Rücken zur Wand auf. Achten Sie darauf, dass Sie genau in der Mitte zwischen den beiden Seilen stehen. Ergreifen Sie die Seilenden fest mit beiden Händen, sodass die Handflächen nach unten zeigen. Bringen Sie Gesäß und Fersen an die Wand und bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Position.
2. Beugen Sie mit einer Ausatmung den Oberkörper vor wie bei *Uttanasana*. Drücken Sie die Beine durch und führen Sie den Kopf näher an die Knie herab.
3. Heben Sie mit einer Einatmung den Kopf an und bringen Sie die Wirbelsäule in eine konkave Haltung. Strecken Sie den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne, indem Sie die Arme durchstrecken. Heben Sie die Fersen ein wenig an und drücken Sie sie gegen die Wand. Stellen Sie sich auf die Zehenballen. Stabilisieren Sie diese Position und strecken Sie den Oberkörper auf beiden Seiten auf die Achselhöhlen zu. Achten Sie darauf, dass Knie und Ellbogen durchgedrückt sind.
4. Spannen Sie mit einer Ausatmung das Gesäß an und drücken Sie es nach unten auf den Boden zu, um die Hüftgelenke und den Bauch zu dehnen. Heben Sie den Kopf an und blicken Sie nach oben.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Achten Sie darauf, dass Knie und Oberschenkel angespannt bleiben.
- Öffnen Sie den Brustkorb und ziehen Sie die Schulterblätter ein.
- Ziehen Sie Kreuzbein und Steißbein ein.
- Halten Sie die Arme durchgedrückt und die Ellbogen „eingerastet".

Atmen Sie normal und bleiben Sie 5 Sekunden in dieser Position.

Ziehen Sie mit einer Ausatmung das Gesäß und die Hüftgelenke nach oben und führen Sie den Kopf herab.



Abb. 5.450 Bhujangasana mit Wandseilen, Fersen gegen die Wand, 1. Seilarbeit (1st rope action), Schritt 1.



Abb. 5.451 Bhujangasana mit Wandseilen, Fersen gegen die Wand, 1. Seilarbeit (1st rope action) Schritt 2.



Abb. 5.452 Bhujangasana mit Wandseilen, Fersen gegen die Wand, 1. Seilarbeit (1st rope action) Schritt 3.

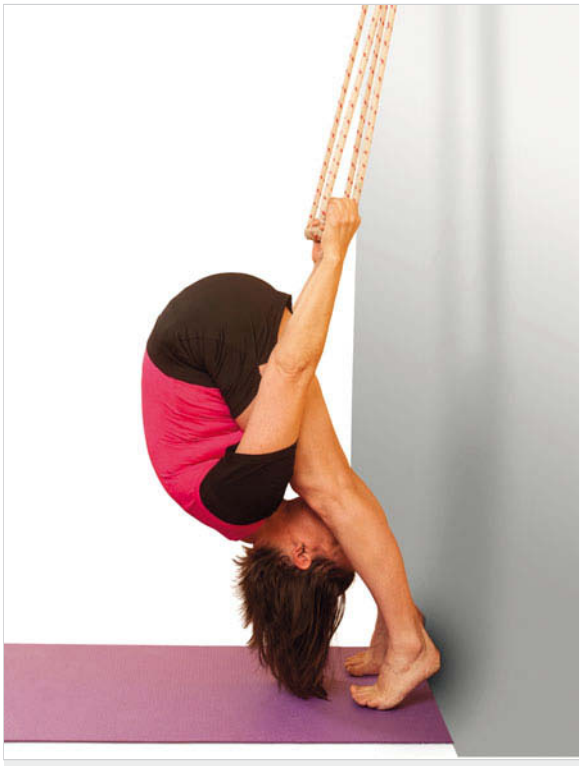


Abb. 5.453 Urdhva Mukha Pashchimottanasana 1, Fersen gegen die Wand, 2. Seilarbeit (2nd rope action).

Beugen Sie den Oberkörper auf die Beine zu. Drücken Sie die Arme durch und drehen Sie die Handgelenke nach innen, sodass sie zueinander zeigen.

Ziehen Sie das Gesäß nach unten auf den Boden zu. Diese Haltung ist *Urdhva Mukha Pashchimottanasana 1*. Atmen Sie normal und bleiben Sie 5 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Drücken Sie die Füße fest gegen die Wand, um das Gesäß herabzusenken.
- Bringen Sie Kopf, Brustkorb und Bauch näher an die Oberschenkel heran.

Ziehen Sie mit einer Ausatmung kräftig an den Seilen und heben Sie den Kopf an. Drücken Sie das Gesäß und die Oberschenkel gegen die Wand. Nehmen Sie zunächst die *Uttanasana*-Haltung (siehe Anweisung (S. 185)) ein und kehren Sie dann wieder zu *Tadasana* zurück. Wiederholen Sie alle Bewegungen 3- oder 4-mal.

► **Dauer des Asanas:** Bleiben Sie ein paar Atemzüge in jeder Haltung, nachdem Sie sie vollständig eingerichtet haben. Wiederholen Sie alle Bewegungen 3- oder 4-mal.

Beenden der Haltung

Ziehen Sie mit einer Ausatmung kräftig an den Seilen und heben Sie den Kopf an. Drücken Sie Gesäß und Oberschenkel nach hinten gegen die Wand. Nehmen Sie zunächst die *Uttanasana*-Haltung (siehe Anweisung (S. 185)) ein und kehren Sie dann wieder zu *Tadasana* zurück.

Purvottanasana – 3. Arbeit mit Seilen

Technik

1. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand auf und nehmen Sie die Seile in die Hände. Die Zehen berühren die Wand, die Fersen stehen auf dem Boden.
2. Lassen Sie die Arme gebeugt und ziehen Sie auf beiden Seiten gleichmäßig an den Seilen. Legen Sie den Kopf zurück und drücken Sie die Knie durch. Mit einer Ausatmung beugen Sie den ganzen Körper schwungvoll nach hinten, indem Sie sich mit den Zehen von der Wand abdrücken.
3. Atmen Sie normal und bleiben Sie 5–10 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Ziehen Sie die Schulterblätter weit nach innen, heben Sie das Brustbein und den Brustkorb auf beiden Seiten an und legen Sie den Kopf zurück und strecken Sie Knie und Beine.
- Bringen Sie die Wirbelsäule in eine konkave Haltung.
- Spannen Sie das Gesäß an und dehnen Sie die Oberschenkel.



Abb. 5.454 Purvottanasana, 3. Seilarbeit in Schritten, Schritt 1: in Tadasana die Seile greifen.



Abb. 5.455 Purvottanasana, 3. Seilarbeit in Schritten, Schritt 2: die Beine strecken und den Kopf zurück strecken.

- Dehnen Sie den Bauch.
- Praktizieren Sie dieses Asana zunächst mit gebeugten Armen. Ziehen Sie auf beiden Seiten gleichmäßig an den Seilen und achten Sie vor allem darauf, dass Brust und Lungen auf beiden Seiten gleichmäßig gedehnt werden. Wenn Sie diese Haltung beherrschen, können Sie damit beginnen, sie mit durchgestreckten Armen auszuführen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie nicht nachlassen die Schulterblätter nach innen zu ziehen und die Wirbelsäule zu krümmen,
- Versuchen Sie, den Bogen Ihres Körpers höher zu spannen.
- Heben Sie mit einer Einatmung den Oberkörper in einer schwungvollen Bewegung an und kehren Sie zu *Tadasana* zurück. Wiederholen Sie alle Bewegungen 3- oder 4-mal.



Abb. 5.456 Purvottanasana, 3. Seilarbeit in Schritten, Schritt 3: die Arme beugen, zur Wand gehen.



Abb. 5.457 Purvottanasana, 3. Seilarbeit in Schritten, Schritt 4: die Unterseiten der Zehen gegen die Wand.



Abb. 5.458 Purvottanasana, 3. Seilarbeit in Schritten, Schritt 5: die Arme strecken, die Schulterblätter tief nach innen nehmen, die Brust heben.



Abb. 5.459 Purvottanasana, Zehen gegen die Wand, 3. Seilarbeit (3 rd rope action), mit gebeugten Armen.



Abb. 5.460 Purvottanasana, Zehen gegen die Wand, 3. Seilarbeit (3 rd rope action), mit gestreckten Armen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie dieses Asana nicht so nahe an der Wand ausführen können:**

- Stellen Sie sich 30–60 Zentimeter von der Wand entfernt hin. Beugen Sie die Knie und wölben Sie die Wirbelsäule. Dehnen Sie die Beine nacheinander, bis sie die Wand berühren, und richten Sie dann wie beschrieben die Haltung ein. Um sich aufzurichten und zu *Tadasana* zurückzukehren, machen Sie einige Schritte rückwärts.

► **Dauer des Asanas:** Atmen Sie normal und bleiben Sie 5–10 Sekunden in der Haltung, nachdem Sie sie vollständig eingerichtet haben. Wiederholen Sie alle Bewegungen 3- oder 4-mal.

Beenden der Haltung

Heben Sie mit einer Einatmung den Oberkörper in einer schwungvollen Bewegung an und kehren Sie zu *Tadasana* zurück.

► **Positive Wirkungen:**

- siehe *Bhujangasana* (1. Arbeit mit Seilen) und *Yoga Kurunta*

5.10 Abschnitt X: Standhaltungen

5.10.1 *Utthishtha Sthiti*

In diesem Abschnitt werden folgende Asanas vorgestelt:
- *Prasarita Padottanasana*
- *Parshvottanasana*
- *Padangushthasana*
- *Uttanasana*
- *Adho Mukha Shvanasana*
- *Ardha Chandrasana*
- *Utthita Trikonasana*
- *Utthita Parshvakonasana*
- *Virabhadrasana II*
- *Tadasana* (als Grundstellung, Schwerpunkt auf Bein- und Armarbeit)

Für Frauen in der Peri- oder Postmenopause sind die ersten 5 dieser Asanas die wichtigsten.

Bedeutende körperliche Veränderungen in diesen Lebensphasen sind zunehmende vaginale Trockenheit, der Verlust der Elastizität und eine Art Atrophie.

Die folgenden, im Stehen auszuführenden Vorbeugen können dazu beitragen, die vaginale Trockenheit zu verringern und die Kontraktionsfähigkeit der unteren Bauch- und Rückenmuskeln zu erhalten. Auch die Atrophie kann bis zu einem gewissen Grad reduziert werden.

Die Nebennieren kontrollieren die Salz-Wasser-Balance in unserem Körper, helfen uns, helfen uns, Stress zu bewältigen und Krankheiten abzuwehren. Während der Peri- und Postmenopause nimmt jedoch das Östrogen in den Eierstöcken ab, und die Nebennieren müssen nun zusätzlich die Aufgabe übernehmen, Östrogen zu produzieren. Tatsächlich werden sie in dieser Lebensphase zur Hauptquelle der Östrogenproduktion. Die folgenden Asanas beschleunigen diese Anpassung und sorgen für Entspannung während einer Zeit, die mit hohen Belastungen verbunden ist. Vorbeugen im Stehen unterstützen die Nebennieren bei der Erhaltung des Östrogenniveaus. Diese Funktion geht von den Eierstöcken auf die Nebennieren über. Vorbeugen halten deshalb Herz, Lungen, Verdauungsorgane, Knochen und andere Organe gesund.

Prasarita Padottanasana

Wir beginnen mit *Prasarita Padottanasana* (= intensive Beinstreckung), weil es sich dabei um ein relativ einfaches Asana handelt. Angesichts der Probleme, mit denen viele Frauen in dieser Phase zu kämpfen haben, werden wir zusätzlich verschiedene Variationen dieses Asanas und Anweisungen für spezifische „Frauenprobleme“ beschreiben.

Technik

1. Stellen Sie sich in *Tadasana* (*Samasthiti*).
2. Führen Sie die Hände vor der Brust und beugen Sie mit einer Einatmung die Beine.
3. Spreizen Sie die Beine.
4. Stützen Sie die Hände auf die Hüften.
5. Spreizen Sie die Beine mit einem Sprung oder einem großen Schritt. Der Abstand zwischen den Füßen sollte ungefähr 4–5 Fußlängen (1,00 bis 1,29m) betragen. Drücken Sie die Knie durch. Die Zehen zeigen nach vorne, die Fußaußenkanten sind parallel zueinander.
6. Stützen Sie mit einer Ausatmung die Hände auf die Hüften; die Finger zeigen nach vorne. Drücken Sie das Gesäß nach unten auf den Boden zu und beugen Sie den Oberkörper vor, bis er parallel zum Boden ist. Nehmen Sie die Hände von den Hüften und stellen Sie sie in einer Linie mit den Füßen auf dem Boden auf. Spreizen Sie die Finger und strecken Sie sie von den Fingerspitzen bis zu den Handflächen. Drücken Sie die Ellbogen durch.
7. Ziehen Sie die Schulterblätter ein, heben Sie den Kopf an und bringen Sie den Rücken in eine konkave Haltung. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10–15 Sekunden in dieser Position.
8. Beugen Sie die Ellbogen mit einer Ausatmung und legen Sie den Scheitel auf dem Boden oder einer geeigneten Unterlage ab. Achten Sie darauf, dass Kopf, Handflächen und Füße in einer Linie liegen.
9. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Öffnen und dehnen Sie die Fußsohlen und drücken Sie die Fußaußenkanten fest in den Boden. Das Körpergewicht ruht auf den Außen- und Innenkanten der Fersen und auf den Ballen der kleinen und großen Zehen. Ziehen Sie die Innenseite der Sprunggelenke nach oben.
- Ziehen Sie die Innenseiten der Beine nach oben auf die Leisten zu.
- Achten Sie darauf, dass die Knie durchgestreckt bleiben.
- Achten Sie darauf, dass das Körpergewicht auf den Beinen ruht und auf keinen Fall auf dem Kopf.
- Drücken Sie die Hände mit einer Ausatmung in den Boden, heben Sie den Kopf an und drücken Sie die Oberschenkel nach hinten. Bringen Sie den Rücken in eine konkave Haltung.
- Heben Sie die Leisten und das Gesäß so weit wie möglich an, während Sie die Arme beugen, um die Haltung zu vervollständigen.

Beenden der Haltung

Richten Sie den Oberkörper mit einer Einatmung auf und kehren Sie mit einer Ausatmung durch einen Sprung oder einen großen Schritt zu *Tadasana* (*Samasthiti*) zurück.

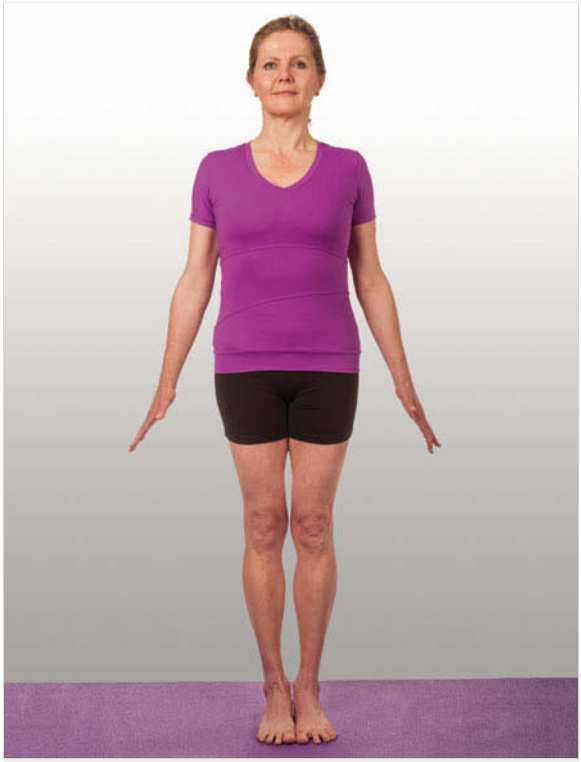


Abb. 5.461 Tadasana/Samasthiti.



Abb. 5.462 Tadasana/Samasthiti, führen Sie die Hände vor der Brust zusammen, beugen Sie die Beine.



Abb. 5.463 Utthita Hasta Padasana, die Beine spreizen.

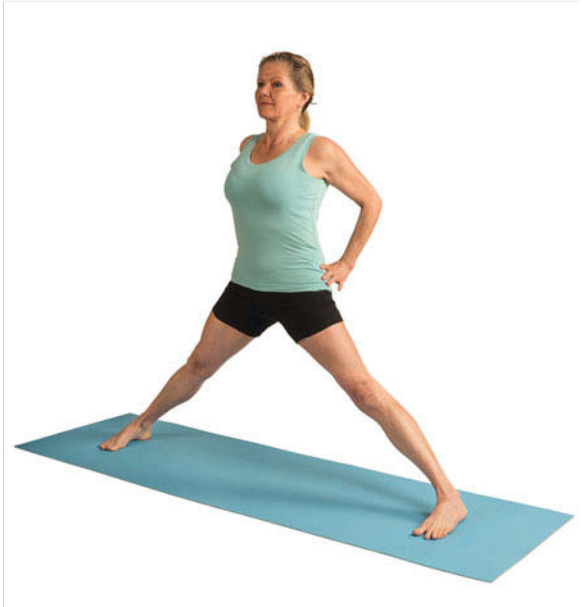


Abb. 5.464 Utthita Hasta Padasana, die Hände auf den Hüften.



Abb. 5.465 Utthita Hasta Padasana, die Hände auf den Hüften konkave Streckung.



Abb. 5.466 Prasarita Padottanasana, mit den Hände auf den Hüften, den Rumpf konkav nach vorne strecken.

Variationen für die Peri- und Postmenopause

- Fersen und Gesäß gegen eine Wand, konkaver Rücken:
- Fersen und Gesäß gegen eine Wand, Kopf auf dem Boden oder einer geeigneten Unterlage
- Fersen und Gesäß gegen eine Wand, mit einem Polster
  - auf 2 Stühlen oder einer Bank
  - Kopf nach oben und Kinn abgestützt
- Stirn abgestützt
- Füße in einem Trestler
- *Upashraya*: Füße 30 Zentimeter von der Wand entfernt, Gesäß gegen die Wand, Kopf mit einem Polster auf einem Stuhl abgestützt



Abb. 5.467 Prasarita Padottanasana, konkave Streckung, die Hände auf Fingerspitzen unter den Schultern am Boden.



Abb. 5.468 Prasarita Padottanasana, die Arme beugen, den Scheitel zum Boden, Hände, Kopf und Füße in einer Linie.



Abb. 5.469 Prasarita Padottanasana, den Scheitel auf Polster, Kopf und Hände in einer Linie.



Abb. 5.470 Ardha Prasarita Padottanasana, mit Bank/Stuhl und Polstern, konkave Stellung, das Kinn auf einem Klotz.



Abb. 5.471 Ardha Prasarita Padottanasana, mit Bank/Stuhl und Polstern, konkave Stellung, die Stirn gestützt.

Besondere Instruktionen/Hilfe

▸ *Prasarita Padottanasana* **mit Bank/Stühlen und Polstern** *Prasarita Padottanasana* mit konkavem Rücken ist eine Vorstufe zu dieser Haltung.

Um das 50. Lebensjahr, d. h. kurz vor der Menopause, haben viele Frauen Schwierigkeiten, den Rücken in eine konkave Dehnung zu bringen, weil die Rücken- und Wirbelsäulenmuskeln dazu nicht mehr kräftig genug sind. Während dieser Zeit können auch schwere Rückenschmerzen, Verspannungen der Bauchmuskulatur und starke, einer Hämorrhagie ähnelnde Menstruationsblutungen auftreten. Diese Beschwerden machen es erforderlich, die Asanas leicht abzuändern. In der klassischen Ausführung wird bei diesem Asana der Rücken ohne Hilfsmittel (d. h. ohne ihn abzustützen) in eine konkave Position gebracht. Wir empfehlen, während der Menopause Hilfsmittel einzusetzen – auf diese Weise kann das Asana seine entspannende und beruhigende Wirkung entfalten.

Verwenden Sie zwei Stühle oder eine Bank, die genug Platz bieten, um den ausgestreckten Oberkörper bequem darauf abzulegen. Legen Sie Polster oder Kissen auf die Stühle/die Bank und darauf eine gefaltete Decke und einen Klotz.

Beugen Sie sich vorwärts über die Stühle/Bank und legen Sie den ganzen Oberkörper darauf ab.

Strecken Sie die Arme über die Stühle/Bank aus.

Dehnen Sie die Vorderseite der Wirbelsäule, indem Sie das Kinn auf den Klotz legen. Bleiben Sie ungefähr 1 Minute in dieser Position und achten Sie darauf, die Dehnung der Wirbelsäule aufrechtzuerhalten.

Senken Sie den Kopf langsam herab und legen Sie die Stirn auf der Decke ab.

Diese Unterstützung ermöglicht es, den Rücken passiv und ohne Kraftaufwand in einer konkaven Position zu halten. Auf diese Weise wird auch die Anspannung des Bauches verringert, die Blutung reguliert und eine Überaktivität der Nebennieren verhindert.

Weitere Ausrichtungs- und Aufrichtungshilfen ▸ Abb. 5.474 – ▸ Abb. 5.477.

Upashraya in Prasarita Padottansana mit Stuhl und Polster

Bei diesem Asana wird eine Wand als Unterstützung eingesetzt.

Technik

1. Stellen Sie die Füße ungefähr 30 Zentimeter von der Wand entfernt auf.
2. Lehnen Sie das Gesäß gegen die Wand. Drücken Sie sich mit Beinen und Gesäß gegen die Wand, wenn Sie
   - den Oberkörper nach vorne von der Wand wegstrecken,
   - das Kinn nach vorne strecken und die Stirn auf dem Polster ablegen.
3. Verschränken Sie die Arme oberhalb des Kopfes.
4. Sie können auch die Füße in einem Trestler einstützen für eine verbesserte Strukturierung und Stabilität des Körpers.
5. Für bessere Ausrichtung (Alignment), Strecken der Innenbeine und Heben des Beckenbodens mit den Füßen auf Holzklötzen üben.
6. Für ein klares Heben der Becken- und Bauchorgane:
7. Für mehr Streckung der Wirbelsäule und bei Schulter- und Nackenproblemen:

Auf diese Weise wird der Körper ausgerichtet und stabilisiert.



Abb. 5.472 Prasarita Padottanasana, Upashraya – gelehnt und gestützt, mit Stuhl und Polster, Schritt 1.



Abb. 5.473 Prasarita Padottanasana, Upashraya – gelehnt und gestützt, mit Stuhl und Polster, Schritt 2.

► **Wenn Sie den Kopf nicht bis auf den Boden herabführen oder ihn nicht auf dem Boden halten können:**

- Legen Sie den Kopf auf einem Kissen oder einem Polster ab. Diese Maßnahme ist vor allem dann zu empfehlen, wenn Sie an Bluthochdruck oder Verspannungen im Bauchbereich leiden. Den Kopf auf diese Weise in eine entspannte Position zu bringen, bewirkt eine Abkühlung des Kopfes.
- Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf die Beine und den Kopf verteilt, um den Druck auf den Bauch zu verringern. Das Atmen fällt leichter und das Gefühl körperlicher Schwere verschwindet.

► **Dauer des Asanas:** Die positiven Wirkungen dieses Asanas treten vor allem dann ein, wenn Sie diese Haltung

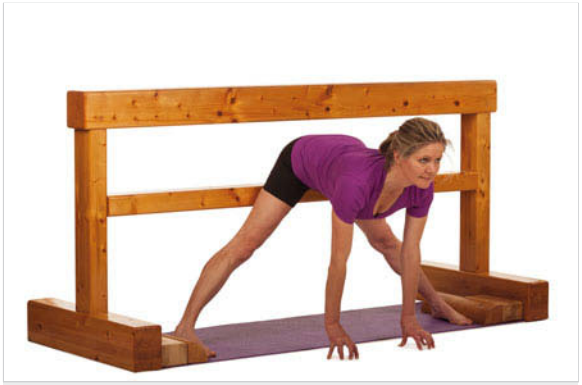


Abb. 5.474 Prasarita Padottanasana, Füße eingestützt mit Trestler/Pferd o. Ä.



Abb. 5.475 Prasarita Padottanasana auf Holzklötzen stehend, Fersen und Sitzbeine an Wand, konkave Arbeit.



Abb. 5.476 Fersen und Gesäß an der Wand, konkaver Rücken, Hände auf Klötzen.

- mit oder ohne Unterstützung - längere Zeit einnehmen. Wichtig sind in jedem Fall die konkave Position des Rückens und das Ablegen des Kopfes (auf dem Boden oder auf einem Polster/Kissen).

Es sollte Ihnen keine Probleme bereiten, 3–8 Minuten in dieser Haltung zu bleiben, sodass die kühlende Wirkung eintreten kann.

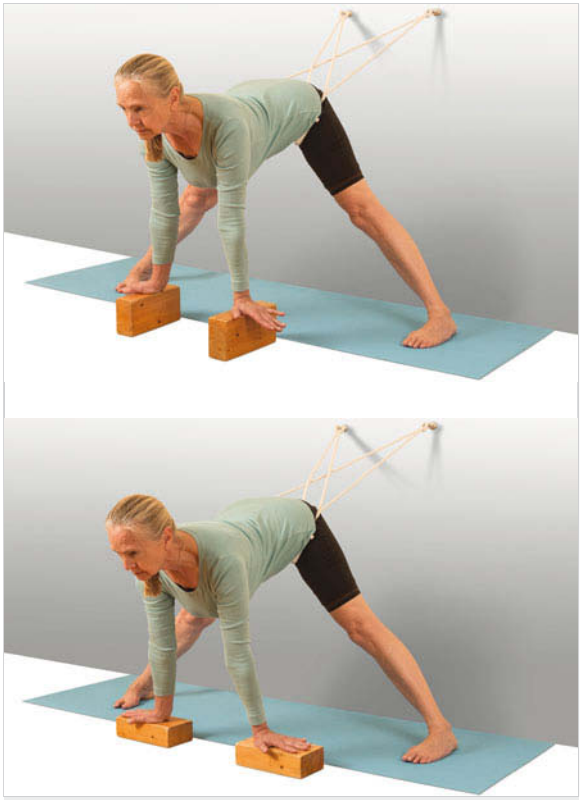


Abb. 5.477 Prasarita Padottanasana, hier mit Wandseil, Hände seitlich auf Klötze gstützt.

► **Positive Wirkungen:**
- reguliert Hitzewallungen
- senkt hohen Blutdruck
- verringert Verspannungen im Bauchbereich
- bewirkt Abkühlung
- stärkt das Selbstvertrauen
- bringt den Geist zur Ruhe
- lindert Kopfschmerzen und Migräne - an Tagen, an denen Sie akut an Kopfschmerzen leiden, sollten Sie dieses Asana jedoch nicht praktizieren
- vertreibt Erschöpfung und Lethargie
- reguliert die Blutung
- beugt einer Überaktivität der Nebennieren vor

► **Kontraindikationen:**
- keine Kontraindikationen bekannt

Parshvottanasana

(*Parshvottanasana* = intensive Flankenstreckung)

Viele Frauen leiden während der Peri- und Postmenopause an Hitzewallungen, Hitzegefühl und Errötung und plötzlichen Schweißausbrüchen. Das folgende Asana kann diese Beschwerden verringern. Hitzewallungen sind vor allem auf hormonelle Veränderungen in den Eierstöcken zurückzuführen. Die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) regt die Eierstöcke an, mehr Östrogen zu produzieren, wodurch es zu einer Erhitzung des Gesichts kommt. Dieses Asana kühlt den Kopf und hilft dem Körper, sich an die kommenden Veränderungen anzupassen.

Technik

1. Stellen Sie sich in *Tadasana* (*Samasthiti*) auf.
2. Bringen Sie die Handflächen hinter dem Rücken in *Pashchima Namaskarasana* zusammen; die Finger zeigen nach unten auf die Taille. Drehen Sie Handgelenke und Handflächen nach oben, sodass die kleinen Finger in der Rückenmitte auf der Wirbelsäule liegen. Die Fingerspitzen befinden sich auf Höhe der Schulterblätter und zeigen nach oben.
3. Drücken Sie die Handflächen gegeneinander und öffnen Sie den Brustkorb, indem Sie Schultern und Ellbogen nach hinten ziehen. Heben Sie das Brustbein an und ziehen Sie Gesäß und Steißbein nach unten und nach innen.
4. Bringen Sie mit einer Einatmung die Beine durch einem Sprung oder einen großen Schritt ungefähr 90–110 cm weit auseinander. Atmen Sie normal und bleiben Sie in dieser Position.
5. Drehen Sie das rechte Bein um 90° nach außen und den linken Fuß um 45–60° nach innen. Drehen Sie gleichzeitig den Oberkörper nach rechts.
6. Drücken Sie die Außenseite der linken Ferse, die Innenseite der rechten Ferse und den rechten großen Zeh samt Ballen in den Boden.
7. Strecken Sie den Kopf nach oben und nach hinten und das Steißbein nach unten und nach innen. Bleiben Sie einige Atemzüge lang in dieser Position.
8. Strecken Sie den Kopf und die Halswirbelsäule mit einer Ausatmung weiter nach oben. Dehnen Sie die Wirbelsäule und beugen Sie den Oberkörper vor, bis er sich in einer konkaven Position parallel zum Boden befindet. Bleiben Sie einige Atemzüge in dieser Position.
9. Strecken Sie die Wirbelsäule nach vorne und berühren Sie das Knie oder Schienbein mit der Stirn oder dem Kinn. Achten Sie dabei darauf, dass der Brustkorb geöffnet und das rechte Knie durchgestreckt bleibt, während Sie sich nach rechts beugen.
10. Die Haltung ist nun vollständig eingerichtet.
11. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position.

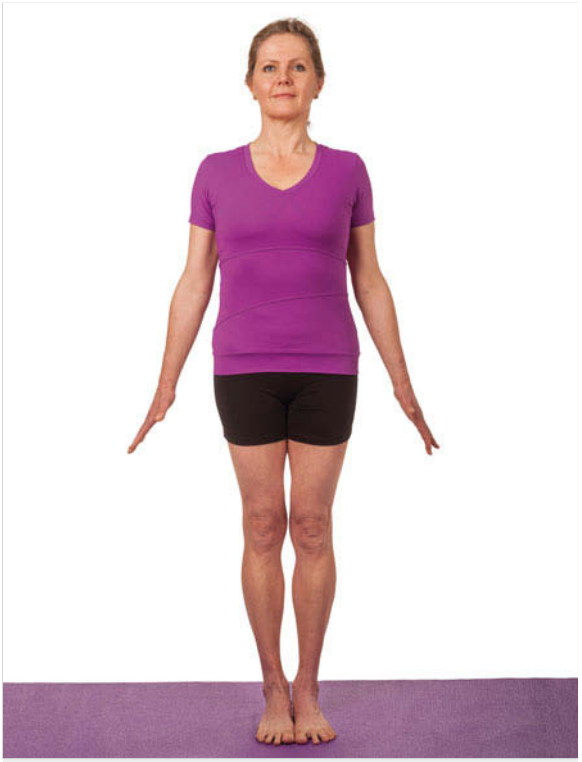


Abb. 5.478 Parshvottanasana aus Tadasana/Samasthiti.

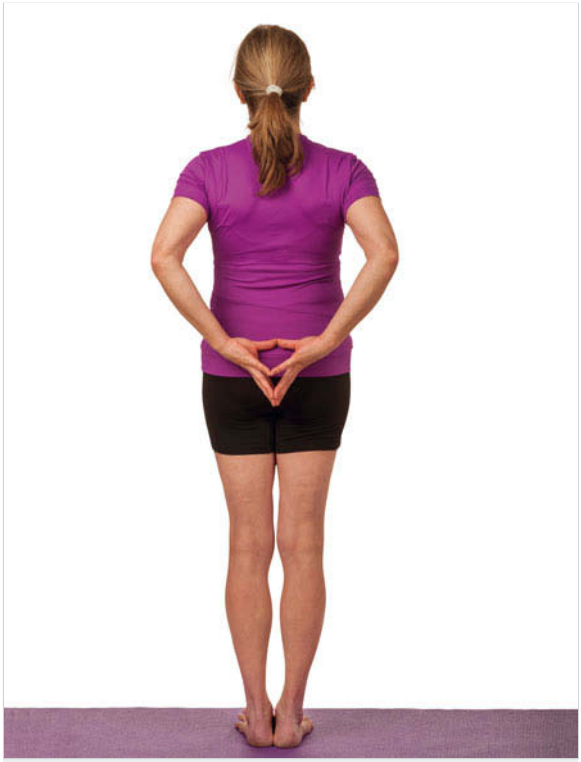


Abb. 5.479 Parshvottanasana aus Tadasana/Samasthiti, die Hände im Rücken zu Pashchima Namaskarasana, Schritt 1.

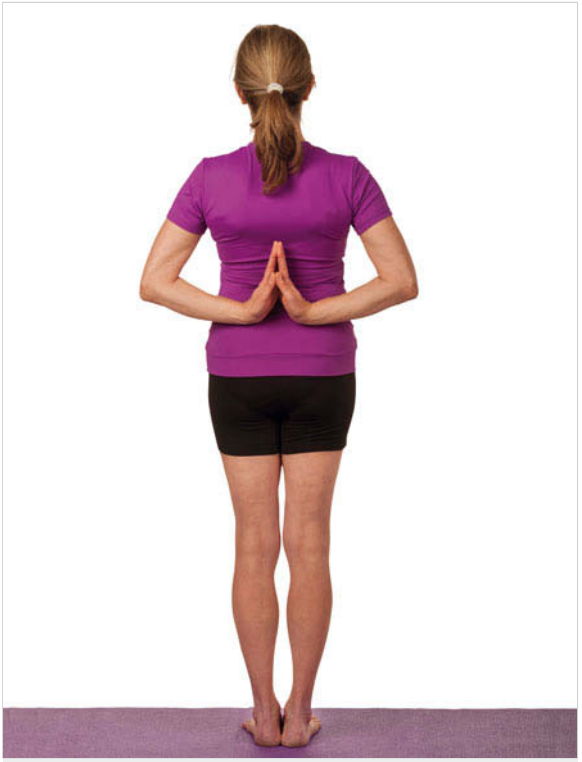


Abb. 5.480 Parshvottanasana aus Tadasana/Samasthiti, die Hände im Rücken zu Pashchima Namaskarasana, Schritt 2.

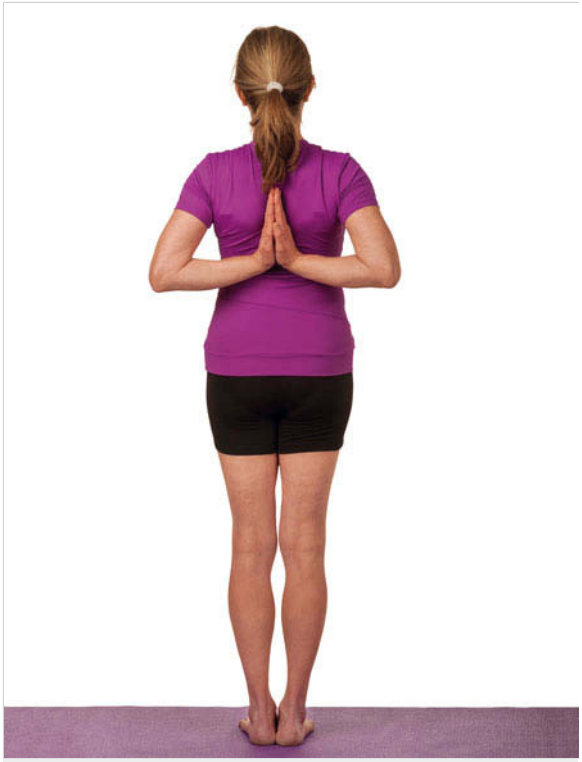


Abb. 5.481 Parshvottanasana aus Tadasana/Samasthiti, die Hände im Rücken zu Pashchima Namaskarasana, Schritt 3.



Abb. 5.482 Parshvottanasana aus Utthita Hasta Padasana die Beine nach rechts drehen



Abb. 5.483 Parshvottanasana die Brust und das Kinn heben, den Steiß senken



Abb. 5.484 Parshvottanasana, konkav.



Abb. 5.485 Parshvottanasana, konkav, das Kinn zum Schienbein.

▸ **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Achten Sie darauf, dass sich der Mittelpunkt des Oberkörpers genau über der Mitte des Oberschenkels befindet.
- Spannen Sie die Oberschenkel an und strecken Sie die Wirbelsäule auf den Kopf zu.
- Achten Sie darauf, dass der Brustkorb geöffnet bleibt.
- Achten Sie darauf, dass die beiden Beckenknochen parallel zueinander sind.
- Lassen Sie die Außenseite des linken Oberschenkels nicht nach unten sinken, während Sie die linke Bauchseite nach rechts drehen, um den Nabel in eine Position oberhalb der Mitte des Oberschenkels zu bringen. Drücken Sie die Außenseite der linken Ferse fest in den Boden.

Heben Sie mit einer Einatmung das Kinn an und heben Sie den Oberkörper zurück in die konkave Position. Strecken Sie den Kopf nicht zu weit nach hinten.

Drehen Sie den rechten Fuß nach innen und den Oberkörper nach vorne.

Wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt, d. h. das linke Bein wird nach außen und der Oberkörper nach links gedreht.

Beenden der Haltung

Kehren Sie zu *Tadasana* (*Samasthiti*) zurück, nachdem Sie das Asana in beide Richtungen ausgeführt haben, und lassen Sie dann die Hände herabsinken.

Variationen für die Peri- und Postmenopause

Anmerkung
Bei allen Variationen sollte die Ferse gegen die Wand gedrückt werden.

▸ **Für eine verbesserte Fußarbeit und Beckendrehung, mit den Zehen auf einem Schrägbrett/einer Planke oder einem Viertelrundholz üben** (▸ Abb. 5.486, ▸ Abb. 5.487)

▸ **Kopf heben und Schultern und Ellenbogen nach hinten, in aufrechter Drehhaltung** (▸ Abb. 5.488)

▸ **Arme nach oben in aufrechter Drehhaltung** (▸ Abb. 5.489)

▸ **Hände/Finger auf einem Klotz, konkaver Rücken und Kopf nach oben** (▸ Abb. 5.490)

▸ **Kinn auf dem Schienbein** (▸ Abb. 5.491)

▸ **Mit einem Stuhl, Arme ausgestreckt** (▸ Abb. 5.492)

▸ **Mit Stuhl, den Kopf und die Arme ablegen** (▸ Abb. 5.494)

▸ **Vollständige Haltung mit den Händen in *Pashchima Namaskarasana*** (▸ Abb. 5.495)

▸ **Vollständige Haltung mit den Händen auf dem Boden** (▸ Abb. 5.496)



Abb. 5.486 Parshvottanasana, den vorderen Fuß auf einem Schrägbrett/Planke.



Abb. 5.487 Parshvottanasana, den vorderen Fuß auf einem Viertelrundholz.

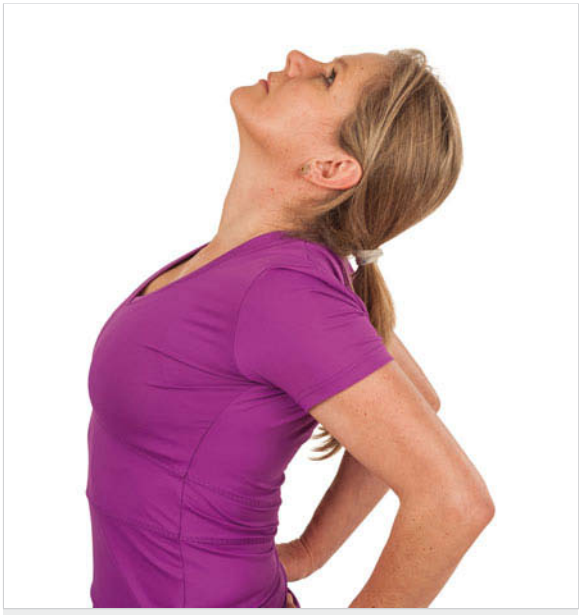


Abb. 5.488 Parshvottanasana, in aufrechter nach rechts gedrehter Haltung den Kopf heben, die Schultern und Ellbogen tief in den Rücken nehmen.

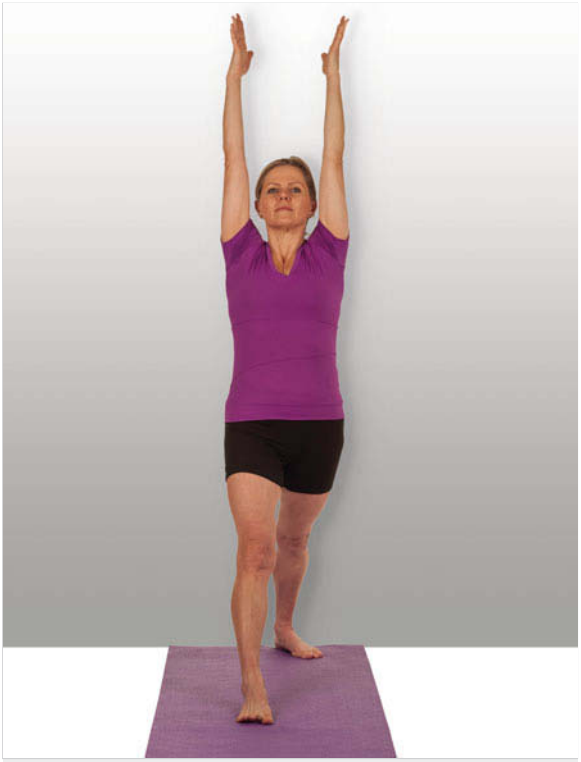


Abb. 5.489 Parshvottanasana, in aufrechter nach rechts gedrehter Haltung die Arme nach oben in Urdhva Hasta strecken.

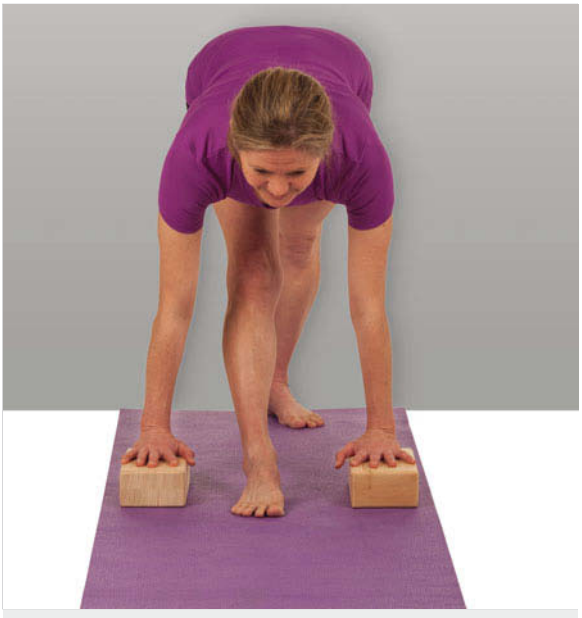


Abb. 5.490 Parshvottanasana, mit konkaver Rücken, Kopf gehoben, die Hände/Finger auf Klötze stützen.



Abb. 5.491 Parshvottanasana, die Arme beugen, das Kinn/die Lippen auf dem Schienbein ablegen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie das Gleichgewicht nicht halten können:**

- Wenn Sie das Gleichgewicht nicht gut genug halten können, um das Körpergewicht auf den hinteren Fuß zu verlagern, stützen Sie die hintere Ferse gegen eine Wand ab. Dadurch wird auch die Ausrichtung von Becken und Oberkörper verbessert (► Abb. 5.489, (► Abb. 5.490, ► Abb. 5.491).

► **Sie können den Kopf nicht bis zum Schienbein herabsenken:**

- Zu Anfang sind Sie möglicherweise nicht in der Lage, den Kopf bis zum Knie herabzuführen. Achten Sie darauf, dass sich das Zwerchfell nicht verspannt und Brustkorb und Taille nicht zusammengezogen werden, und strecken Sie Wirbelsäule und Oberkörper auf den Kopf zu. Dehnen Sie die Wirbelsäule bei jeder Ausatmung vom Nabel bis zum Kinn und versuchen Sie, das Kinn bis unterhalb des Knies zu bringen.

Viele Frauen, die sich in der Menopause befinden, werden bei diesem Asana die Erfahrung machen, dass sie nicht mehr gelenkig genug sind, um das Knie mit dem Kopf zu erreichen. Es reicht jedoch schon, den Oberkörper so weit herabzusenken, wie es die Wirbelsäulenmuskeln erlauben – das Knie mit dem Kopf zu erreichen, ist nicht der wichtigste Aspekt dieses Asanas, und es wird auch in dieser reduzierten Form eine positive Wirkung haben. Wichtig ist, dass in dieser vorgebeugten Haltung der Kopf entspannt werden kann. Sich mit den Händen auf dem Boden oder einem Klotz abzustützen, trägt ebenfalls dazu bei, diese Entspannung leichter und schneller zu erreichen.



Abb. 5.492 Parshvottanasana mit Stuhl, die Arme über die Lehne strecken.



Abb. 5.493 Parshvottanasana mit Stuhl, die Hände auf der Sitzfläche, konkave Arbeit (Schritt 1).



Abb. 5.494 Parshvottanasana mit Stuhl, Kopf und Arme in Baddha Hasta auf der Sitzfläche ablegen.



Abb. 5.495 Parshvottanasana, Endhaltung, mit den Händen in Pashchima Namaskrasana.



Abb. 5.496 Parshvottanasana, Endhaltung, mit den Händen am Boden.

► Sie können die Hände nicht in *Pashchima Namaskarasana* bringen:

- Wenn Sie Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht haben oder die Hände nicht hinter dem Rücken zusammenlegen können, stützen Sie sich mit den Handflächen oder den Fingern rechts und links neben dem vorderen Fuß auf dem Boden ab. Auf diese Weise ist es viel einfacher, den Oberkörper vorzubeugen und zu strecken. *Pashchima Namaskarasana* kann schrittweise erlernt werden;
- der erste Schritt ist *Pashchima Baddha Hastasana* (► Abb. 5.497).



Abb. 5.497 Parshvottanasana, Hände greifen Ellbogen in Pashchima Baddha Hastasana.

▸ ***Parshvottanasana*, Fuß auf einem Viertelrundholz, Hände gegen die Wand** Führen Sie das Asana mit den Händen gegen eine Wand und dem vorderen Fuß auf einem dreiviertelrunden Klotz und/oder für eine noch intensivere Aufrichtung des Beckens auf einem Klotz (hochkant) aus. Auf diese Weise können Sie die Ferse auf dem Boden halten und die Zehenballen in den Klotz drücken.

Richten Sie Beckenknochen und Hüften parallel zueinander aus. Dehnen Sie das rechte Bein von der Ferse bis zum Gesäß und strecken Sie das linke Bein nach hinten aus. Verlagern Sie einen möglichst großen Teil des Körpergewichts auf die Außenkante des linken Fußes und der linken Ferse. Bringen Sie die linke Gesäßhälfte nach unten, die Außenseite der linken Hüfte nach vorne und die rechte Leiste nach hinten.

Heben Sie den Unterbauch und den Nabel nach oben.

Drücken Sie die Fingerspitzen in die Wand, um mehr Gewicht auf das hintere Bein und die hintere Ferse zu verlagern. Je mehr Gewicht auf dem hinteren Bein ruht, desto weiter können Sie den Unterbauch nach oben heben (▸ Abb. 5.498 und ▸ Abb. 5.499).

▸ **Um den Bauch zu entspannen:** In der klassischen Ausführung des Asanas wird der Rücken ohne Hilfsmittel (d. h. ohne ihn abzustützen) in eine konkave Position gebracht. Während der Menopause erzeugt die Ausführung mit Unterstützung ein Gefühl des Zur-Ruhe-Kommens.



Abb. 5.498 Parshvottanasana, Fuß auf einem Viertelrundholz and der Wand, die Hände gegen die Wand.



Abb. 5.499 Parshvottanasana, Fuß flach auf einem Klotz gegen die Wand.

Technik

1. Verwenden Sie zwei Stühle oder eine Bank, die genug Platz bieten, um den ausgestreckten Oberkörper bequem darauf abzulegen.
2. Legen Sie Polster oder Kissen auf die Stühle/die Bank und darauf eine gefaltete Decke und einen Klotz.

3. Beugen Sie sich vorwärts über die Stühle/Bank und legen Sie den ganzen Oberkörper darauf ab.
4. Strecken Sie die Arme über die Stühle/Bank aus.
5. Dehnen Sie die Vorderseite der Wirbelsäule, indem Sie das Kinn auf den Klotz legen. Bleiben Sie ungefähr 1 Minute in dieser Position und achten Sie darauf, die Dehnung der Wirbelsäule aufrechtzuerhalten.
6. Führen Sie den Kopf langsam herab und legen Sie die Stirn auf der Decke ab.

Diese Unterstützung ermöglicht es, den Rücken passiv und ohne Kraftaufwand in einer konkaven Position zu halten. Auf diese Weise wird auch die Anspannung des Bauches verringert, die Blutung reguliert und eine Überaktivität der Nebennieren verhindert.

► **Dauer des Asanas:** Die Wirkung des Asanas auf die weiter oben und weiter unten beschriebenen Symptome nimmt zu, wenn es längere Zeit gehalten wird, z. B. 1–2 Minuten. Außerdem können Sie in diesem Asana lernen, den Atem sanft zu vertiefen, ohne ihn zu schärfen.



Abb. 5.500 Parshvottanasana, den ganzen Oberkörper auf Stühle/Bank mit Polstern ablegen, konkav, Kinn auf Klotz gestützt (Schritt 1).



Abb. 5.501 Parshvottanasana, den ganzen Oberkörper auf Stühle/Bank mit Polstern ablegen, konkav, Stirn gestützt (Schritt 2).

► **Positive Wirkungen:**
- reguliert Hitzewallungen
- reguliert die Erhitzung des Gesichts/Errötung
- reguliert Schweißausbrüche und Atemnot
- entspannt den Kopf
- entspannt den Geist
- beruhigt das Herz
- hebt den Uterus
- hilft dem Körper, sich an zukünftige Veränderungen anzupassen

► **Kontraindikationen:**
- keine Kontraindikationen bekannt

Padangushthasana

(*Padangushthasana* = Große-Zeh-Haltung)

Dieses Asana hilft, hohen Blutdruck zu senken, Hitzewallungen zu verringern und vaginale Reizungen aufgrund von Trockenheit zu lindern.

Technik

1. Stellen Sie sich in *Tadasana* (*Samasthiti*).
2. Der Abstand zwischen den Füßen sollte ungefähr 30 Zentimeter betragen. Füße und Hüften stehen in einer Linie, die Fußaußenkanten sind parallel zueinander ausgerichtet. Bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Position.
3. Strecken Sie die Arme aus wie bei *Urdhva Hastasana*. Stützen Sie die Hände auf die Hüften, heben Sie Brustbein und Kinn, beugen Sie sich mit einer Ausatmung nach vorne, ohne die Knie zu beugen oder das Becken nach hinten zu schieben.
4. Ergreifen Sie die großen Zehen mit Daumen, Zeige- und Mittelfingern. Machen Sie die Ellbogen fest, indem Sie die Arme durchdrücken. Drehen Sie den Bizeps von innen nach außen, sodass die Innenseiten der Ellbogen von Ihnen weg zeigen.
5. Strecken Sie die Seiten des Rumpfes, die Achselhöhlen und die Wirbelsäule von der Hüfte weg Richtung Nacken. Ziehen Sie die Außenseiten der Schultern in den Rücken und die Schulterblätter nach innen. Heben Sie den Kopf an, machen Sie den Nacken lang und blicken Sie nach oben. Der Brustkorb sollte sich nun in einer konkaven Position befinden.
6. Atmen Sie normal und bleiben Sie 5–10 Sekunden in dieser Position.
7. Beugen Sie mit einer Ausatmung die Ellbogen nach links und rechts und strecken Sie die Rumpfseiten und die Wirbelsäule richtung Boden. Dabei bewegt sich der Scheitel nach unten und die Sitzbeinhöcker nach oben.
8. Die Haltung ist nun vollständig eingerichtet. Atmen Sie normal und bleiben Sie 15–20 Sekunden in dieser Position.

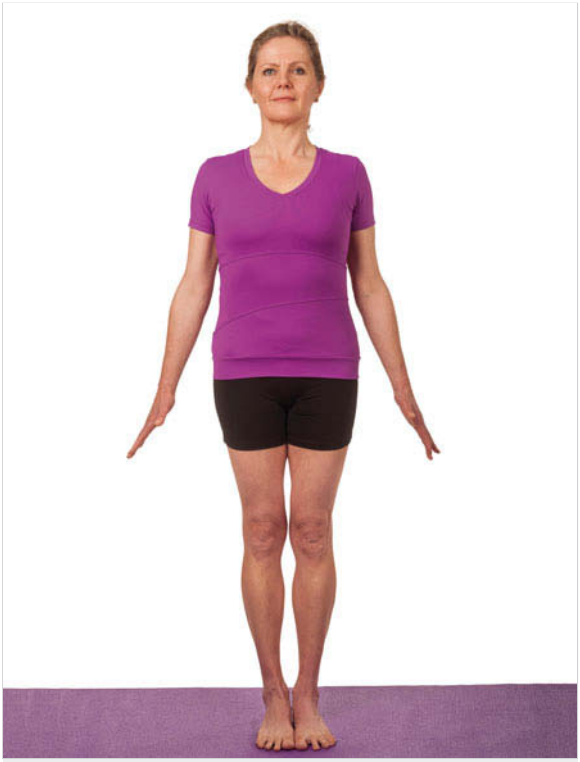


Abb. 5.502 Padangushthasana aus Tadasana/Samasthiti. Schritt 1.



Abb. 5.503 Padangushthasana aus Tadasana/Samasthiti, die Füße hüftweit. Schritt 2.

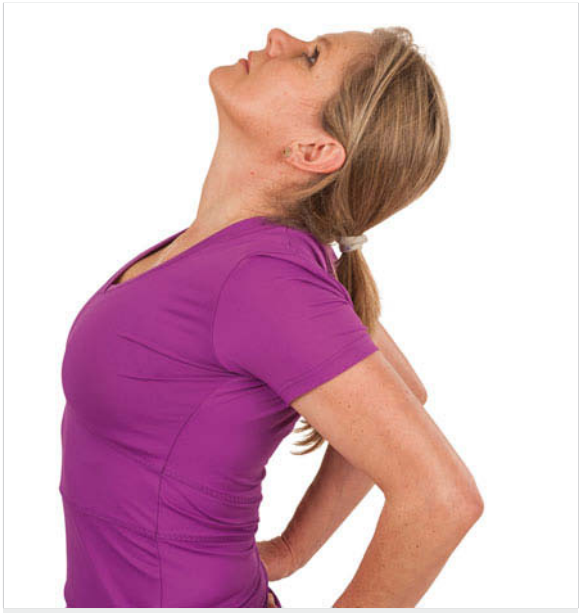


Abb. 5.504 Padangushthasana aus Tadasana/Samasthiti, die Hände auf die Hüften, Brustbein und Kinn heben, den Rumpf nach vorne unten strecken.



Abb. 5.505 Padangushthasana aus Tadasana/Samasthiti, die großen Zehen mit Daumen, Zeige- und Mittelfingern in Padangushthasana greifen.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Dehnen Sie die Wirbelsäule Richtung Boden, indem Sie die Ellbogen zur Seite und nach unten beugen und öffnen.
- Ziehen Sie die Schulterblätter an die Rippen und zur Brustwirbelsäule.
- Öffnen und dehnen Sie den Bereich zwischen Achselhöhlen und Oberschenkelgelenke, so dass die Bauchorgane gehoben und von der Wirbelsäule gestützt werden.
- Strecken Sie den Rücken und heben Sie die Bauchorgane nach vorn Richtung Oberschenkel – Bauch und Oberschenkel sollen miteinander „verschmelzen".
- Die Sitzbeine stehen senkrecht über den Fersen.

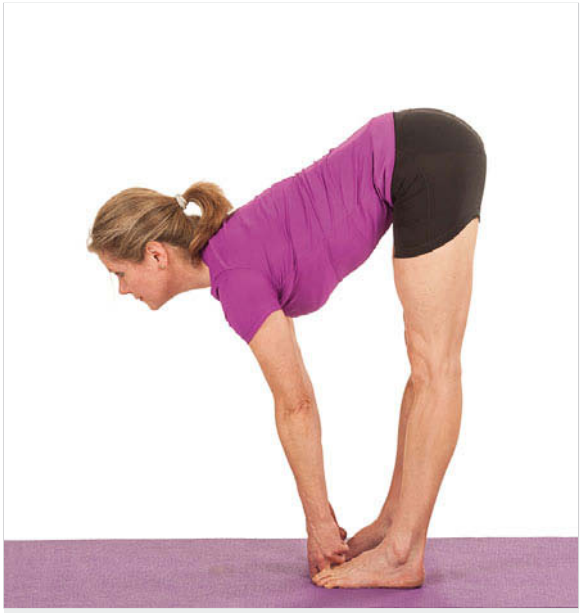


Abb. 5.506 Padangushthasana aus Tadasana/Samasthiti, die großen Zehen mit Daumen, Zeige- und Mittelfingern in Padangushthasana greifen, konkave Arbeit (Urdhva Mukha).



Abb. 5.507 Die Arme beugen den Oberkörper und die Wirbelsäule nach unten strecken, die Kopfkrone Richtung Boden entspannen.

Beenden der Haltung

Heben Sie mit einer Einatmung den Kopf an und strecken Sie die Arme. Heben Sie die Arme an und kehren Sie zu *Tadasana* (*Samasthiti*) zurück.



Abb. 5.508 Den Kopf auf der Kopfkrone auf einen Klotz o. Ä. stützen.

► **Dauer des Asanas:** Die Wirkung des Asanas auf die unten beschriebenen Symptome nimmt zu, wenn es längere Zeit gehalten wird, z. B. 1–2 Minuten.

Variationen für die Peri- und Postmenopause

- Konkaver Rücken, Zehen nach innen, Zehen festhalten
- Vollständige Haltung, Kopf gestützt

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie die Zehen nicht erreichen können:**

- Ergreifen Sie statt der Zehen die Sprunggelenke, ziehen Sie sie kräftig hoch, arbeiten Sie sich mit zunehmender Übung weiter nach unten.
- Versuchen Sie nicht, den Kopf an die Knie heranzubewegen, indem Sie den Brustkorb einziehen. Das Einziehen des Brustkorbs kann nicht nur Krämpfe im Brust- und Bauchbereich auslösen, sondern macht auch den Nacken steif und kann zu Kopfschmerzen führen.
- Trockenheit und Juckreiz im Vaginalbereich sind ein weit verbreitetes Problem und können zu einer dauerhaften Reizung führen. Spreizen Sie die Beine ungefähr 60–90 Zentimeter. Das Öffnen der Beine hilft, die inneren Oberschenkel weiter zu spreizen. Weitere Hinweise zu vaginaler Trockenheit siehe Uttanasana (S. 208) und Upavishtha Konasana (S. 124).
- Wenn Sie an Hitzewallungen oder Bluthochdruck leiden, können Sie den Kopf auf einem Stuhl o. Ä. ablegen, statt ihn frei herabhängen zu lassen. Legen Sie eine Decke auf den Stuhl, um den Kopf bequem auf einer weichen Unterlage abzustützen.

► **Positive Wirkungen:**
- senkt hohen Blutdruck
- reguliert Hitzewallungen
- vertreibt Niedergeschlagenheit
- fördert die Verdauung durch Kräftigung der Bauchorgane
- unterstützt die Behandlung von Spondylose und Bandscheibenvorfällen (vor allem in der Ausführung mit konkavem Rücken)

► **Kontraindikationen:**
- Uterusprolaps
- Wenn der Beckenboden sich senkt, sollte das Asana nur in der Ausführung mit konkavem Rücken praktiziert werden (die *Urdhva-Mukha*-Variante)

Uttanasana

(*Uttanasana* = intensive Vorwärtsstreckung)

Technik

1. Stellen Sie sich in *Tadasana* (*Samasthiti*) auf.
2. Stellen Sie sich auf die 4 Auflagepunkte der Füße. Beginnen Sie mit den Fußaußenseiten und kommen Sie dann mit Widerstand zum großen Zeh und zum Ballen des großen Zehs, und nach hinten und unten in die innere Ferse.
3. Spannen Sie die Knie an, strecken Sie beide Beine und heben Sie die Arme an, bis sie parallel zum Boden sind.



Abb. 5.509 Tadasana/Samasthiti.

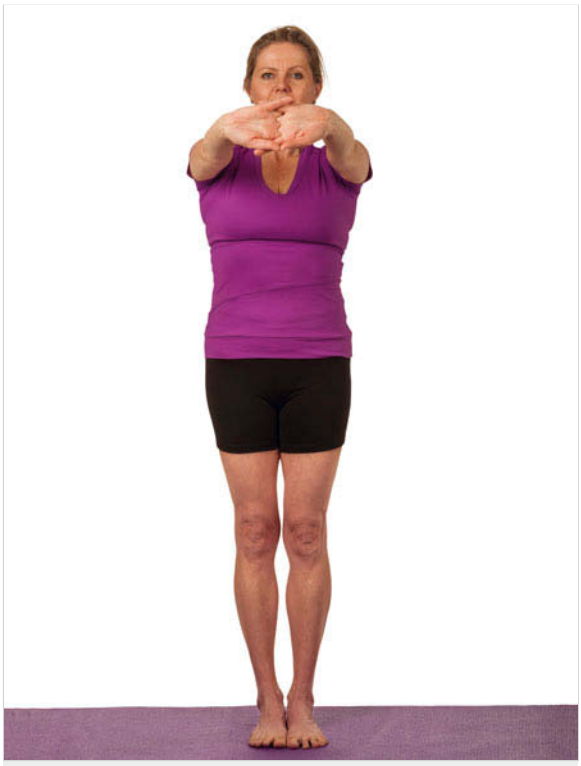


Abb. 5.510 Urdhva Baddhanguliyasana in Tadasana/Samasthiti, die Arme parallel zum Boden, die Finger verschränken.

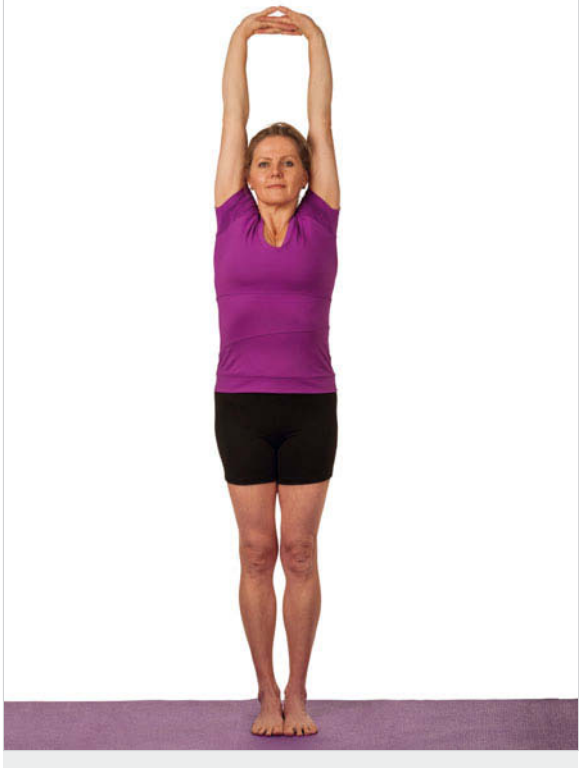


Abb. 5.511 Urdhva Baddhanguliyasana in Tadasana/Samasthiti, die Finger verschränkt, die Arme senkrecht hochstrecken.

Verschränken Sie die Finger in *Urdhva Baddhanguliyasana*. Strecken Sie die Ellbogen durch und strecken Sie die Arme nach oben aus. Ziehen Sie die Schulterblätter nach innen.

4. Bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Position.
5. Strecken Sie die Wirbelsäule und beugen Sie sich mit einer Ausatmung nach vorne.



Abb. 5.512 Uttanasana, Füße geschlossen, Fingerspitzen am Boden, konkave Arbeit, Schritt 1

6. Öffnen Sie die Hände und stellen Sie die Handflächen neben den Füßen auf dem Boden auf. Drücken Sie die Arme ganz durch, ziehen Sie die Außenseiten der Schultern nach hinten und die Schulterblätter nach innen. Dehnen Sie den Oberkörper nach vorne und heben Sie den Kopf an. Der Brustkorb sollte sich nun in einer konkaven Position befinden.
7. Bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Position.
8. Bringen Sie die Hände weiter nach außen, beugen Sie die Ellbogen mit einer Ausatmung zur Seite und nach unten. Strecken Sie Oberkörper, Achselhöhlen und Wirbelsäule. Dabei bewegt sich der Scheitel auf den Boden zu.
9. Atmen Sie normal und bleiben Sie 30–60 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Strecken Sie die unteren Rippen und die Rückseite des Oberkörpers, sodass sich der Kopf nach unten und nach innen bewegt und in eine entspannte Haltung kommt. Achten Sie darauf, dass Nacken, Kehle und Brustkorb nicht zusammengedrückt werden.
- Halten Sie die Knie durchgestreckt.
- Strecken Sie die Bauchorgane und –muskeln, die Vorderseite des Oberkörpers und das Zwerchfell nach unten auf den Boden zu.
- Die Sitzbeine stehen senkrecht über den Fersen.

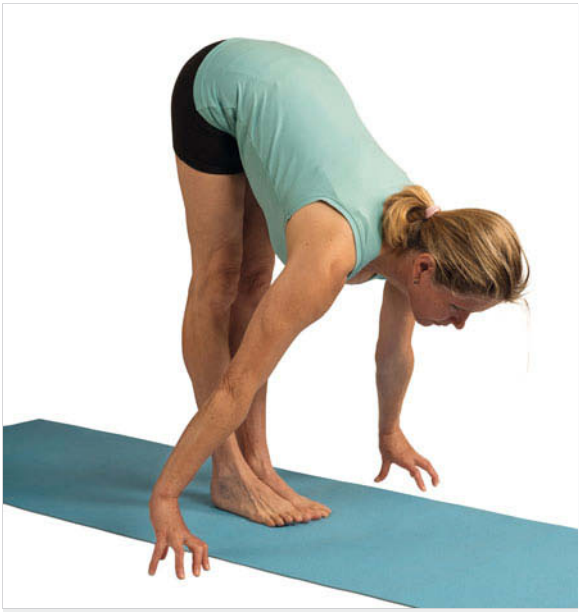


Abb. 5.513 Uttanasana, Füße geschlossen, zur Endhaltung die Hände weiter nach außen stützen, Schritt 2

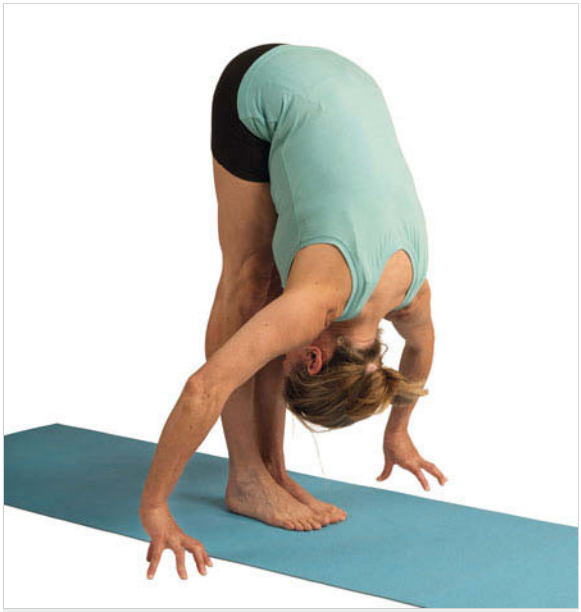


Abb. 5.514 Füße geschlossen, die Arme beugen den Bauch und die freien Rippen auf den Oberschenkeln ablegen, die Kopfkrone Richtung Boden entspannen

Beenden der Haltung

Kommen Sie mit einer Einatmung in die konkave Position zurück. Heben Sie die Arme und kehren Sie zuerst zu *Urdhva Baddhanguliyasana* in *Tadasana* (*Samasthiti*) und von dort aus zu *Tadasana* (*Samasthiti*) zurück.

▸ **Dauer des Asanas:** Die Wirkung des Asanas auf die unten beschriebenen Symptome nimmt zu, wenn es längere Zeit gehalten wird, z. B. 1–2 Minuten.

Variationen für die Perimenopause

- Füße auseinander, Kopf abgestützt, Arme verschränkt: kühlende und erholsame Wirkung (▸ Abb. 5.515).
- Füße auseinander, Sitzbeinhöcker gegen die Wand, Kopf abgestützt: kühlende und das Nervensystem beruhigende Wirkung (▸ Abb. 5.516 und ▸ Abb. 5.517).
- Konkaver Rücken, Zehen nach innen, Hände auf Klötzen: Der Körper wird gedehnt, strukturiert und ausgerichtet (▸ Abb. 5.518 und ▸ Abb. 5.519).



Abb. 5.515 Uttanasana mit Stuhl und Polster, die Füße hüftweit, Kopf gestützt, Arme verschränkt oberhalb des Kopfes.



Abb. 5.516 Uttanasana Upashraya gestützt/lehnend: Sitzbeinhöcker gegen die Wand, Füße hüftweit, Schritt 1: konkav.

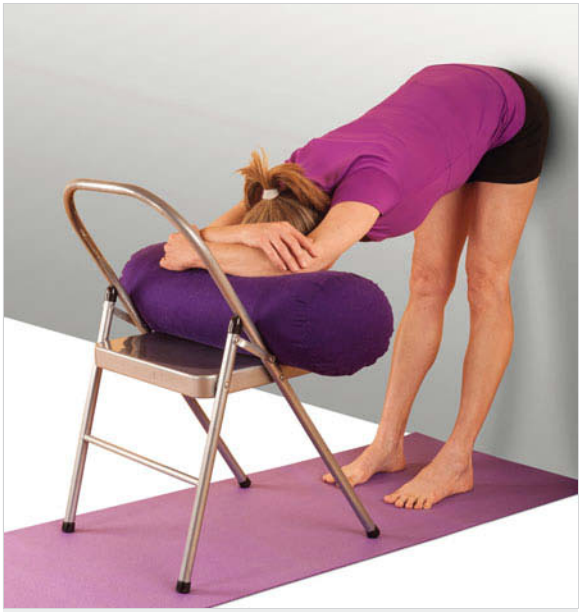


Abb. 5.517 Uttanasana Upashraya gestützt/lehnend: Sitzbeinhöcker gegen die Wand, Füße hüftweit, Schritt 2: Kopf und Arme gestützt.



Abb. 5.518 Uttanasana, Füße auseinander, die Zehen nach innen drehen, Hände auf Klötzen, konkave Arbeit.



Abb. 5.519 Uttanasana – Zehen nach innen.



Abb. 5.520 Uttanasana, Füße auseinander, die Zehen nach innen drehen, Hände am Boden, konkave Arbeit.

- Konkaver Rücken, Zehen nach innen, Hände auf dem Boden: Der Körper wird gedehnt, strukturiert und ausgerichtet (▶ Abb. 5.519 und ▶ Abb. 5.520).

Variationen für die Postmenopause

- Konkaver Rücken, Hände auf Klötzen, mit Seilen, Füße auseinander: Der Körper wird strukturiert und ausgerichtet (▶ Abb. 5.521).
- Konkaver Rücken, Hände auf Klötzen, mit Seilen, Füße zusammen: Der Körper wird strukturiert und ausgerichtet (▶ Abb. 5.522).
- Konkaver Rücken, Hände auf Klötzen, Klotz zwischen den Füßen, Fersen und Gesäß gegen die Wand: Der Körper wird strukturiert und ausgerichtet (▶ Abb. 5.523).
- Strukturgebend, die inneren Organe hebend: Füße geschlossen, Klotz zwischen den Oberschenkeln, Gurt um die Waden, Hände auf Klötzen, konkaver Rücken (▶ Abb. 5.524).
- Füße auseinander, vordere Füße mit Klötzen erhöht, Sitzbeinhöcker gegen Wand, Kopf auf einem Stuhl abgelegt, Arme gebeugt, Fingerspitzen gegen die Wand drücken: Der Körper wird strukturiert und ausgerichtet (▶ Abb. 5.525 – ▶ Abb. 5.529).



Abb. 5.521 Uttanasana, Füße auseinander, mit gekreuzten Wandseilen, den Händen auf Klötzen, konkave Arbeit.



Abb. 5.522 Uttanasana, Füße zusammen, mit gekreuzten Wandseilen, den Händen auf Klötzen, konkave Arbeit.

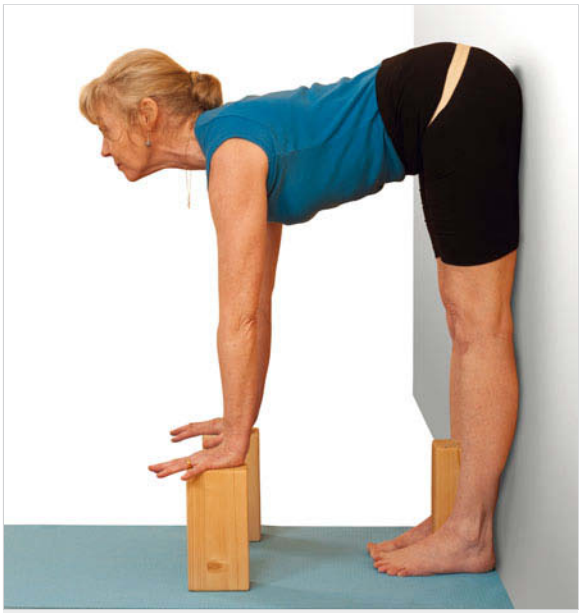


Abb. 5.523 Uttanasana, Fersen und Gesäß an der Wand, Klotz zwischen den Füßen, Hände auf Klötzen, konkave Arbeit.



Abb. 5.524 Uttanasana, Klotz zwischen den Oberschenkeln und Gurt um die Waden.



Abb. 5.527 Uttanasana Upashraya gestützt/lehnend mit Wand und Stuhl plus Polster: Sitzbeinhöcker gegen die Wand, die Füße hüftweit, die vorderen Füße erhöht, die Arme über die Lehne strecken, die Stirn auf dem Polster ablegen.



Abb. 5.525 Uttanasana Upashraya gestützt/lehnend mit Wand und Stuhl plus Polster: Sitzbeinhöcker gegen die Wand, die Füße hüftweit, die vorderen Füße erhöht, die Arme gebeugt, die Fingerspitzen gegen die Wand und die Sitzbeinhöcker gegen die Wand drücken, den Rumpf konkav nach vorne strecken.



Abb. 5.528 Uttanasana Upashraya gestützt/lehnend mit Wand und Stuhl plus Polster: Sitzbeinhöcker gegen die Wand, die Füße hüftweit, die vorderen Füße erhöht, die Unterarme verschränkt auf das Polster drücken, konkave Arbeit.



Abb. 5.526 Uttanasana Upashraya gestützt/lehnend mit Wand und Stuhl plus Polster: Sitzbeinhöcker gegen die Wand, die Füße hüftweit, die vorderen Füße erhöht, die Arme über die Lehne strecken.



Abb. 5.529 Uttanasana Upashraya gestützt/lehnend mit Wand und Stuhl plus Polster: Sitzbeinhöcker gegen die Wand, die Füße hüftweit, die vorderen Füße erhöht, die Stirn und die Unterarme ablegen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

Achten Sie darauf, dass die Knie durchgestreckt bleiben.

Achten Sie darauf, dass Nacken und Brustkorb nicht gestaucht werden.

Wenn eine Periode ausgeblieben ist, kann es bei der folgenden zu besonders starken Blutungen und Blutverklumpung kommen. Führen Sie die Asanas in dieser Reihenfolge aus: *Urdhva Baddhanguliyasana - Uttanasana - Urdhva Baddhanguliyasana*.

▸ Wenn Sie die Handflächen nicht auf den Boden legen können:

- Zu Anfang werden Sie wahrscheinlich Schwierigkeiten haben, den Oberkörper so weit zu beugen, dass Sie die Handflächen auf dem Boden aufstellen können. Stellen Sie statt der Handflächen die Fingerspitzen auf dem Boden oder auf 2 Klötzen rechts und links der Füße auf.

▸ Wenn Sie an einem Bandscheibenvorfall / Rückenschmerzen leiden:

- Bei Bandscheibenvorfall und/oder Rückenschmerzen sollten Sie *Parshvottanasana*, *Prasarita Padottanasana*, *Padangushthasana* und *Uttanasana* nur in der Variante mit konkavem Rücken praktizieren, um den Oberkörper nach vorne zu dehnen, ohne Druck auf die Wirbelsäule auszuüben. Versuchen Sie nicht, den Oberkörper zu beugen.

Weitere Variationen

Üben Sie auch die folgenden Variationen:

▸ Füße weiter auseinander, Fußaußenkanten auf oder parallel zu den Rändern der Yoga-Matte (▸ Abb. 5.530 – ▸ Abb. 5.534).

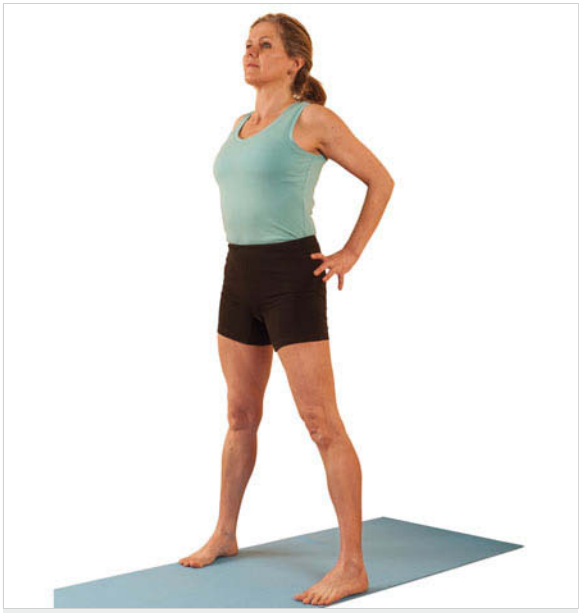


Abb. 5.530 Tadasana/Samasthiti, die Füße weit auseinander auf oder parallel zum Mattenrand.



Abb. 5.531 Tadasana/Samasthiti, die Hände auf die Hüften, nach vorne strecken zu.

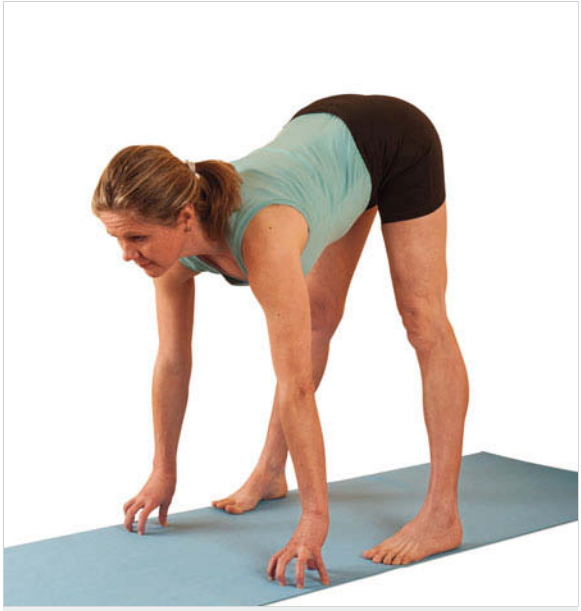


Abb. 5.532 Uttanasana, die Fingerspitzen in Linie mit den Füßen, konkave Arbeit.

► **Fingerspitzen gegen die Wand** (► Abb. 5.535 und ► Abb. 5.536)

► **Fingerspitzen gegen die Wand, Bauch/Rücken abgestützt**(► Abb. 5.537 und ► Abb. 5.538)

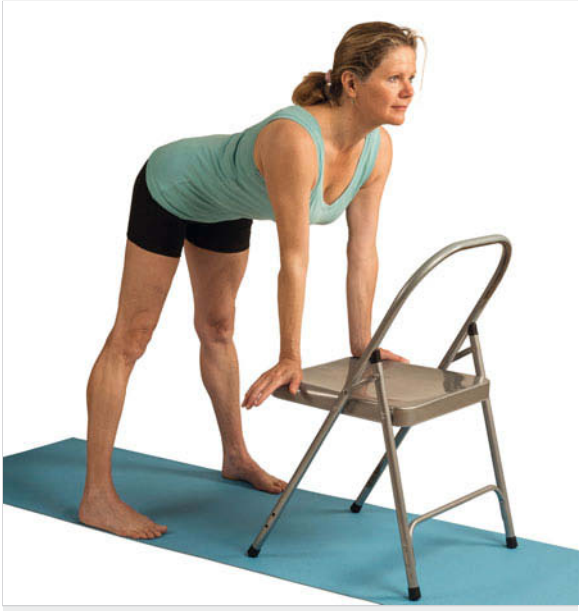


Abb. 5.533 Uttanasana, mit Stuhl, Füße mattenweit, die Hände seitlich auf der Sitzfläche strecken, konkave Arbeit

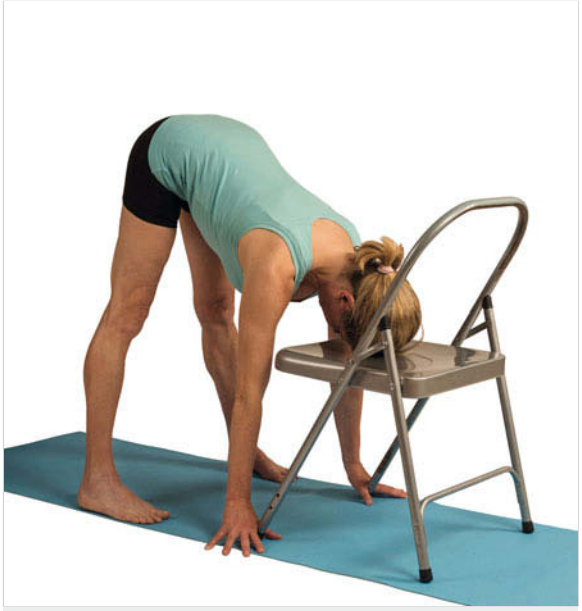


Abb. 5.534 Uttanasana mit Stuhl, Fingerspitzen am Boden an den vorderen Stuhlbeinen, die Stirn auf die Sitzfläche stützen

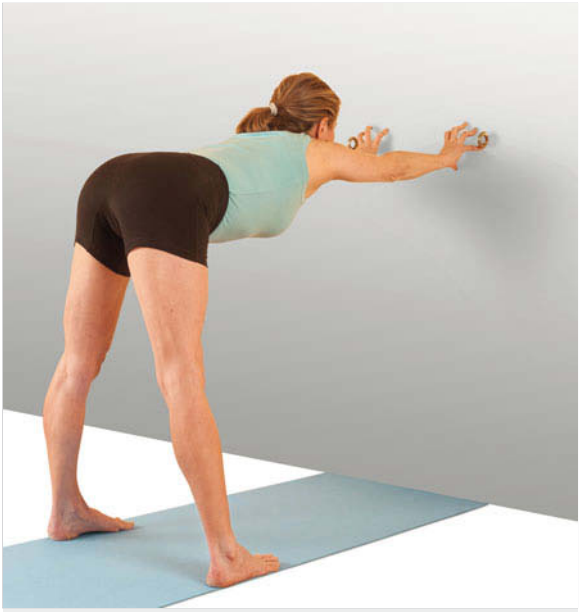


Abb. 5.535 Ardha Uttanasana, Oberkörper parallel zum Boden, die Fingerspitzen gegen die Wand, konkave Arbeit, Schritt 1.



Abb. 5.536 Ardha Uttanasana, Oberkörper parallel zum Boden, die Fingerspitzen gegen die Wand, Scheitel/Kopfkrone Richtung Wand, Schritt 2.



Abb. 5.537 Ardha Uttanasana, Oberkörper parallel zum Boden, den Bauch gestützt auf Hocker, die Fingerspitzen gegen die Wand, konkave Arbeit, Schritt 1.

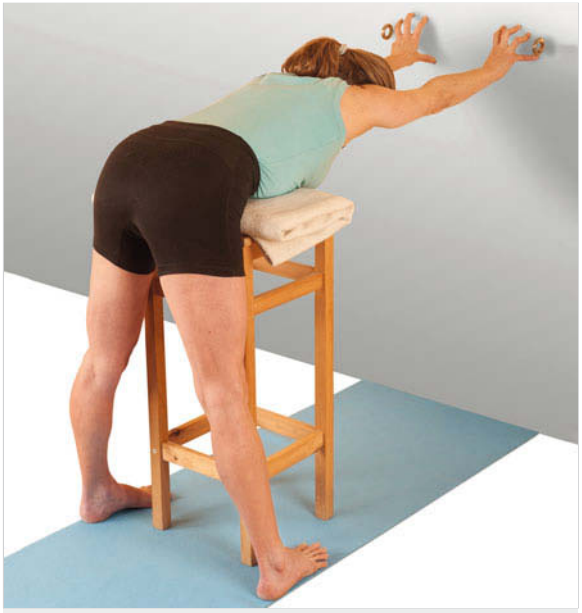


Abb. 5.538 Ardha Uttanasana, Oberkörper parallel zum Boden, den Bauch gestützt auf Hocker, die Fingerspitzen gegen die Wand, Scheitel/Kopfkrone Richtung Wand, Schritt 2.

Adho Mukha Shvanasana

(*Adho Mukha Shvanasana* = Hundestreckung mit dem Gesicht nach unten)

Technik

1. Stellen Sie sich in *Tadasana* (*Samasthiti*).
2. Beugen Sie mit einer Ausatmung den Oberkörper nach vorne wie bei *Uttanasana*. Legen Sie die Handflächen neben und in einer Linie mit den Füßen auf den Boden.
3. Beugen Sie die Knie und führen Sie die Beine nacheinander nach hinten, bis sie ungefähr 80 Zentimeter von den Händen entfernt sind. Hände und Füße sollten ungefähr schulter- bzw. hüftbreit auseinander sein. Spreizen Sie die Handflächen und strecken Sie die Finger. Achten Sie darauf, dass die Fußaußenkanten parallel zueinander sind, und strecken Sie die Zehen.
4. Strecken Sie die Oberschenkel nach hinten und ziehen Sie die Kniescheiben nach oben. Drücken Sie die Fersen nach hinten und in den Boden. Bleiben Sie ein oder zwei Atemzüge in dieser Position.
5. Strecken Sie mit einer Ausatmung die Arme, drücken Sie die Ellbogen durch und verlängern Sie die Wirbelsäule zur Hüfte hin. Strecken Sie die Beine und öffnen Sie die Kniehöhlen und die Rückseite der Beine. Ziehen Sie die Oberschenkel nach oben und drücken Sie sie nach hinten.
6. Drücken Sie Ihre Hände fest in den Boden und achten Sie dabei darauf, dass die Ellbogen durchgedrückt und gehoben bleiben. Heben und strecken Sie die Hüften nach

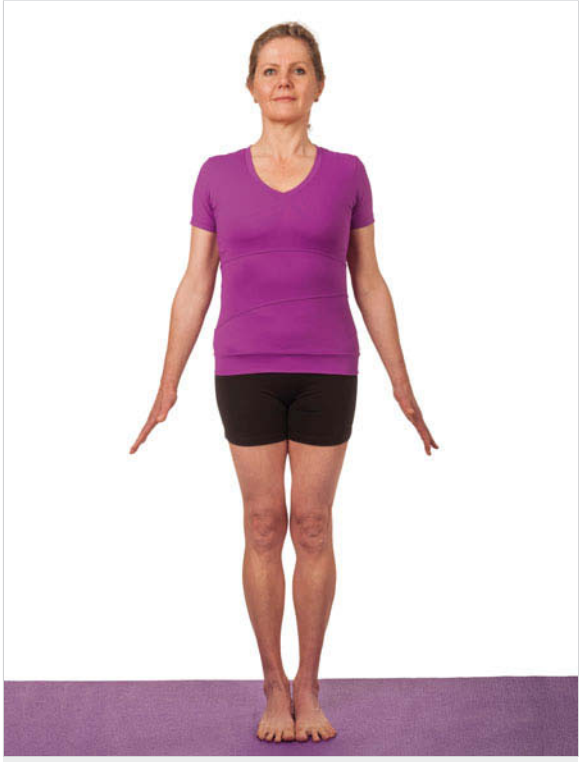


Abb. 5.539 Adho Mukha Shvanasana aus Tadasana/Samasthiti, Schritt 1.



Abb. 5.540 Adho Mukha Shvanasana, Schritt 2 aus Tadasana zu Uttanasana.



Abb. 5.541 Adho Mukha Shvanasana, Schritt 3 aus Uttanasana die Beine beugen, sie nach einander zu Adho Mukha Shvanasana bringen.

oben, um den Oberkörper auf die Oberschenkel zu bewegen zu können.

7. Dehnen Sie die Wadenmuskeln nach unten Richtung Boden. Drücken Sie die Fersen in den Boden und legen Sie den Kopf mit dem Scheitel auf dem Boden oder einer geeigneten Unterlage/Unterstützung ab.
8. Atmen Sie normal und bleiben Sie 15–30 Sekunden in dieser Position.

▶ **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Achten Sie darauf, dass die Knie durchgedrückt sind.
- Ziehen Sie die Schulterblätter nach innen und öffnen Sie den Brustkorb.
- Der rechte Arm und das rechte Bein bzw. der linke Arm und das linke Bein müssen genau auf einer Linie liegen.
- Halten Sie Arme und Beine gerade, die Wirbelsäule nach innen und nach oben gestreckt und den Brustkorb geöffnet.
- Der Kopf ruht entweder auf dem Boden oder auf einer geeigneten Unterlage/Unterstützung, um das Atmen leichter zu machen.

▶ **Dauer des Asanas:** Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer des Asanas von 30 Sekunden auf 2–3 Minuten verlängern.

Beenden der Haltung

Heben Sie mit einer Einatmung den Kopf vom Boden, bringen Sie die Füße näher an die Handflächen heran und kehren Sie zuerst zu *Uttanasana* und dann zu *Tadasana* (*Samasthiti*) zurück.

Variationen für die Perimenopause

▶ **Kopf gestützt, Hände gegen die Wand:** kühlende Wirkung (▶ Abb. 5.554)

▶ **Mit Seil, Kopf gestützt:** gegen Erschöpfung, Bluthochdruck, Depressionen (▶ Abb. 5.542)

▶ **Hände auf schräg gestellten Klötzen an der Wand:** Achselhöhlen und Brustkorb werden geöffnet und gedehnt (▶ Abb. 5.543).

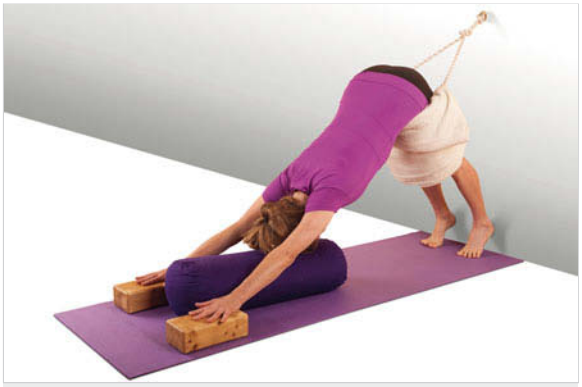


Abb. 5.542 Adho Mukha Shvanasana mit einem Wandseil und Decke, Kopf, Hände und Fersen gestützt.



Abb. 5.543 Adho Mukha Shvanasana, Hände auf Klötzen, schräg gegen die Wand Trestlert.



Abb. 5.544 Adho Mukha Shvanasana, Hände gegen den Sitzflächenrand eines Stuhls.

► **Hände gegen Sitzfläche eines Stuhls:** Achselhöhlen und Brustkorb werden geöffnet und gedehnt (► Abb. 5.544).

Variationen für die Postmenopause:

► **Hände gegen die Wand:** Körper wird strukturiert und ausgerichtet (► Abb. 5.545 und ► Abb. 5.546).

► **Hände und Füße zusammen:** Den inneren Körper, die Innenbeine und die Innenarme dehnen (► Abb. 5.551 und ► Abb. 5.552).

► **Hände und Füße zusammen und Klotz zwischen den Oberschenkeln (siehe *Tadasana*):** Das Körperinnere und die Außenseiten der Beine und Arme werden gedehnt; der Bereich um das Kreuzbein wird stärker nach innen gezogen; die äußeren Muskelstrukturen werden näher an die Knochen gebracht; die inneren Muskelstrukturen und die Organe werden angehoben.

► **Hände auf schreg gestellte Klötze** (► Abb. 5.548)

► **Hände gegen Sitzfläche Stuhl** (► Abb. 5.549)

► **Mit gekreuzten Seilen, Fersen gegen Wand** (► Abb. 5.550)

► **Vollständige Haltung** (► Abb. 5.553)

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie *Uttanasana* nicht ausführen können:**

- Beugen Sie die Knie, um mit den Händen bis auf den Boden reichen zu können, und bringen Sie dann die Beine schrittweise nach hinten.

► **Wenn Sie die Fersen nicht auf dem Boden halten können:**

- Heben Sie die Fersen leicht an und stützen Sie sie gegen die Wand ab. Zehen und Fußsohlen bleiben auf dem Boden sodass das Fußgewölbe gedehnt wird (► Abb. 5.547 und ► Abb. 5.550).



Abb. 5.545 Adho Mukha Shvanasana, Hände gegen die Wand, Finger spreizen, Daumen- und Zeigefingerspitze gegen die Fußleiste.



Abb. 5.546 Adho Mukha Shvanasana, Daumen- und Zeigefingerspitze auch am vorderen Mattenrand, Finger gespreizt.



Abb. 5.547 Adho Mukha Shvanasana, Fersen auf Klötzen: Körper wird strukturiert und ausgerichtet, die Wirbelsäule wird gedehnt und die Organe werden angehoben.



Abb. 5.548 Adho Mukha Shvanasana, Hände auf Klötzen: Achselhöhlen und Brustkorb werden geöffnet und gedehnt.



Abb. 5.549 Adho Mukha Shvanasana, Hände gegen den Sitzflächenrand eines Stuhls: Achselhöhlen und Brustkorb werden geöffnet und gedehnt.



Abb. 5.550 Adho Mukha Shvanasana, mit gekreuzten Seilen, Fersen gegen die Wand, Hände auf Klötze gestützt: Ausrichtung des ganzen Körpers.



Abb. 5.551 Adho Mukha Shvanasana, Hände und Füße zusammen: den Inneren Körper, die Innenarme und die Innenbeine dehnen.



Abb. 5.552 Adho Mukha Shvanasana, Hände und Füße zusammen: Detail: die Hände zusammenbringen.



Abb. 5.553 Adho Mukha Shvanasana, vollständige Haltung ohne Hilfsmittel.



Abb. 5.554 Adho Mukha Shvanasana, den Kopf stützen mit Daumen- und Zeigefingerspitzen an der Wand.

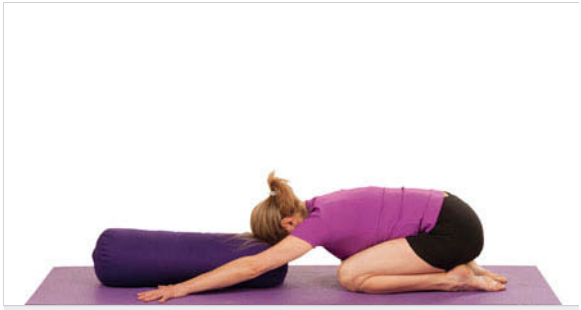


Abb. 5.555 In 3 Schritten zu Adho Mukha Shvanasana, Kopf gestützt, Fersen gestützt. Schritt 1



Abb. 5.556 Schritt 2



Abb. 5.557 Schritt 3.



Abb. 5.558 Adho Mukha Shvanasana, mit einem Wandseil und Decke, Fersen, Hände und Kopf gestützt.

▸ Sie können den Kopf nicht bis zum Boden herabsenken:

- Legen Sie den Kopf auf einer geeigneten Unterlage (Kissen, Polster, Klotz) ab oder stützen Sie sich mit den ausgestreckten Armen an der Wand ab (▸ Abb. 5.554 – ▸ Abb. 5.558).

▸ Wenn Sie an Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder einem hohen Cholesterolspiegel leiden:

- Unterstützen Sie den Kopf. Dies bewirkt ein Gefühl des Zur-Ruhe-Kommens und senkt den Blutdruck. Lassen Sie den Kopf niemals einfach nur herunterhängen (▸ Abb. 5.554 – ▸ Abb. 5.558).

▸ Positive Wirkungen:

- vertreibt Müdigkeit und Erschöpfung
- stabilisiert den Blutdruck
- lindert Herzklopfen/-rasen
- lässt den Geist zur Ruhe kommen
- füllt die Energiereserven auf
- macht das Atmen leichter
- unterstützt die Behandlung von Gesundheitsproblemen aufgrund eines hohen Cholesterinspiegels
- hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren
- lindert Irritationen und das Gefühl, sich nicht strukturieren zu können
- verbessert die Konzentrationsfähigkeit

▸ Kontraindikationen:

- Magenschmerzen und andere Magenbeschwerden
- Durchfall

5.10.2 Die wichtigsten Standhaltungen mit seitlicher Streckung

► **Die wichtigsten Standhaltungen mit seitlicher Streckung (Lateralextension) sind:**
- *Ardha Chandrasana*
- *Utthita Trikonasana*
- *Utthita Parshvakonasana*
- *Virabhadrasana II*

Ardha Chandrasana

Ardha Chandrasana (Halbmond-Haltung) ist besonders gut geeignet, um die in der Peri- und Postmenopause auftretenden Beschwerden zu lindern. Es schafft Raum für die Bauchorgane und verbessert und stabilisiert die Durchblutung. Auch Reizungen, Hitzeempfindungen und das Gefühl des „Brennens" in Bauchorganen, Eierstöcken, Gebärmutter und Vagina können durch dieses Asana verringert werden. Weitere Beschwerden, die ebenfalls mit diesem Asana behandelt werden können, sind Beckenentzündungen (Infektionen der Eileiter, der Eierstöcke oder der Gebärmutter) und Endometriose (eine schmerzhafte Erkrankung, bei der sich das innere Gewebe der Gebärmutter in umliegende Bereiche ausbreitet, was zu Bauch- und Kreuzschmerzen, Schwäche und Müdigkeit führt). All diese Beschwerden können durch *Ardha Chandrasana* beträchtlich gelindert werden.

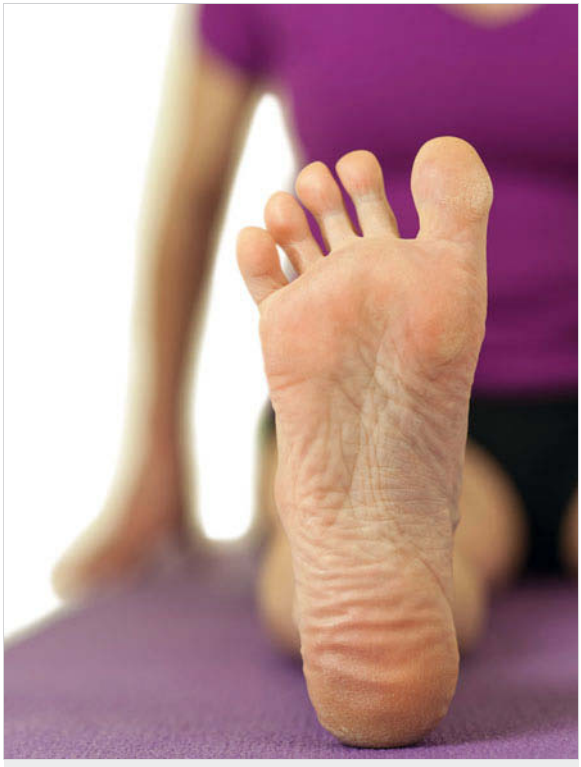


Abb. 5.559 Achten Sie auf alle 4 Punkte der Füße.

Nach jeder Vorwärtsstreckung im Stand kann im Anschluss *Ardha Chandrasana* geübt werden, um Problemen zu begegenen, die während Peri- und Postmenopause auftregten können. Es kräftigt die Beine und die Lendenwirbelsäule, heilt Magen- und Verdauungsbeschwerden und ist wohltuend bei Rückenschmerzen – Probleme, mit denen fast jeder Mensch zu irgendeinem Zeitpunkt seines Lebens zu kämpfen hat.

Allgemeine Hinweise für alle Standhaltungen

Anmerkung
Um Ermüdung zu vermeiden, können Sie zu *Tadasana* zurückkehren, nachdem Sie ein Asana auf einer Körperseite ausgeführt haben, und dasselbe Asana dann auf der anderen Seite ausführen.

Beobachten und kontrollieren Sie die Position von Zwerchfell, Leisten, Becken, Sitzbeinhöcker, Anus, Vagina und Perineum. Wir empfehlen, während der Perimenopause dieses Asana mit dem Rücken an der Wand auszuführen.

Technik

1. Stellen Sie sich in *Tadasana* (*Samasthiti*).
2. Bringen Sie mit einer Ausatmung die Beine 90–120 Zentimeter durch einen Sprung oder einen großen Schritt auseinander. Die Fußaußenkanten sind parallel zueinander.
3. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach rechts und links aus.
4. Drehen Sie das rechte Bein um 90° nach außen und den linken Fuß um 15° nach innen, wobei die Außenseiten von Oberschenkel und Knie weiterhin nach hinten gedehnt werden. Führen Sie *Utthita Trikonasana* auf der rechten Seite aus.
5. Bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Position.
6. Beugen Sie das rechte Bein mit einer Ausatmung. Bewegen Sie die rechte Hand und den linken Fuß ungefähr 30 Zentimeter nach vorne.
7. Drücken Sie die Fingerspitzen der rechten Hand oder die ganze Hand in den Boden, oder auf einen Klotz. Der Daumen sollte sich in einer Linie mit dem kleinen Zeh befinden.
8. Bewegen Sie den Oberkörper auf den Kopf zu; dabei hebt die linke Ferse vom Boden ab.
9. Bleiben Sie 1 Atemzug lang in dieser Position.
10. Strecken Sie den Oberkörper mit einer Ausatmung Richtung Kopf und heben Sie das linke Bein an, bis es parallel zum Boden ist. Strecken Sie die linke Ferse von sich weg und dehnen Sie die Fußsohle. Spreizen Sie die Zehen und ziehen Sie sie zum linken Knie.
11. Strecken Sie das rechte Bein durch und achten Sie darauf, dass Sie stabil und sicher stehen. Das Knie zeigt nach vorne und steht in einer Linie mit dem rechten Sprunggelenk.

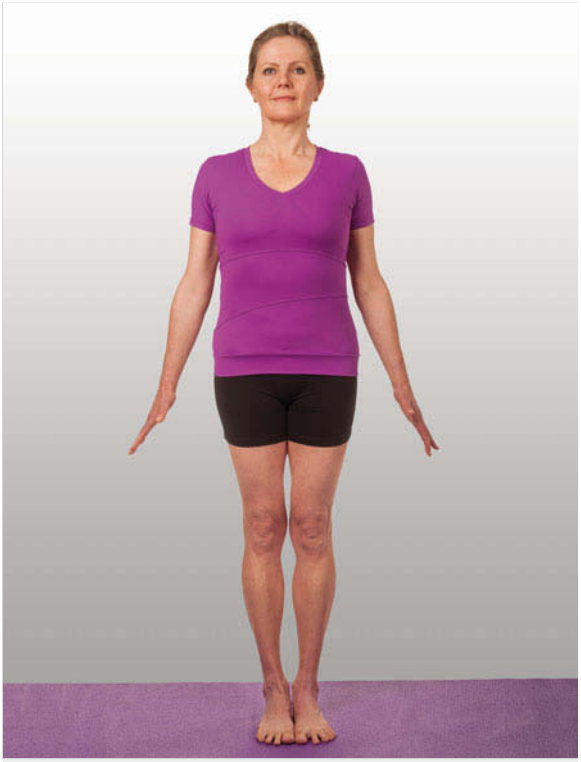


Abb. 5.560 Ardha Chandrasana Schritt 1: Tadasana/Samasthiti.

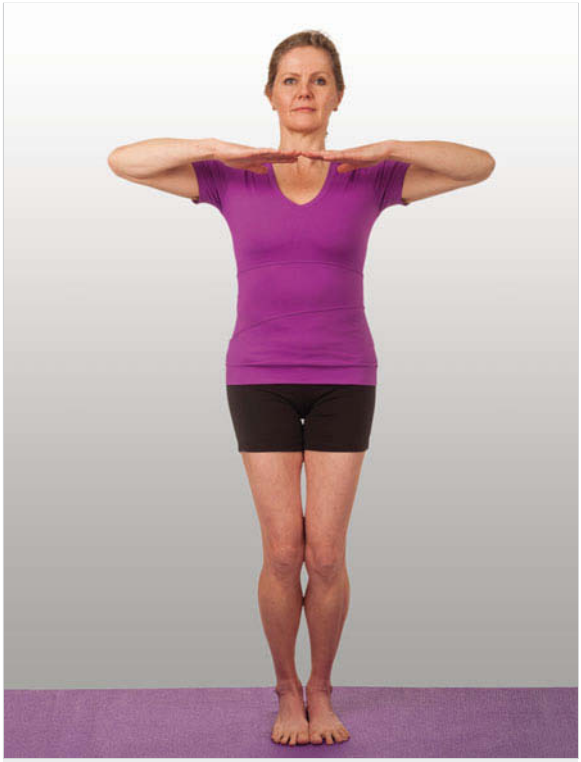


Abb. 5.561 Ardha Chandrasana Schritt 2: Tadasana, die Beine beugen die Hände vor der Brust zusammen bringen.



Abb. 5.562 Ardha Chandrasana Schritt 3: Utthita Hasta Padasna.

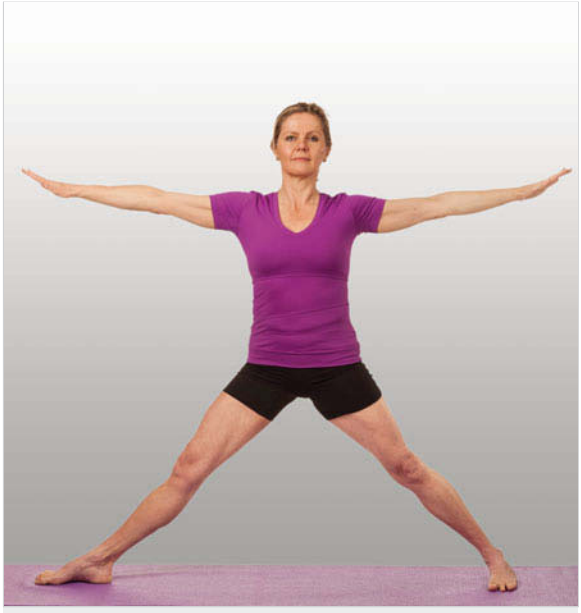


Abb. 5.563 Ardha Chandrasana Schritt 4: Parshva Hasta Padasana.

12. Heben Sie den linken Arm, bis er senkrecht zum Boden nach oben zeigt.
13. Die Haltung ist nun vollständig eingerichtet. Dies ist die Endhaltung.
14. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10–30 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Halten Sie das rechte Bein senkrecht und das linke Bein parallel zum Boden.
- Strecken Sie die linke Ferse von sich weg und dehnen Sie die Fußsohle. Spreizen Sie die Zehen und ziehen Sie sie zum linken Knie.
- Versuchen Sie, gleichzeitig das rechte Bein hochzustrecken, während Sie das linke Bein anheben.
- Ziehen Sie die Schulterblätter nach innen und öffnen Sie den Brustkorb.



Abb. 5.564 Ardha Chandrasana Schritt 5: Utthita Trikonasana mit Klotz.



Abb. 5.565 Ardha Chandrasana Schritt 6: das linke Bein beugen, die linke Hand auf die Hüfte, den Rumpf aufdrehen.



Abb. 5.566 Ardha Chandrasana Schritt 7: die rechte Hand und den linken Fuß ca. 40 cm nach vorne setzen.



Abb. 5.567 Ardha Chandrasana Schritt 8: den Oberkörper Richtung Kopf strecken, das linke Bein heben bis es parallel zum Boden ist.

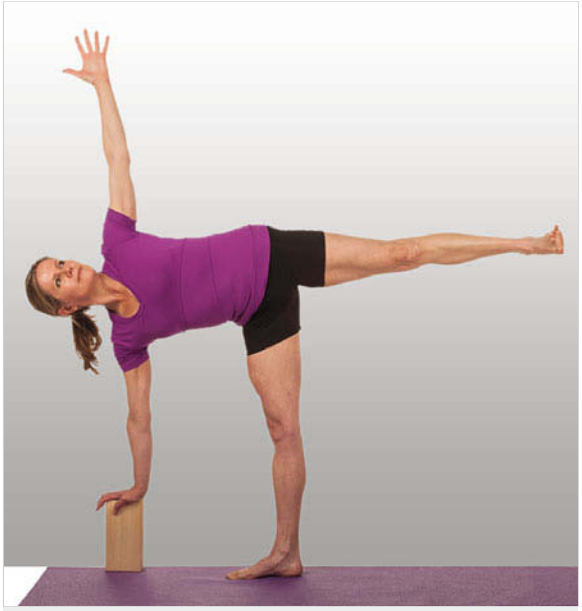


Abb. 5.568 Ardha Chandrasana Schritt 9: das rechte Bein senkrecht hochstrecken und den linken Arm heben- Endhaltung.

- Ziehen Sie das Brustbein nach oben und das Kinn vom Brustbein weg.
- Die Rückseite des linken Beins, der Rücken und der Hinterkopf sollten eine gerade Linie bilden.
- Achten Sie darauf, dass das Körpergewicht auf dem rechten Oberschenkel und der rechten Hüfte ruht.
- Öffnen Sie das Becken, indem Sie den linken Beckenknochen nach oben drehen.
- Statt den linken Arm nach oben auszustrecken, können Sie auch die linke Handfläche auf die linke Hüfte legen. Achten Sie jedoch darauf, das linke Bein nicht herabsinken zu lassen. Das Gleichgewicht zu halten, ist einfacher, wenn der Arm nach oben ausgestreckt wird.

Beenden der Haltung

Beugen Sie mit einer Ausatmung das rechte Bein leicht und führen Sie den linken Fuß zum Boden. Kehren Sie zu *Utthita Trikonasana* zurück. Richten Sie sich auf, drehen Sie den linken Fuß und das rechte Bein in die Ausgangsposition zurück und kehren Sie mit einem Sprung oder einem großen Schritt zu *Tadasana* (*Samasthiti*) zurück.

Wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt, d. h. das linke Bein wird nach außen gedreht.

Anmerkung
Während der Peri- und Postmenopause sollten Sie sich bei diesem Asana an der Wand oder an einem Trestler abstützen.

Variationen für die Perimenopause

► **An Wand/Trestler abstützen, Unterarm auf einem Stuhl** Siehe auch die folgenden besonderen Instruktionen (► Abb. 5.570, ► Abb. 5.571).

Variationen für die Postmenopause

► **Beugen und Strecken mit Wand/Trestler, Hand auf einem Klotz:** stärkere Beanspruchung von Knochen und Muskeln (► Abb. 5.572, ► Abb. 5.573).

Achten Sie darauf, in welcher Position sich das Knie des Standbeins befindet!

Siehe auch Kap. 5.11, *Utthita Hasta Padangushthasana I* (S. 271) und *II* (S. 179), beugen und strecken (► Abb. 5.572).

► **An Wand/Trestler abstützen, Unterarm auf einem Stuhl (► Abb. 5.571)** Siehe auch die folgenden besonderen Instruktionen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie an Bluthochdruck leiden:**

- Ziehen Sie das Kinn vom Brustkorb weg und blicken Sie nach unten, statt nach oben.



Abb. 5.569 Ardha Chandrasana, Körpervorderseite zur Wand oder Pferd/Trestler auf Fingerspitzen abstützen, Hand auf einem Klotz.



Abb. 5.570 Ardha Chandrasana, hinterer oberer Fuß an der Wand, rechter Unterarm auf Stuhl.



Abb. 5.571 Ardha Chandrasana, mit der Körperrückseite an der Wand oder Pferd/Trestler, Unterarm auf Stuhl.



Abb. 5.572 Ardha Chandrasana, beugen und strecken i. W. mit Wand oder Pferd/Trestler, Hand auf Klotz.



Abb. 5.573 Ardha Chandrasana, beugen und strecken i.W. mit Wand oder Pferd/Trestler, Hand auf Klotz.

► **Wenn Sie sich nicht trauen, den Arm nach oben auszustrecken:**
- Stützen Sie die Hand auf die Hüfte und bringen Sie die Schulter und den Ellbogen nach hinten (► Abb. 5.577).

► **Für eine stärkere Streckung der Innenbeine und ein intensives Heben des Beckenbodens: stellen Sie sich auf einen Klotz** (► Abb. 5.578).

► **Wenn Sie Schwierigkeiten haben, das Gleichgewicht zu halten:**
- Lehnen Sie sich mit dem ganzen Körper gegen eine Wand.

► **Wenn Sie aufgrund von Übergewicht das Asana nicht auf die beschriebene Weise einrichten können:**
- Führen Sie die Haltung ohne *Utthita Trikonasana* aus.
- Stützen Sie sich mit der Hand auf einem Klotz ab. Versuchen Sie, gleichzeitig die Hand auf den Klotz zu stellen und das Bein anzuheben.

► **Verwendung von Klötzen:**
- Wenn die Handfläche auf dem Boden aufgesetzt wird, ist die Wirbelsäule leicht zum Boden hin geneigt. Dadurch wird das Becken auf beiden Seiten verengt, was eine Stauchung von Brustkorb und Bauch zur Folge hat. Daher empfehlen wir, Klötze zum Abstützen zu verwenden. Durch das Stützen werden die Gesäßmuskeln und Sitzbeinhöcker nach innen gezogen, wodurch das Becken geöffnet und das Atmen erleichtert wird. Diese Haltung schafft Raum für die Bauchorgane und verbessert und stabilisiert die Durchblutung. Reizungen, Hitzeempfindungen und das Gefühl des „Brennens" in Bauchorganen, Eierstöcken, Gebärmutter und Vagina nehmen ab, wenn Sie das Asana in dieser Variante praktizieren.

► **Positive Wirkungen:**
- bringt das Gesäß in eine Linie mit der Wirbelsäule
- öffnet das Becken
- macht das Atmen leichter
- schafft Raum für die Bauchorgane
- verbessert die Durchblutung
- reduziert Reizungen, Hitzeempfindungen und das Gefühl des „Brennens" in Bauchorganen, Eierstöcken, Gebärmutter und Vagina

► **Um die Haltung effektiver zu machen, kann eine Wand oder eine Kombination aus Wand und Klötzen als Hilfsmittel eingesetzt werden:** Diese Variante ist auch gut geeignet für Frauen, die an Übergewicht leiden oder Schwierigkeiten haben, in dieser Haltung das Gleichgewicht zu halten (► Abb. 5.571).

Stellen Sie sich mit dem Rücken an der Wand in *Tadasana* (*Samasthiti*) auf.

Drehen Sie das rechte Bein nach außen. Winkeln Sie das Bein an und stützen Sie sich mit der rechten Hand auf dem Klotz ab. Heben Sie nun das linke Bein an.



Abb. 5.574 Ardha Chandrasana, Körpervorderseite zur Wand oder Pferd/Trestler auf Fingerspitzen abstützen, Hand auf einem Klotz.



Abb. 5.575 Ardha Chandrasana, oberer Fuß an der Wand, rechter Unterarm auf Stuhl.



Abb. 5.576 Ardha Chandrasana, mit der Körperrückseite am Pferd/Trestler, Hand auf Klotz, bei Bluthochdruck nach unten schauen.



Abb. 5.577 Ardha Chandrasana, wenn Sie sich nicht trauen den Arm nach oben auszustrecken, stützen Sie die Hand auf die Hüfte, Schulter und Ellbogen in den Rücken rollen.

Bei dieser Variante des Asanas wird die gesamte Körperrückseite von der Wand abgestützt.

Folgen Sie ab hier den Anweisungen (S. 220).

► **Positive Wirkungen:**

- Das Abstützen gegen die Wand macht die Haltung effektiver und erleichtert das Beugen und Dehnen der Körpervorderseite und der Bauchorgane. Außerdem kann das Asana auf diese Weise länger gehalten werden.

Variationen

► **Bei der folgenden Variante werden die Wand/ein Trestler, ein Klotz und ein Stuhl als Hilfsmittel eingesetzt:** Diese Variante ist besonders gut geeignet für Frauen, die



Abb. 5.578 Ardha Chandrasana auf Holzklotz stehend zur Wand.



Abb. 5.580 Ardha Chandrasana mit Pferd/Trestler, den oberen Fuß auf Pferd oder Hocker gestützt, Hand auf Klotz.



Abb. 5.579 Ardha Chandrasana, Körpervorderseite zur Wand oder Pferd/Trestler auf Fingerspitzen abstützen, Hand auf einem Klotz.



Abb. 5.581 Die Wurzel/Oberschenkelansatz stützen.

an Übergewicht leiden oder Schwierigkeiten haben, in dieser Haltung das Gleichgewicht zu halten (▶ Abb. 5.581).

Stellen Sie sich mit dem Körpervorderseite an der Wand in *Tadasana* (*Samasthiti*) auf.

Drehen Sie das rechte Bein nach außen. Winkeln Sie das Bein an und stützen Sie sich mit der rechten Hand auf dem Klotz ab. Heben Sie nun das linke Bein an und legen Sie es so auf dem Stuhl ab, dass es am Oberschenkelansatz abgestützt wird.

Bei dieser Variante des Asanas wird die gesamte Körperrückseite von der Wand abgestützt.

Folgen Sie ab hier den Anweisungen (S. 220).

▶ **Positive Wirkungen:**

- Das Stützen der rechten Hand auf dem Klotz verringert die Stauchung des Bauchbereichs und öffnet die Beckenregion.
- Durch das Abstützen auf dem Stuhl kann das linke Bein ohne Einsatz von Muskelkraft in seiner Position gehalten werden. wodurch die Belastung des Bauchbereichs enorm verringert wird.
- In dieser Variante ist das Asana sehr vieler einfacher und bequemer, erzielt aber dieselbe Wirkung wie in der Ausführung ohne Hilfsmittel.

Das Asana kann auf diese Weise länger gehalten werden.

▶ **Dauer des Asanas:** Versuchen Sie, das Asana ohne Hilfsmittel 15–30 Sekunden auf jeder Seite zu halten. Wenn Sie Hilfsmittel einsetzen, können Sie die Dauer auf bis zu 1 Minute pro Seite verlängern.

► **Allgemeine positive Wirkungen:**
- verbessert die Durchblutung
- bringt das Gesäß in eine Linie mit der Wirbelsäule
- öffnet das Becken
- macht das Atmen leichter
- schafft Raum für die Bauchorgane
- reduziert Reizungen, Hitzeempfindungen und das Gefühl des „Brennens“ in Bauchorganen, Eierstöcken, Gebärmutter und Vagina
- unterstützt die Behandlung von Beckenentzündungen und Endometriose
- kräftigt die Beine und die Lendenwirbelsäule
- lindert Rückenschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden

► **Kontraindikationen:**
- keine Kontraindikationen bekannt



Abb. 5.582 Richtiges Strecken der Arme und Hände üben: Strecken Sie Ihre Hände so als ob sie jeweils gegen eine Wand drücken würden.

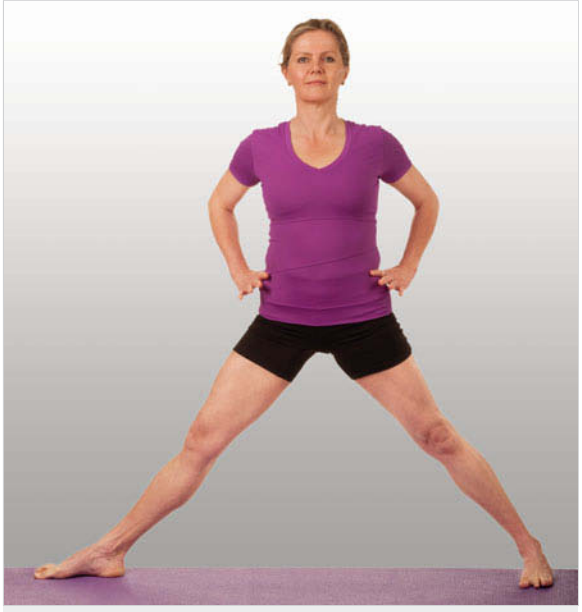


Abb. 5.583 Hinweis für Anfänger: Armarbeit in den Stehhaltungen erlernen, Schritt 1: die Hände auf den Hüften.



Abb. 5.584 Schritt 2: die untere Hand zum Boden/Klotz, die obere auf der Hüfte lassen, den Rumpf und den Kopf zur linken Schulter und zur Decke drehen.

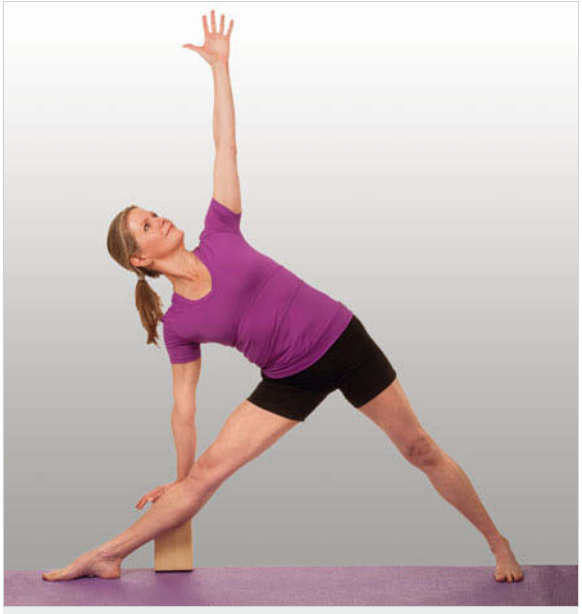


Abb. 5.585 Schritt 3: den Arm hochstrecken

Technik für die Hand- und Armarbeit in *Ardha Chandrasana, Utthita Trikonasana, Utthita Parshvakonasana, Virabhadrasana II*

1. Um Arme, Handgelenke und Hände auf die richtige Weise zu dehnen, strecken Sie die Hände so aus, als ob Sie sie gegen eine Wand drücken würden.

Hinweis für Anfänger
Utthita Hasta Padasana – Utthita Parshva Hastasana –nehmen Sie die Hände auf die Hüften, umfassen Sie das Schienbein/Sprunggelenk mit der rechten Hand und fahren Sie von dort aus fort. Im zweiten Schritt stützen Sie die rechte Hand auf das Schienbein oder auf einen Klotz. Fahren Sie fort, wie schon in Ardha Chandrasana vorgestellt.

Utthita Trikonasana

Utthita bedeutet ausgestreckt, *trikona* bedeutet Dreieck (*Utthita Trikonasana* = ausgestreckte Dreieckshaltung).

Mit diesem Asana werden Becken und Brustkorb geöffnet und gedehnt.

Technik

1. Wir empfehlen, während der Perimenopause dieses Asana wie im Folgenden beschrieben mit dem Rücken an der Wand auszuführen.
2. Stellen Sie sich mit dem Rücken an der Wand in *Tadasana*.
3. Bringen Sie mit einer Einatmung die Füße 90–120 Zentimeter auseinander (*Utthita Hasta Padasana*) und strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach rechts und links aus. Die Handflächen zeigen nach unten.
4. Drehen Sie das rechte Bein um 90° nach außen (*Parshva Hasta Padasana*) und den linken Fuß leicht nach innen. Die linke Ferse und die linke Seite des Beckens berühren die Wand. Die rechte Ferse steht auf einer Linie mit dem linken Fußgewölbe. Spannen Sie Knie und Oberschenkel an.
5. Drücken Sie die Außenkante der linken Ferse fest in den Boden. Verlagern Sie das Körpergewicht auf die linke Ferse und ziehen Sie die Innenseite des linken Beins nach oben.
6. Verhaken Sie die innere Ferse des rechten Fußes. Strecken Sie das innere Gewölbe nach vorne und drücken Sie den großen Zeh samt Ballen in den Boden, um die Innenseite des rechten Beins zu dehnen.
7. Spannen Sie Knie und Oberschenkel an. Bei beiden Beinen sollten Fuß, Knie und Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Bleiben Sie ein oder zwei Atemzüge in dieser Position.
8. Greifen Sie mit einer langen Ausatmung nach dem Sprunggelenk und fühlen Sie, wie der Oberkörper leicht wird. Beugen Sie mit einer Ausatmung den Oberkörper nach rechts. Halten Sie mit der rechten Hand das Sprunggelenk umfasst oder stützen Sie die Hand auf einem Klotz ab (▶ Abb. 5.591, ▶ Abb. 5.592).
9. Wenn Sie das Sprunggelenk nicht erreichen können oder das Becken in dieser Haltung gestaucht wird, legen Sie die Handfläche auf das Schienbein oder verwenden Sie eine höhere Unterstützung für die Hand.
10. Heben Sie den linken Arm an, bis er sich in einer Linie mit den Schultern und dem rechten Arm befindet. Strecken Sie die Finger und die Handfläche der linken Hand. Halten Sie die Hand so, dass die Handfläche nach vorne zeigt. Strecken Sie beide Arme und halten Sie dabei die Ellbogen durchgestreckt.
11. Drehen Sie den Kopf so, dass Sie auf den linken Daumen blicken. Achten Sie darauf, dass der Kopf dabei in einer Linie mit der Wirbelsäule bleibt. Andernfalls kann das Drehen des Kopfes Schmerzen, Verspannungen oder Schwindel auslösen.
12. Die Haltung ist nun vollständig eingerichtet. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position.

▶ **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Spannen Sie die Oberschenkelmuskeln an und ziehen Sie die Kniescheiben nach oben und nach innen.
- Ziehen Sie das Gesäß und das Steißbein nach innen.
- Die Rückseite des linken Beins, die Hüften, das Steißbein, der Rücken und der Kopf sollten eine gerade Linie bilden.
- Öffnen Sie den Brustkorb, indem Sie die Schulterblätter nach innen ziehen.
- Dehnen Sie die Vorderseite des Oberkörpers vom Becken bis zum Brustkorb auf den Kopf zu. Achten Sie darauf, dass die Außenseiten des Oberkörpers parallel zueinander sind.
- Halten Sie in dieser Haltung nicht die Luft an. Die Kehle bleibt passiv und entspannt. Lassen Sie die Einatmung vom Bauch zum Brustkorb fließen und die Ausatmung vom Brustkorb zum Bauch.
- Wenn Sie die Haltung eingerichtet haben, dehnen Sie den unteren Teil des Brustkorbs, um Raum zwischen Brustkorb und Bauch zu schaffen. Halten Sie die Augen unterhalb der Brust geöffnet.
- Strecken Sie den linken Arm vom unteren Teil des Bauches weg. *BKS Iyengar* bezeichnet den oberen Arm als das „Gehirn" dieses Asanas. Die Streckung des oberen Arms zieht die Bauchorgane und die Innenseite des hinteren Beins nach oben und kräftigt die Bauchorgane.
- Achten Sie beim Beenden der Haltung darauf, dass die Dehnung des Körpers nicht gleich wieder verloren geht. Lösen Sie mit einer Einatmung die Hand vom Sprunggelenk, richten Sie den Oberkörper auf und kehren Sie zu *Parshva Hasta Padasana* zurück.

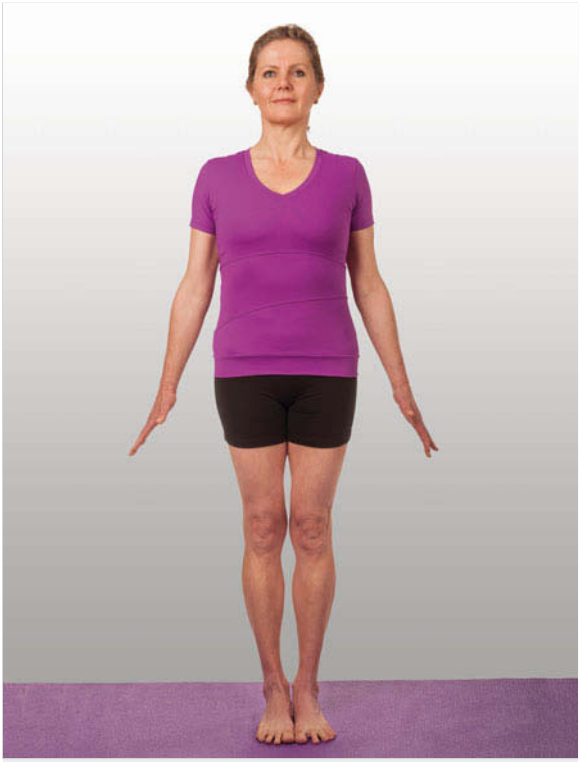


Abb. 5.586 Utthita Trikonasana Schritt 1:
Tadasana/Samasthiti.

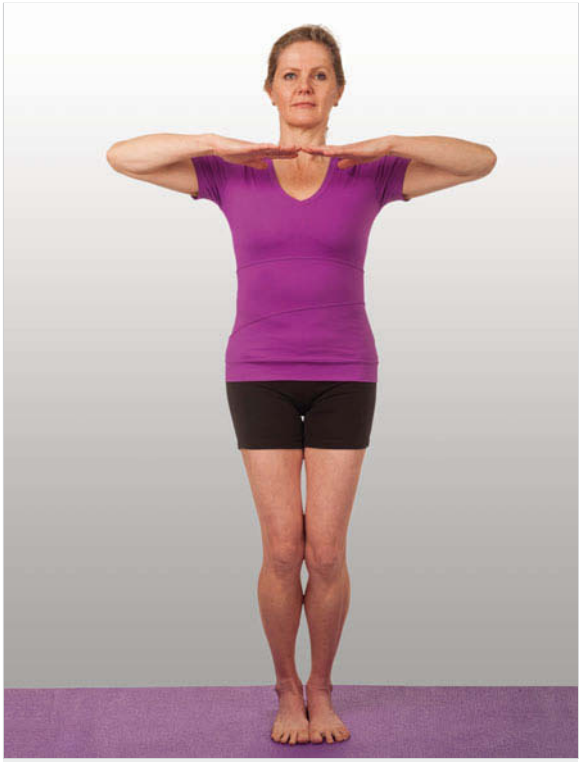


Abb. 5.587 Utthita Trikonasana Schritt 2:
Beine beugen, die Hände vor der Brust zusammen bringen.



Abb. 5.588 Utthita Trikonasana Schritt 3:
Utthita Hasta Padasana.

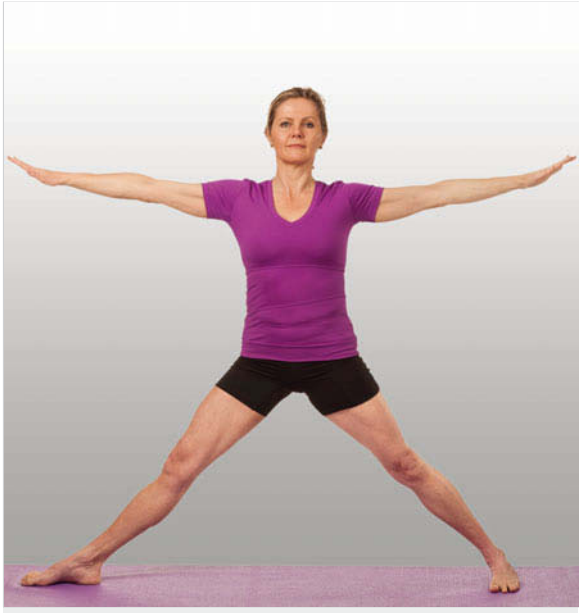


Abb. 5.589 Utthita Trikonasana Schritt 4:
Parshva Hasta Padasana, das vordere Bein 90° ausdrehen.



Abb. 5.590 Utthita Trikonasana Schritt 5: Endhaltung.

- Drehen Sie das linke Bein nach außen und den rechten Fuß nach innen und wiederholen Sie das Asana auf der linken Seite.
- Sie können auch zu *Tadasana* zurückkehren und dann das Asana wiederholen.

Beenden der Haltung

Achten Sie darauf, den Raum, den Sie geschaffen haben, zu erhalten und lassen Sie den Körper nicht in sich zusammensinken. Atmen Sie beim Aufrichten lang und tief ein, um sich zu stabilisieren.

► **Positive Wirkungen:**
- korrigiert Fehlhaltung der Beine und Schultern
- hebt den Beckenboden an
- hebt und massiert die Becken- und Bauchorgane
- hebt und weitet das Zwerchfell
- löst Verspannungen in den Bauchorganen
- kräftigt die Wirbelsäulen- und Bauchmuskeln
- stärkt die untere Wirbelsäule und den Rücken
- kräftigt Füße und Sprunggelenke
- lindert Rücken- und Nackenschmerzen
- lindert Menstruationsbeschwerden
- stabilisiert den ganzen Körper

► **Kontraindikationen:**
- Wenn das Drehen des Kopfes Schmerzen, Verspannungen oder Schwindel auslöst, halten Sie ihn in einer Linie mit der Wirbelsäule.
- Wenn Sie an Bluthochdruck leiden, drehen Sie den Kopf nicht nach oben, sondern blicken Sie nach unten auf den Boden.

Variationen für die Peri- und Postmenopause

► **Rücken gegen die Wand:** Entspannt und hebt den Bauch, beruhigt die Nerven, verteilt das Körpergewicht gleichmäßig auf die Vor- und Rückseite des Körpers (► Abb. 5.591).

► **Rücken, hintere Ferse, Hüften und Hinterkopf berühren die Wand** (► Abb. 5.593)

► **Hand auf Klotz:** Vereinfacht die Positionierung von Hand und Schulterblatt, bringt Wirbelsäule und Steißbein in eine Linie mit den Beinen (► Abb. 5.591).

Im Winkel zur Matte, hintere Ferse gegen die Wand (► Abb. 5.594).

► **Im Winkel zum Trestler/zur Wand:** Bringt Hüften, Sitzbeinhöcker und Gesäßmuskeln weit nach innen, verlängert die Innenseiten der Beine und kräftigt den Beckenboden (► Abb. 5.595).

► **Mit dem Gesicht zum Trestler:** Bringt Rücken und Steißbein weit nach innen, hebt die Becken- und Bauchorgane auf der Körpervorderseite an, streckt die Wirbelsäule (► Abb. 5.597).



Abb. 5.591 Utthita Trikonasana, die Hand auf einem Klotz.



Abb. 5.592 Utthita Trikonasana, die Hand auf Schienbein, insbesondere für Anfänger.



Abb. 5.593 Utthita Trikonasana, mit der Körperrückseite an der Wand.



Abb. 5.594 Utthita Trikonasana im Winkel zur Matte, die hintere Ferse gegen die Wand.



Abb. 5.595 Utthita Trikonasana im Winkel mit dem Gesicht zur Wand.

Spezielle Variationen für die Postmenopause

Wenn Sie sich gut fühlen, können Sie diese Variationen auch während der Perimenopause praktizieren.

- **Im Winkel zum Trestler (s. o.)** (▶ Abb. 5.597)
- **Im Winkel zur Wand (s. o.)** (▶ Abb. 5.598)
- **Rücken gegen den Trestler:** Mit dem Balken im Rücken können Sie ohne Kraftaufwand die Organe anheben und den ganzen Körper ausrichten (▶ Abb. 5.599 und ▶ Abb. 5.600).



Abb. 5.596 Utthita Trikonasana mit der Vorderseite zum Pferd/Trestler.



Abb. 5.597 Utthita Trikonasana im Winkel mit dem Gesicht zum Pferd.



Abb. 5.598 Utthita Trikonasana im Winkel mit dem Gesicht zur Wand.

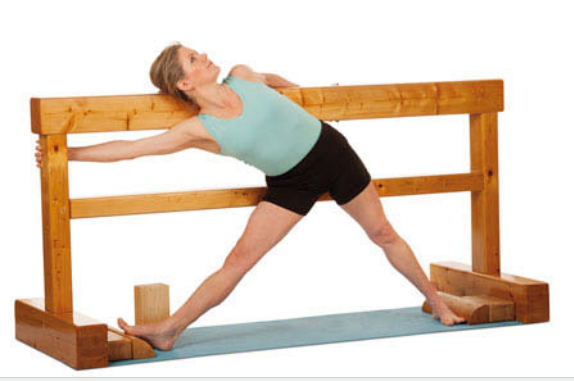


Abb. 5.599 Utthita Trikonasana mit der Körperrückseite zum Pferd/Trestler.

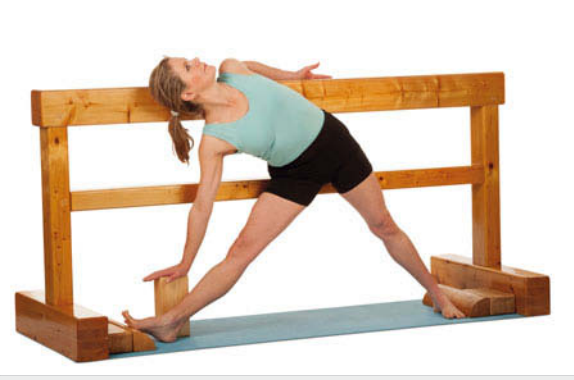


Abb. 5.600 Utthita Trikonasana mit der Körperrückseite zum Pferd/Trestler.

▸ **Fuß auf einem Viertelrund:** Größere Genauigkeit bei der Ausrichtung von Fuß, Knie, Leiste und Hüfte/Sitzbeinhöcker, verlängert den Oberkörper auf beiden Seiten und öffnet die „Augen" unterhalb der Brust, hebt die Becken- und Bauchorgane und die Wirbelsäule an (▸ Abb. 5.601).

▸ **Bei Schulter- und Nackenproblemen:** zwischen 2 Tauen stehen, mit dem hinteren Fuß an der Wand, das hintere obere Tau halten und die vordere Hand nach außen gedreht auf den Stuhl stützen (▸ Abb. 5.602).



Abb. 5.601 Utthita Trikonasana mit dem vorderen Fuß auf einem Viertelrundholz.



Abb. 5.602 Utthita Trikonasana mit Wandseil, hinteren Fuß an der Wand und Hand auf dem Stuhl.

Utthita Parshvakonasana

Utthita bedeutet gestreckt, *parshva* bedeutet Seite und *kona* Winkel (*Utthita Parshvakonasana* = intensive seitliche Winkelstreckung). Mit diesem Asana werden Becken und Brustkorb geöffnet und gedehnt.

Technik

Wir empfehlen, während der Perimenopause dieses Asana wie im Folgenden beschrieben mit dem Rücken an der Wand auszuführen.

1. Stellen Sie sich mit dem Rücken an der Wand in *Tadasana* auf.
2. Atmen Sie aus und bringen Sie die Füße mit einem Sprung oder einem großen Schritt 120–135 Zentimeter auseinander (*Utthita Hasta Padasana*) und strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach rechts und links aus. Die Handflächen zeigen nach unten.
3. Drehen Sie das rechte Bein um 90° nach außen (*Parshva Hasta Padasana*) und den linken Fuß leicht nach innen. Die linke Ferse und die linke Seite des Beckens berühren die Wand. Die rechte Ferse steht auf einer Linie mit dem linken Fußgewölbe. Spannen Sie Knie und Oberschenkel an. Stellen Sie einen Klotz an der Fußinnenkante auf.
4. Beugen Sie das rechte Knie, bis Oberschenkel und Wade einen rechten Winkel bilden. Der Oberschenkel ist parallel und das Schienbein senkrecht zum Boden. Bleiben Sie ein oder zwei tiefe Atemzüge in dieser Position. Wenn Sie den Abstand zwischen den Füßen korrigieren müssen, bewegen Sie immer das hintere Bein vor oder zurück, aber niemals das vordere gebeugte Bein, das sich bereits in seiner endgültigen Position befindet.
5. Beugen Sie mit einer Ausatmung den Oberkörper zur Seite auf den rechten Fuß zu. Stellen Sie die rechte Handfläche oder die Finger der rechten Hand auf dem Block auf, um Raum zwischen dem rechten Oberschenkel und der rechten Oberkörperseite zu schaffen. Achten Sie darauf, dass der Bauch nicht gegen den Oberschenkel gedrückt wird. Auch der Brustkorb darf nicht eingeengt werden, damit der Atem frei fließen kann.
6. Strecken Sie den linken Arm gerade nach oben aus und drehen Sie ihn so, dass die Handfläche zum Kopf zeigt. Strecken Sie das Kinn vom Brustkorb weg, drehen Sie den Kopf und blicken Sie nach oben auf den linken Daumen. Strecken Sie den Arm über den Kopf aus.
7. Wenn Sie den Kopf nicht drehen können, halten Sie den linken Arm wie bei *Utthita Trikonasana* nach oben ausgestreckt und blicken Sie nach vorne oder nach oben.
8. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position.

Beenden der Haltung

Achten Sie darauf, den Raum, den Sie geschaffen haben, zu erhalten und lassen Sie den Körper nicht in sich zusammensinken. Atmen Sie beim Aufrichten lang und tief ein, um sich zu stabilisieren. Lösen Sie die rechte Hand vom Boden und richten Sie den Oberkörper auf. Achten Sie dabei darauf, dass Oberschenkel und Wade zunächst im rechten Winkel zueinander bleiben. Machen Sie dann das rechte Bein gerade und drehen Sie das rechte Bein nach innen und den linken Fuß nach außen. Kehren Sie zu *Tadasana* zurück.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Ziehen Sie die rechte Gesäßhälfte nach innen, sodass sie in einer Linie mit der Außenseite des Knies bleibt.
- Spannen Sie den Quadrizeps (vorderer Oberschenkelmuskel) und die ischiokruralen Muskeln (die Muskeln hinter dem Knie) des linken Beins an.
- Strecken Sie Achselhöhle, Bizeps, Ellbogen, Handgelenk und Handfläche des linken Arms. Versuchen Sie, die ganze linke Körperseite (vom Sprunggelenk bis zum Handgelenk) in eine durchgängige Dehnung zu bringen.
- Ziehen Sie die Schulterblätter nach innen. Drücken Sie die Innenseite der rechten Ferse in den Boden und drehen Sie den Oberkörper von rechts nach links nach oben und nach hinten, um den Brustkorb zu öffnen. Achten Sie dabei darauf, dass die ganze Körperrückseite in einer Linie bleibt.
- Achten Sie darauf, dass der Oberkörper angehoben bleibt und nicht herabsinkt.

► **Positive Wirkungen:**

- lindert Ischias- und arthritische Schmerzen
- verbessert Verdauung, Flatulenz und Ausscheidung
- lindert Rücken- und Kreuzschmerzen
- hilft bei Problemen im Bereich des Steißbeins
- vergrößert das Lungenvolumen
- erzeugt ein Gefühl der Leichtigkeit
- reduziert Fettansammlungen im Hüftbereich
- verhindert Harnverhalten

► **Kontraindikationen:**

- Wenn das Drehen des Kopfes Schmerzen, Verspannungen oder Schwindel auslöst, halten Sie den Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule.
- Wenn Sie an Bluthochdruck leiden, drehen Sie den Kopf nicht nach oben, sondern blicken Sie nach unten auf den Boden.

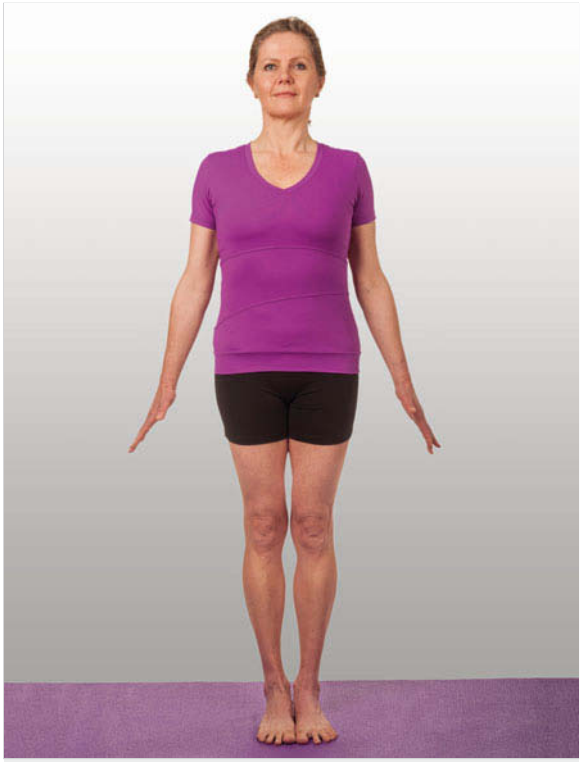


Abb. 5.603 Utthita Parshvakonasana Schritt 1: Tadasana/Samasthiti.

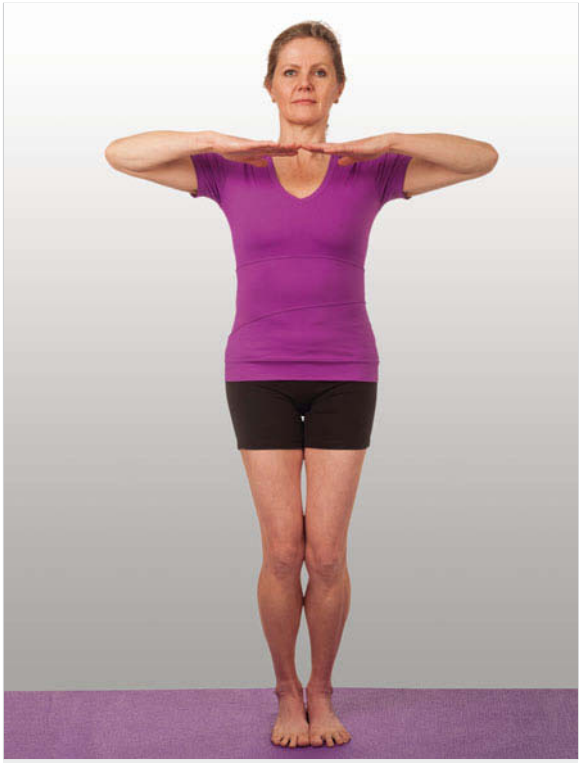


Abb. 5.604 Utthita Parshvakonasana Schritt 2: die Beine beugen, die Hände vor der Brust zusammen bringen.



Abb. 5.605 Utthita Parshvakonasana Schritt 3: Utthita Hasta Padasana.



Abb. 5.606 Utthita Parshvakonasana Schritt 4: Parshva Hasta Padasana, das vordere Bein um 90° ausdrehen.



Abb. 5.607 Utthita Parshvakonasana Schritt 5: Endhaltung.



Abb. 5.608 Utthita Parshvakonasana, den oberen Arm senkrecht wie in Utthita Trikonasana.



Abb. 5.609 Utthita Parshvakonasana, mit der Körperrückseite an der Wand.

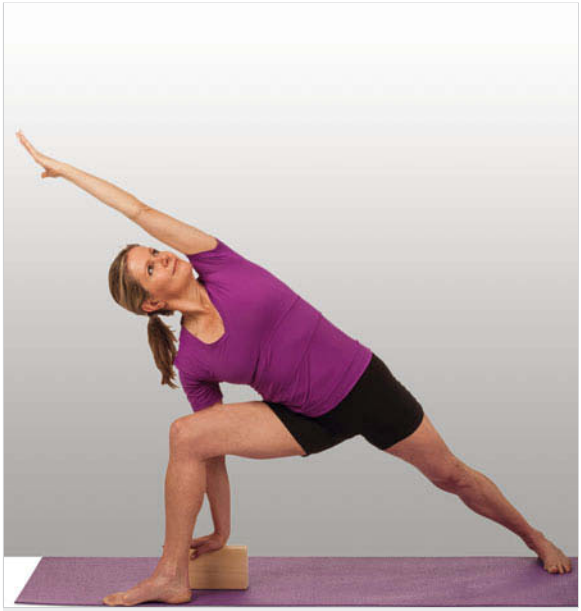


Abb. 5.610 Utthita Parshvakonasana im Winkel zur Matte, hintere Ferse gegen die Wand.

Variationen für die Peri- und Postmenopause

► **Rücken gegen die Wand, siehe Technik** (S. 234) (► Abb. 5.609)

► **Im Winkel zur Matte, hintere Ferse gegen die Wand** (► Abb. 5.610)

► **Rücken gegen Trestler, beide Füße eingestützt, Hand auf Klotz (► Abb. 5.611):**

- entspannt und hebt den Bauch, beruhigt die Nerven, verteilt das Körpergewicht gleichmäßig auf die Vor- und Rückseite des Körpers
- Mit dem Balken im Rücken und den Füßen auf der Unterstützung können Sie ohne Kraftaufwand die Organe anheben und den ganzen Körper ausrichten.



Abb. 5.611 Utthita Parshvakonasana, mit der Körperrückseite am Pferd/Trestler, beide Füße eingestützt.



Abb. 5.612 Utthita Parshvakonasana, mit der Körpervorderseite zum Pferd/Trestler.



Abb. 5.613 Utthita Parshvakonasana, im Winkel mit dem Gesicht zur Wand, Klotz zwischen Wand und Innenknie, die rechte Hand auf Klotz, die linke Hand gegen die Wand.

- Fuß, Knie, Leiste und Hüfte/Sitzbeinhöcker können genauer ausgerichtet werden. Der Oberkörper wird auf beiden Seiten verlängert, die „Augen" unterhalb der Brust werden geöffnet, die Becken- und Bauchorgane und die Wirbelsäule werden angehoben.

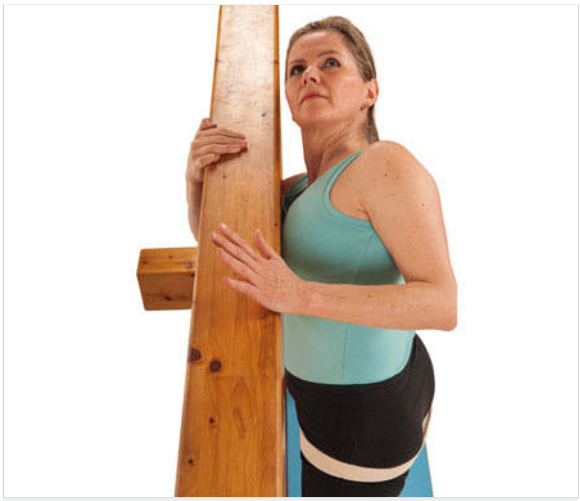


Abb. 5.614 Utthita Parshvakonasana, im Winkel mit dem Gesicht zum Pferd/Trestler, Ansicht 1.

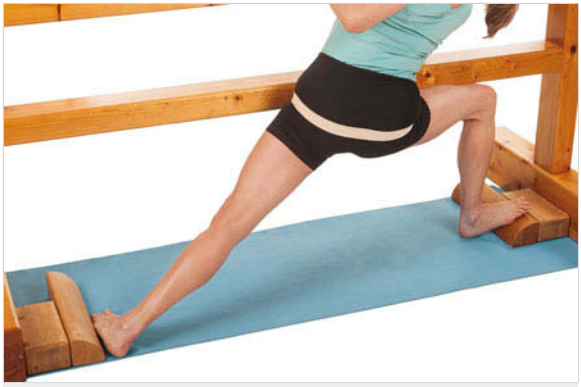


Abb. 5.615 Utthita Parshvakonasana, im Winkel mit dem Gesicht zum Pferd/Trestler, Ansicht 2.

Wenn Ihnen kein Trestler zur Verfügung steht, stützen Sie beide Füße ein und lehnen Sie sich mit Rücken, Fersen, Hüften und Hinterkopf gegen die Wand.

► **Mit dem Gesicht zum Trestler:**
- bringt Rücken und Steißbein weit nach innen, hebt die Becken- und Bauchorgane auf der Körpervorderseite an, streckt die Wirbelsäule (► Abb. 5.612)

Wenn Sie sich gut genug fühlen:

► **Im Winkel zur Wand, Klotz zwischen Wand und Innenknie** (► Abb. 5.613)

► **In einem Winkel zum Trestler:**
- bringt Rücken und Steißbein weit nach innen, dehnt die Innenseite der Beine und kräftigt den Beckenboden (► Abb. 5.614, ► Abb. 5.615)

Virabhadrasana II

(*Virabhadrasana II* = stehender Held II)

Dieses Asana hat eine kräftigende Wirkung und verbessert das Gleichgewicht.

Technik

Wir empfehlen, während der Perimenopause dieses Asana wie im Folgenden beschrieben mit dem Rücken an der Wand auszuführen.

1. Stellen Sie sich mit dem Rücken an der Wand in *Tadasana*.
2. Atmen Sie aus und bringen Sie die Füße mit einem Sprung oder einem großen Schritt 120–135 Zentimeter auseinander (*Utthita Hasta Padasana*) und strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach rechts und links aus. Die Handflächen zeigen nach unten.
3. Drehen Sie das rechte Bein um 90° nach außen (*Parshva Hasta Padasana*) und den linken Fuß leicht nach innen. Die linke Ferse und die linke Seite des Beckens berühren die Wand. Die rechte Ferse steht auf einer Linie mit dem linken Fußgewölbe. Spannen Sie Knie und Oberschenkel an.
4. Bleiben Sie einen Atemzug in dieser Position.
5. Beugen Sie mit einer Ausatmung das rechte Bein.
6. Strecken Sie die Arme aus den Innenschultern heraus nach rechts und links aus. Die kleinen Finger berühren die Wand.
7. Drehen Sie den Kopf nach rechts und fokussieren Sie das linke Auge auf die rechte Hand.
8. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10–15 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Öffnen Sie den Brustkorb.
- Strecken Sie beide Arme zur Seite weg, als ob sie auseinander gezogen würden.
- Achten Sie darauf, dass Anus und Scheitel auf einer Linie sind.
- Die Anspannung und Streckung der Beine, Füße, Arme und Hände soll bewirken, dass sich die Beckenregion zur Seite und nach oben öffnet.
- Der Oberkörper soll gerade aufgerichtet bleiben und nicht zur Seite geneigt werden, wenn Sie das Bein beugen.
- Achten Sie darauf, dass die Außenseiten des Oberkörpers parallel zueinander sind.
- Achten Sie darauf, dass sich der Oberkörper nicht mitdreht, wenn Sie den Kopf zur Seite drehen. Strecken Sie dazu den linken Arm nach hinten und das linke Bein nach unten, während Sie den Kopf drehen. Arm und Bein sollten sich in einer Ebene, d. h. genau übereinander befinden.
- Erzeugen Sie Widerstand im linken Bein (d. h. im hinteren Bein), indem Sie die Außenseite der Ferse fest in den Boden drücken.

Beenden der Haltung

Erhalten Sie den Raum, den Sie geschaffen haben, und lenken Sie ihre Aufmerksamkeit in die Füße. Richten Sie sich mit einer Einatmung auf und wiederholen Sie das Asana auf der anderen Seite. Kehren Sie zu *Tadasana* zurück.

► **Positive Wirkungen:**

- lindert Schweregefühle und erzeugt ein Gefühl der Leichtigkeit im Bauchbereich
- verhindert Harnverhaltung
- massiert Leber und Milz und verbessert so die Verdauung
- öffnet den Brustkorb und vergrößert das Lungenvolumen
- stärkt die Beckenregion
- hält die Rückenwirbel gleitfähig
- hilft bei Problemen im Bereich des Steißbeins
- mildert Rückenbeschwerden aufgrund von Bandscheibenvorfällen oder Vorwölbungen

► **Kontraindikationen:**

- Bluthochdruck
- Herzprobleme
- Sodbrennen
- Durchfall
- Menorrhagie
- Metrorrhagie
- Schwindelgefühle

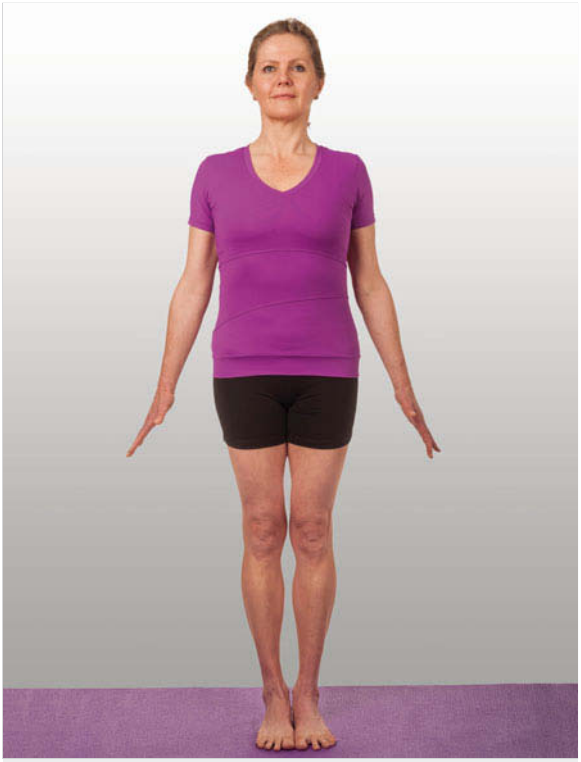


Abb. 5.616 Virabhadrasana II Schritt 1:
Tadasana/Samasthiti.

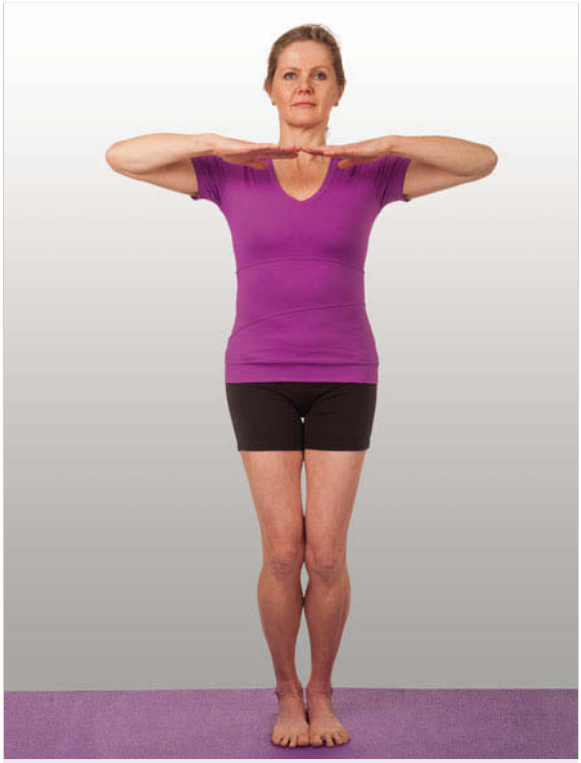


Abb. 5.617 Virabhadrasana II Schritt 2:
die Beine beugen, die Hände vor der Brust zusammen bringen.



Abb. 5.618 Virabhadrasana II Schritt 3:
Utthita Hasta Padasana.



Abb. 5.619 Virabhadrasana II Schritt 4:
Parshva Hasta Padasana, das rechte Bein um 90° ausdrehen.



Abb. 5.620 Virabhadrasana II mit dem Rücken an der Wand. Schritt 5: das rechte Bein beugen.

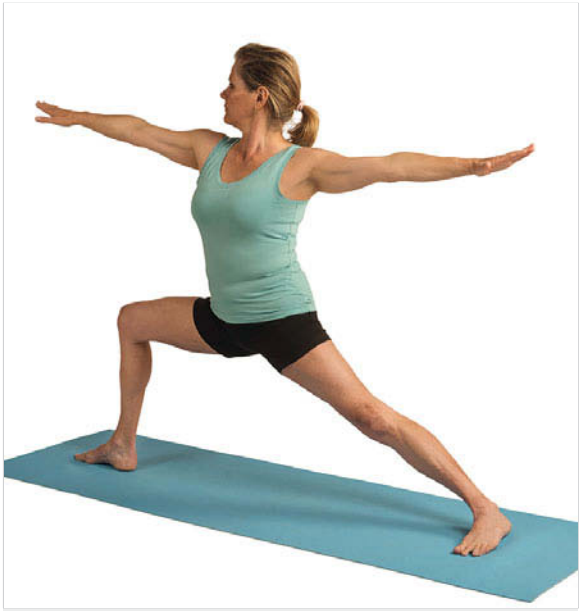


Abb. 5.621 Virabhadrasana II – Endhaltung: drehen Sie den Kopf nach rechts und fokussieren Sie das linke Auge auf die rechte Hand, den linken Arm bewusst zurückstrecken

Variationen für die Peri- und Postmenopause

Lernen Sie, sich im Üben selbst wahrzunehmen. Wenn die Kraft für anspruchsvolle Haltungen nicht reicht, üben Sie mit dem Rücken an der Wand oder eingestützt am Pferd (Trestler).

► **Rücken gegen die Wand, siehe Technik** (S. 238), (► Abb. 5.620)

► **Rücken gegen Trestler, beide Füße eingestützt,** entweder mit dem Rücken gegen den Balken und seitwärts ausgestreckten Armen oder zusätzlich die Arme auf dem Balken ausstrecken = entspannt und hebt den Bauch, beruhigt die Nerven, verteilt das Körpergewicht gleichmäßig auf die Vor- und Rückseite des Körpers. Mit dem Balken im Rücken und den Füßen auf der Unterstützung können Sie ohne Kraftaufwand die Organe anheben und den ganzen Körper ausrichten.

Fuß, Knie, Leiste und Hüfte/Sitzbeinhöcker können genauer ausgerichtet werden. Der Oberkörper wird auf beiden Seiten verlängert, die „Augen" unterhalb der Brust werden geöffnet, die Becken- und Bauchorgane und die Wirbelsäule werden angehoben (► Abb. 5.622).

► **Wenn Ihnen kein Trestler zur Verfügung steht:**
- Stützen Sie beide Füße ab und lehnen Sie sich mit Rücken, Fersen, Hüften und Hinterkopf gegen die Wand (siehe oben, ► Abb. 5.620).



Abb. 5.622 Virabhadrasana II, mit der Rückseite am Pferd/Trestler, o. Ä. die Arme auf dem Balken.

► **Im Winkel zum Trestler/zur Wand mit Klotz zwischen Wand und Innenknie (► Abb. 5.623):**
- bringt Hüften, Sitzbeinhöcker und Gesäßmuskeln weit nach innen, verlängert die Innenseiten der Beine und kräftigt den Beckenboden

► **Mit dem Gesicht zum Trestler (► Abb. 5.624):**
- bringt Rücken und Steißbein weit nach innen, hebt die Becken- und Bauchorgane auf der Körpervorderseite an, streckt die Wirbelsäule



Abb. 5.623 Virabhadrasana II im Winkel mit dem Gesicht zur Wand, mit Klotz zwischen Wand und Innenknie, den Rumpf zum hinteren Bein drehen.

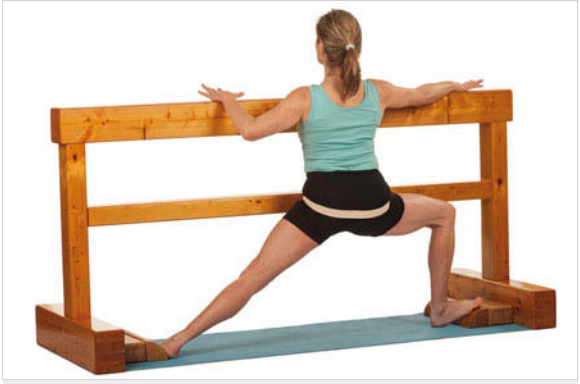


Abb. 5.624 Virabhadrasana II mit der Körpervorderseite zum Pferd/Trestler, die Hände auf den Balken stützen, den Rumpf aufrichten.

Tadasana oder *Samasthiti*

Tadasana bedeutet aufrecht und standfest wie ein Berg (*Tadasana* = Berg-Haltung).

- als eigenständiges Asana ohne Hilfsmittel
- *Supta Tadasana* (im Liegen), Füße gegen die Wand
- Rücken an der Wand, Füße auf Viertelrundholz
- *Urdhva Baddhanguliyasana* von *Tadasana* aus
- *Urdhva Hastasana*
- *Urdhva Hastasana* mit Wand und Wandseilen
- *Pashchima Namaskarasana* in *Tadasana*
- *Gomukhasana* in *Tadasana*

In *Tadasana* lernen wir, das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße und Fußsohlen zu verteilen und das Gleichgewicht zu halten. Es versetzt sowohl den Körper als auch das Gehirn und den Geist in einen Zustand großer Achtsamkeit und Aufnahmefähigkeit.

Tadasana ist die Grundlage, auf der alle anderen Standhaltungen aufbauen. Die Füße stehen fest auf dem Boden und diese Standfestigkeit ermöglicht es uns, die Beine und das Becken zu dehnen und die gesamte Wirbelsäule einschließlich des Kopfes aufzurichten. Es verbessert die Wahrnehmung der Ausrichtung des eigenen Körpers und bewirkt sowohl körperliche Stabilität und Stärke als auch innere Ruhe und Beständigkeit.

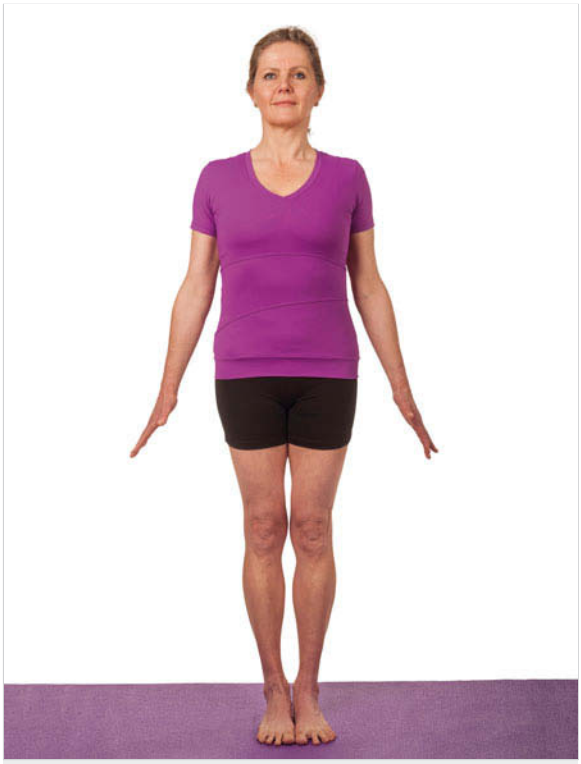


Abb. 5.625 Tadasana/Samasthiti.



Abb. 5.626 Tadasana/Samasthiti mit Gurt um die Hüften, Schambein und Gesäß.



Abb. 5.627 Tadasana/Samasthiti mit Gurt um die Hüften, Schambein und Gesäß, mit leicht gebeugten Beinen den Gurt anlegen.

Technik

Wir empfehlen, das Asana mit dem Rücken an der Wand zu praktizieren.

1. Stehen Sie aufrecht. Die Füße stehen direkt nebeneinander, die großen Zehen und die Fersen berühren sich.
2. Das Körpergewicht ruht weder auf den Fersen noch auf den Zehen, sondern auf der Mitte der Fußgewölbe. Um dies zu erreichen, strecken Sie zuerst die Fersen nacheinander von den Zehen aus nach hinten und dann die Zehen von den Fersen aus nach vorne. Achten Sie darauf, dass Sie beide Füße gleich stark belasten.
3. Spannen Sie die Zehen nicht an, sondern strecken Sie sie entspannt aus.
4. Strecken Sie so den Mittelfuß.
5. Stehen Sie gleichmäßig auf allen vier Auflagepunkten der Füße.

Hinweis
Füße und Zehen werden bei allen Standhaltungen auf diese Weise positioniert.

► **Überprüfen Sie folgende Punkte:**

- Achten Sie darauf, dass die Sprunggelenke auf einer Linie liegen.
- Ziehen Sie die Kniescheiben nach oben und spannen Sie die Quadrizeps-Muskeln (vordere Oberschenkelmuskeln) an.
- Halten Sie die Wirbelsäule aufgerichtet, heben Sie das Brustbein nach oben und öffnen Sie den Brustkorb. Der Bauch soll nicht hervorstehen, sondern wird ebenfalls nach oben gehoben.
- Richten Sie den Nacken auf und halten Sie den Kopf gerade – er darf nicht nach vorne, nach hinten oder zur Seite geneigt sein.
- Blicken Sie geradeaus. Halten Sie die Augen auf Augenhöhe
- Nehmen Sie Ihre Arme an die Körperseiten und strecken Sie sie nach unten. Drehen Sie Hände und Arme und Hände nach außen.
- Drehen Sie die Hände nach innen und strecken Sie sie nach unten, ohne die Aufrichtung der Wirbelsäule und die Dehnung der Achselhöhlen zu beeinträchtigen.
- Bleiben Sie 20 Sekunden bis 5 Minuten in dieser Position.

► **Positive Wirkungen:**

- verbessert die Körperhaltung
- streckt und kräftigt die Wirbelsäule
- kräftigt die Wirbelsäulen- und Gesäßmuskeln
- regeneriert Füße, Beine und Wirbelsäule

Fuß- und Beinarbeit in *Tadasana*

Variationen für die Peri- und Postmenopause

► *Supta Tadasana*. Füße gegen die Wand, die Arme in *Urdhva Baddhanguliyasana* strecken. Um den inneren Körper und die tiefen Beckenorgane zu heben und zu strecken.

► die großen Zehen gebunden (► Abb. 5.628)

► die Arme in *Urdhva Baddhanguliyasana* strecken (► Abb. 5.630, ► Abb. 5.631)

► um den inneren Körper und die Organe tiefer zu heben, Klotz zwischen den Oberschenkeln stellen und die Beine gurten (► Abb. 5.629)

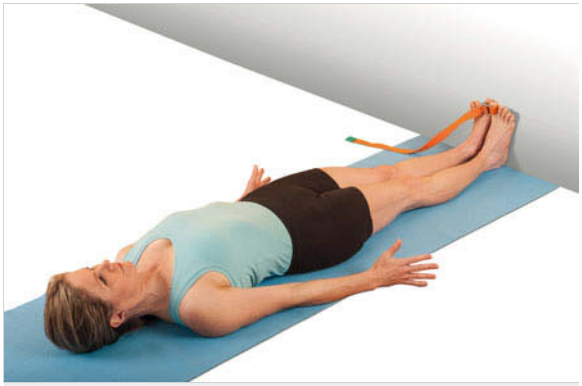


Abb. 5.628 Supta Tadasana, Füße gegen die Wand, die großen Zehen gebunden.



Abb. 5.629 Supta Tadasana, mit den Füßen an der Wand, Klotz zwischen den Oberschenkeln, Gurt um die Beine.

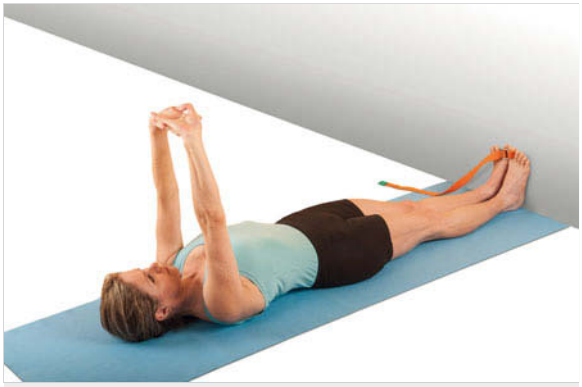


Abb. 5.630 Urdhva Baddhanguliyasana in Supta Tadasana, Schritt 1.

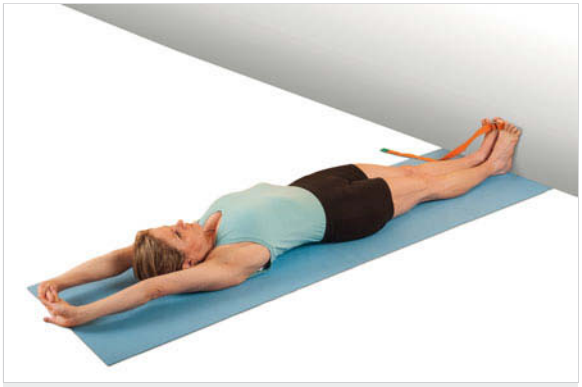


Abb. 5.631 Urdhva Baddhanguliyasana in Supta Tadasana, Schritt 2 Tadasana Füße hüftbreit.



Abb. 5.632 Tadasana, Füße hüftbreit.

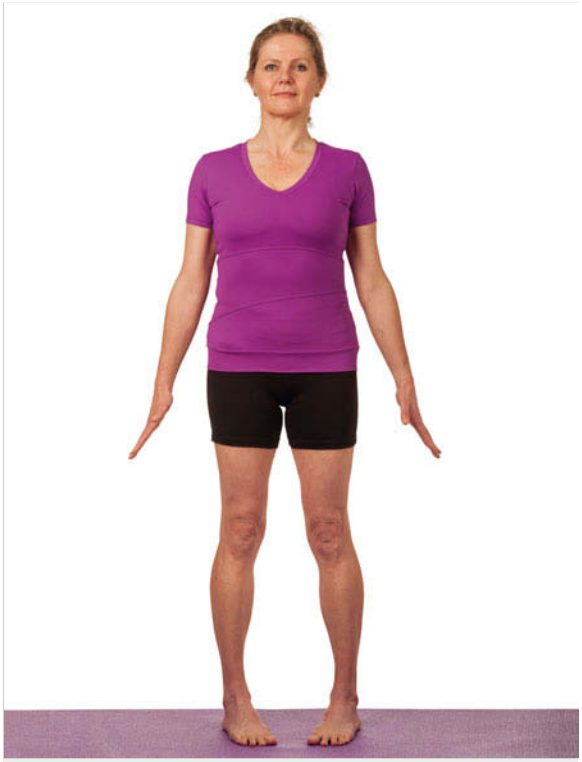


Abb. 5.633 Tadasana, die Zehen nach innen und die Fersen nach außen drehen, lindert Bauchschmerzen, positioniert die Gebärmutter.

► **Füße hüftbreit auseinander, um Druck auf die Schambeinplatte zu vermeiden, Fußaußenkanten parallel** (► Abb. 5.632)

► **Zehen nach innen und Fersen nach außen drehen = lindert Bauchschmerzen und positioniert die Gebärmutter** (► Abb. 5.633)

► **Füße auf Viertelrund, Dehnt die Rückseite** (► Abb. 5.634)

► **Rücken gegen die Wand: bessere Ausrichtung** (► Abb. 5.635)

► **Gesicht zur Wand:** bessere Ausrichtung, bringt die Körperrückseite in Kontakt mit der Körpervorderseite (► Abb. 5.636)

► **Klotz zwischen den Oberschenkeln, hebt den inneren Körper** (► Abb. 5.637)

► **Klotz zwischen Wand und Kreuzbein zur verbesserten Aufrichtung und Integration von Steiß- und Kreuzbein** (► Abb. 5.638 und ► Abb. 5.639)

Variationen empfohlen insbesondere für die Postmenopause

- Füße zusammen, Gurt um die Hüften zu einer verbesserten Integration von Körpervorder und –rückseite sowie der Seiten des Körpers. Es ist eine Aufrichtungshilfe für den physischen und physiologischen Körper.
- Supta Tadasana, Füße gegen die Wand, Arme in Urdhva Baddhanguliyasana
- Füße hüftbreit auseinander, um Druck auf die Schambeinplatte zu vermeiden, Fußaußenkanten parallel
- Zehen nach innen und Fersen nach außen drehen: lindert Bauchschmerzen und bringt die Gebärmutter in die richtige Position
- Füße auf Viertelrund
- Rücken gegen die Wand: bessere Ausrichtung
- Gesicht zur Wand: für bessere Ausrichtung, bringt die Körperrückseite in Kontakt mit der Körpervorderseite.
- Füße zusammen, Gurt um Hüfte, Gesäß und Schambein
- Fersen zusammen und Zehen auseinander, um das Steißbein tiefer nach innen zu bringen (gut bei Osteoporose und Osteoarthritis)
- Klotz zwischen den Füßen, Gurt um die Hüfte
- Klotz zwischen Wand und Kreuzbein und Arme in Urdhva Baddhanguliyasana

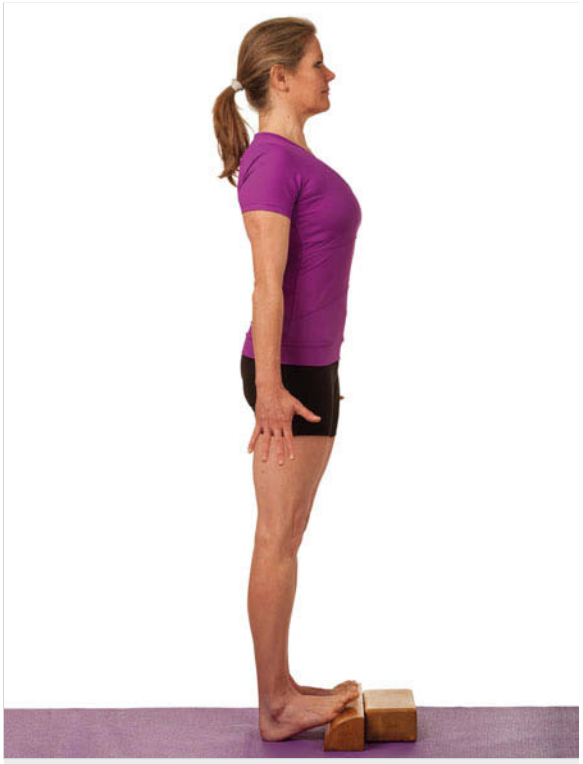


Abb. 5.634 Tadasana die vorderen Füße auf einem Viertelrundholz, dehnt die Beinrückseiten.



Abb. 5.635 Tadasana mit dem Rücken an der Wand für eine bessere Ausrichtung.



Abb. 5.636 Tadasana mit der Körpervorderseite zur Wand, die Hände auf Fingerspitzen gegen die Wand für bessere Ausrichtung, bringt die Körperrückseite in Kontakt mit der Vorderseite.

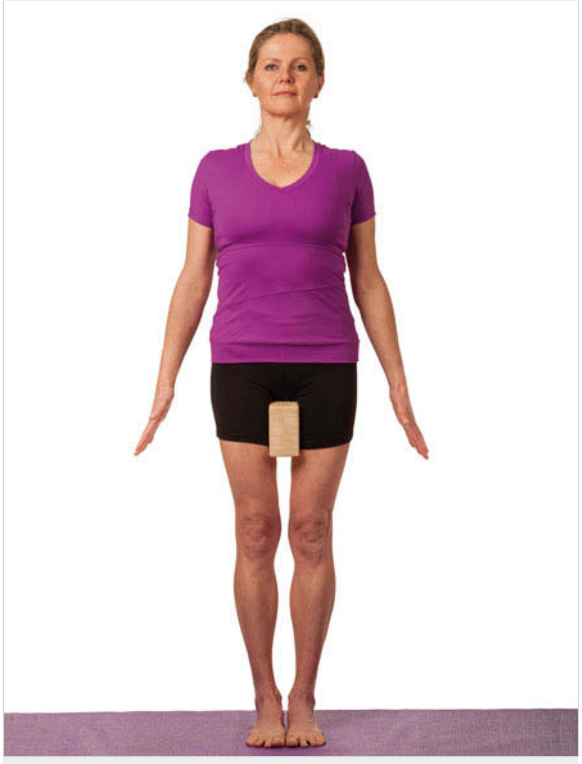


Abb. 5.637 Tadasana mit Klotz zwischen den Oberschenkel, hebt den inneren Körper.

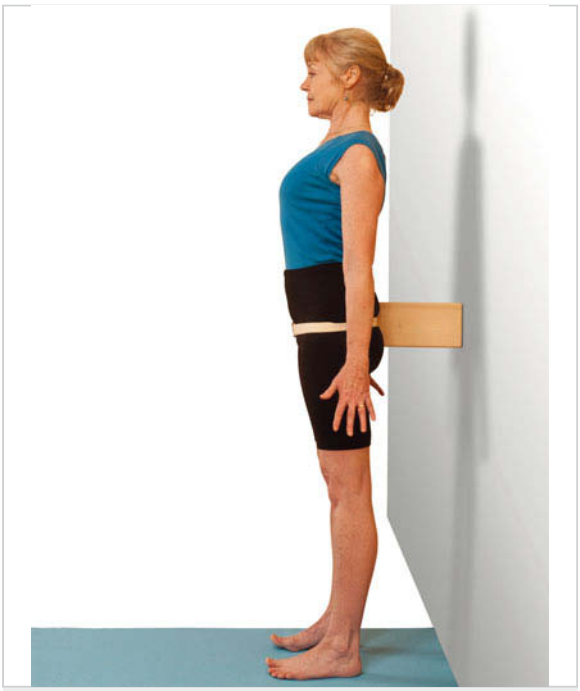


Abb. 5.638 Tadasana mit Klotz zwischen Wand und Kreuzbein die Arme in Tadasana.



Abb. 5.639 Tadasana mit Klotz zwischen Wand und Kreuzbein die Arme in Urdhva Baddhanguliyasana.

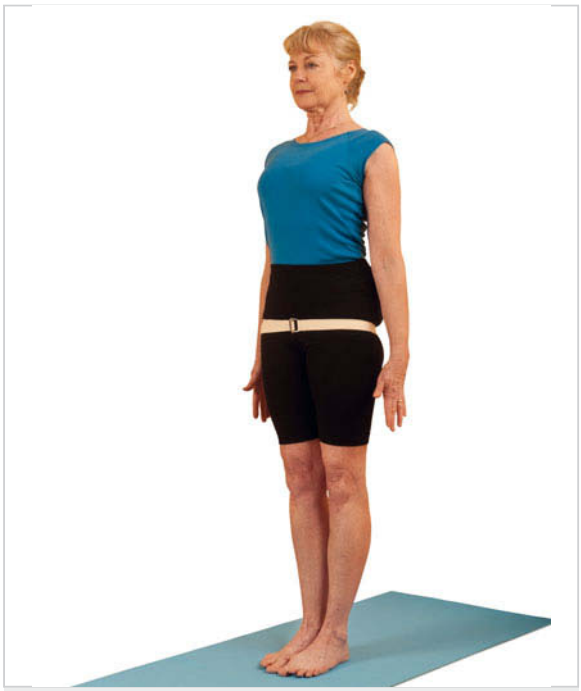


Abb. 5.640 Tadasana Füße zusammen, Gurt um die Hüften, Schambein und Gesäß.

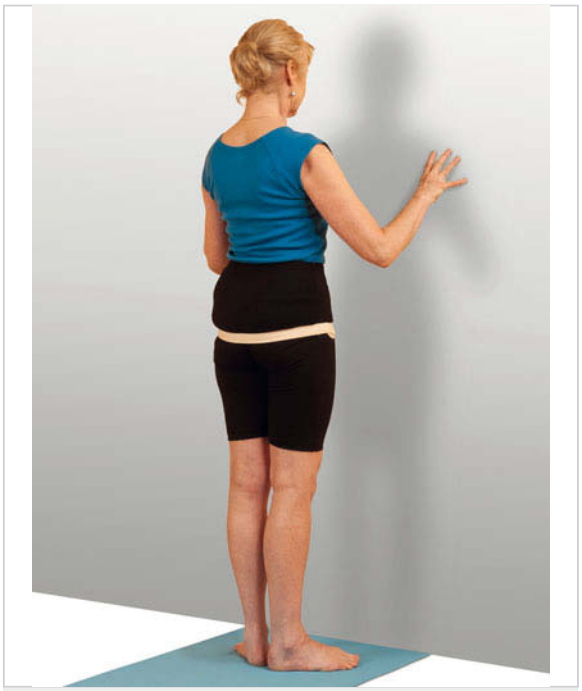


Abb. 5.641 Tadasana, die Fersen zusammen und die Zehen auseinander, um das Steißbein tiefer nach innen zu bringen, Fingerspitzen gegen die Wand, gut bei Osteoporose und Osteoarthritits Ansicht 1.

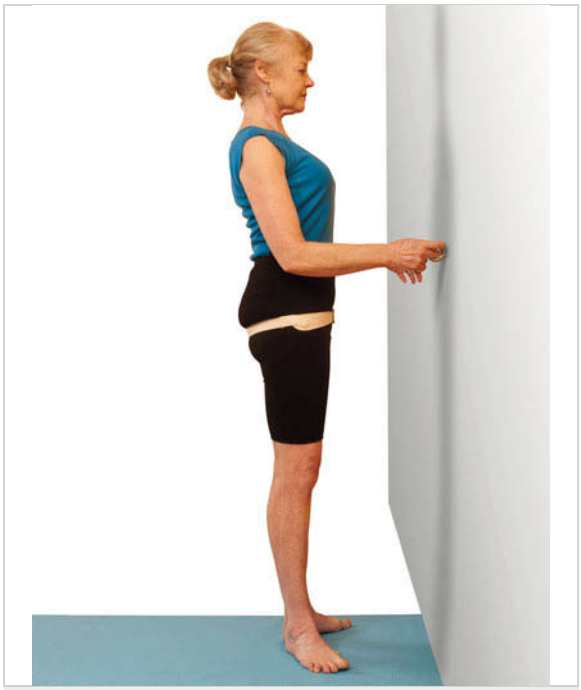


Abb. 5.642 Tadasana, die Fersen zusammen und die Zehen auseinander, die Wandhaken halten, um das Steißbein tiefer nach innen zu bringen, gut bei Osteoporose und Osteoarthritits Ansicht 2.

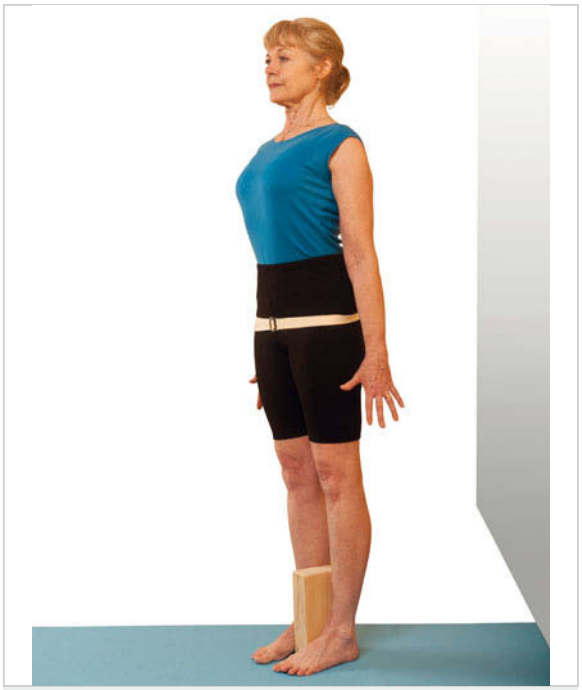


Abb. 5.643 Tadasana, Klotz zwischen den Füßen und Gurt um die Hüften.

Beinarbeit in *Tadasana*

► **Zehen nach innen und Fersen nach außen drehen**

► **Positive Wirkungen:**
- lindert Bauchschmerzen und bringt die Gebärmutter in die richtige Position

► **An der Wand und Füße auf einem Viertelrund** Die Körperrückseite nach unten und die Körpervorderseite nach oben strecken.

In dieser Haltung wird der Rücken nach unten gestreckt und die Körpervorderseite nach oben.

Technik

1. Stellen Sie sich mit den Fersen auf den Boden und mit den Zehen auf das Viertelrundholz.
2. Strecken Sie die Unterseite der Zehen von den Sohlen weg.
3. Ziehen Sie Kreuz- und Steißbein nach unten und nach innen – sie sollen nicht nach hinten rausstehen.

► **Positive Wirkungen:**
- wirkt gegen nächtliche Wadenkrämpfe
- wirkt gegen Lordose und Ischialgie



Abb. 5.645 Tadasana, mit der Körperrückeite an der Wand, die vorderen Füße auf Viertelrundholz, die oberen Wandseile greifen.

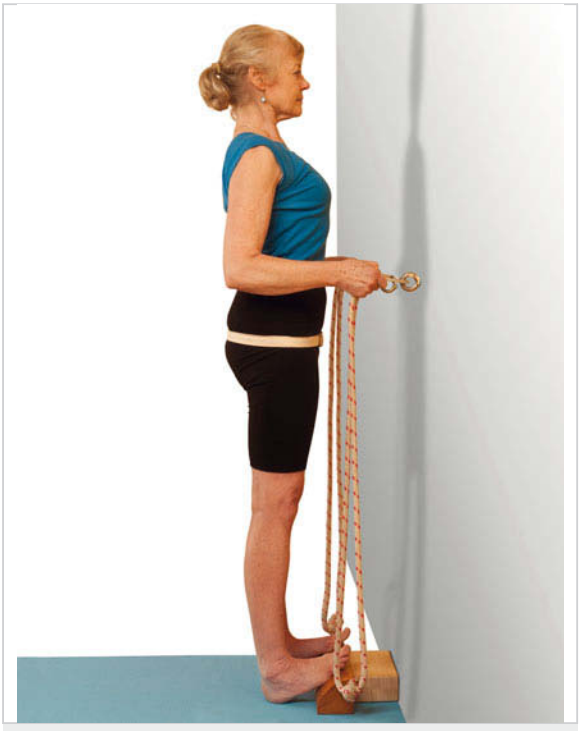


Abb. 5.644 Tadasana, mit der Körpervorderseite zur Wand, die vorderen Füße auf Viertelrundholz, die Ösen greifen.



Abb. 5.646 Tadasana, mit der Körperrückeite an der Wand, die vorderen Füße auf Viertelrundholz, die Arme in Urdhva Baddhanguliyasana.

► **Für bessere Ausrichtung (insbesondere Oberschenkel, Kreuz- und Steißbein) und Anheben des Brustbeins** Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Wand. Die Füße sind wie bei *Utkatasana* von der Wand entfernt. Drücken Sie die Oberschenkel auf die Wand zu.

Stellen Sie die Fingerspitzen an der Wand auf.

Drücken Sie sich von der Wand weg. Ziehen Sie die Oberschenkel nach hinten und Kreuz- und Steißbein nach innen.

► **Positive Wirkungen:**
- verbessert die Körperhaltung
- bringt Rücken, Kreuzbein und Steißbein nach innen



Abb. 5.648 Tadasana, die Aus- und Aufrichtung üben Schritt 2: das Brustbein anheben, in den Beinen und in der Rückseite stark, achtsam wegdrücken zu Tadasana.

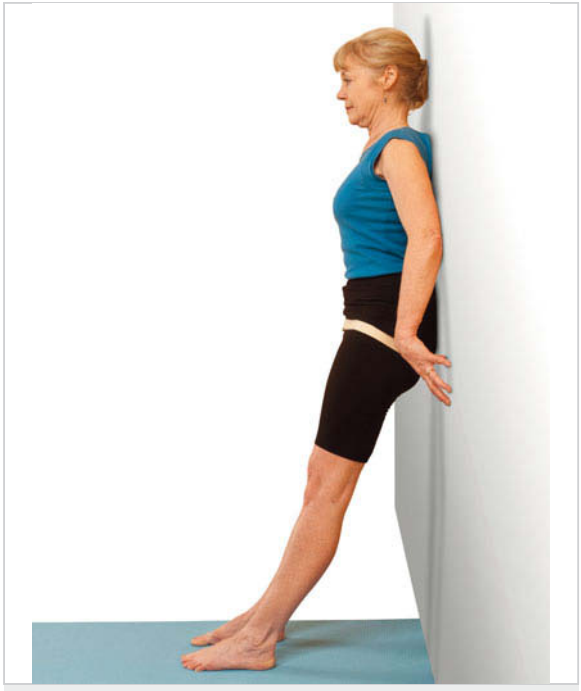


Abb. 5.647 Tadasana, die Aus- und Aufrichtung üben Schritt 1: die Füße ca. 50 cm weg von der Wand, den ganzen Rücken, das Kreuzbein und Steißbein an die Wand drücken, Fingerspitzen an der Wand, Oberschenkel eindrehen.

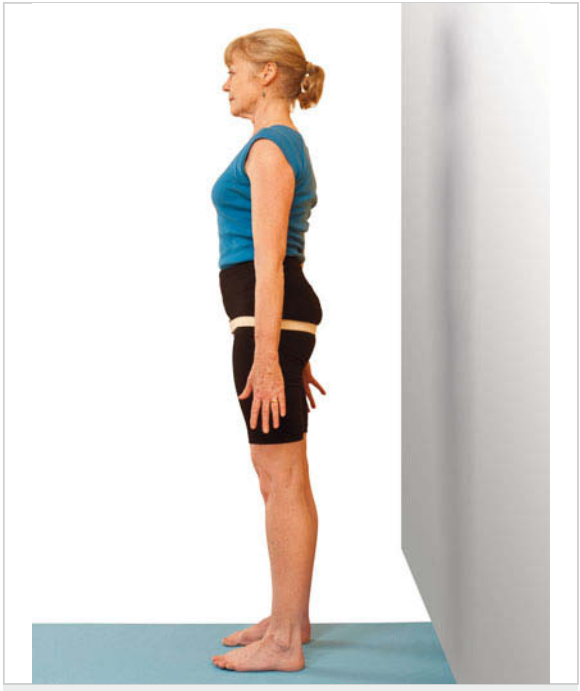


Abb. 5.649 Tadasana, Schritt 3.

Besondere Instruktionen/Hilfe

- unterstützt die Behandlung von Bandscheibenvorfällen
- unterstützt die Behandlung von neurologischen Erkrankungen (z. B. Parkinson u. Ä.)

▶ **Füße zusammen, Gurt um Hüfte, Gesäß und Schambein** (▶ Abb. 5.640)

▶ **Positive Wirkungen:**
- stabilisiert den Becken- und Kreuzbereich
- erleichtert das Anheben von Becken, Wirbelsäule und Organen

▶ **Fersen zusammen, Zehen auseinander** (▶ Abb. 5.641 und ▶ Abb. 5.642)

▶ **Positive Wirkungen:**
- bringt das Steißbein weiter nach innen (gut bei Osteoporose und Osteoarthritis)
- aktiviert träge Gesäßmuskeln

▶ **Klotz zwischen den Oberschenkeln** Schieben Sie einen Klotz nahe am Perineum zwischen die Oberschenkel und bringen Sie die Füße zusammen. Wenn Sie die großen Zehen nicht zusammenbringen können, weil die Zehenballen im Weg sind, bringen Sie die Fersen ein kleines Stück auseinander (▶ Abb. 5.637).

Achten Sie darauf, dass der Klotz auf beiden Seiten gleichmäßig von den Innenseiten der Oberschenkel gehalten wird. Ziehen Sie Kreuz- und Steißbein nach innen und strecken Sie die Wirbelsäule nach oben.

▶ **Positive Wirkungen:**
- bringt die äußeren Muskelstrukturen näher an den Knochen
- hebt die inneren Muskelstrukturen und Organe an

▶ **Klotz zwischen den Füßen** Nehmen Sie den Klotz zwischen die Füße und drücken Sie die Innenseiten der Fersen und Innenknöchel leicht gegen den Klotz. Fühlen Sie, wie sich diese Aktivität der Füße auf den ganzen Körper auswirkt, und nutzen Sie diese Wirkung, um das Körperinnere und die Wirbelsäule aufzurichten (▶ Abb. 5.643).

▶ **Positive Wirkungen:**
- zieht die äußeren Muskelstrukturen näher an den Knochen heran
- hebt das Körperinnere und die Wirbelsäule an

▶ **Klotz zwischen Wand und Kreuzbein** Bringen/Platzieren Sie einen Klotz zwischen die Wand und das Kreuzbein, um die Wahrnehmung auf das Becken und die Muskeln, die das Becken aufrichten, zu lenken (▶ Abb. 5.638, ▶ Abb. 5.639).

Bringen Sie die Füße nach hinten und ungefähr 30 Zentimeter auseinander.

Ziehen Sie Kreuz- und Steißbein nach innen und strecken Sie die Wirbelsäule nach oben.

▶ **Positive Wirkungen:**
- verdeutlicht, wie das Kreuzbein nach innen gezogen wird
- verdeutlicht, wie die Vorder- und Rückseite des Körpers ausgerichtet wird

Besondere Instruktionen/Hilfe

▶ **Sie können in dieser Haltung auch *Urdhva Hastasana* und *Urdhva Baddhanguliyasana* praktizieren**

Armarbeit in *Tadasana*

Variationen für die Peri- und Postmenopause

- *Urdhva Baddhanguliyasana*
- *Urdhva Hastasana*, Handflächen zeigen zueinander = lindert Hitzewallungen und Tinnitus
- *Urdhva Hastasana*, Handflächen zeigen nach vorne = hebt die Bauchorgane an
- *Pashchima Namaskarasana* und *Pashchima Baddha Hastasana*
- *Urdhva Baddha Hastasana*
- *Namaskarasana* und *Urdhva Namaskarasana*
- *Gomukhasana*

Allgemeiner Hinweis
Wenn Sie zu schwach zum Stehen sind, können Sie die Armarbeit auch im Sitzen praktizieren (auf einem Stuhl, auf dem Boden mit dem Rücken zur Wand bzw. bei *Gomukhasana* seitlich zur Wand).

Urdhva Baddhanguliyasana in *Tadasana*

(Berg-Haltung mit verschränkten Fingern) In dieser Haltung streckt sich der ganze Körper wie ein Baum nach oben.

Technik

1. Stellen Sie sich in *Tadasana*.
2. Verschränken Sie die Finger und drehen Sie Handgelenke und Handflächen nach außen. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach vorne aus.
3. Heben Sie die Arme und strecken Sie sie parallel zu den Ohren über den Kopf aus. Die Handflächen zeigen nach oben.
4. Bewegen Sie die hinteren Rippen nach vorne. Ziehen Sie den Brustkorb nach oben und die Schulterblätter weit nach innen.
5. Halten Sie den Kopf aufgerichtet und blicken Sie geradeaus.
6. Atmen Sie normal und bleiben ie 10–15 Sekunden in dieser Position.

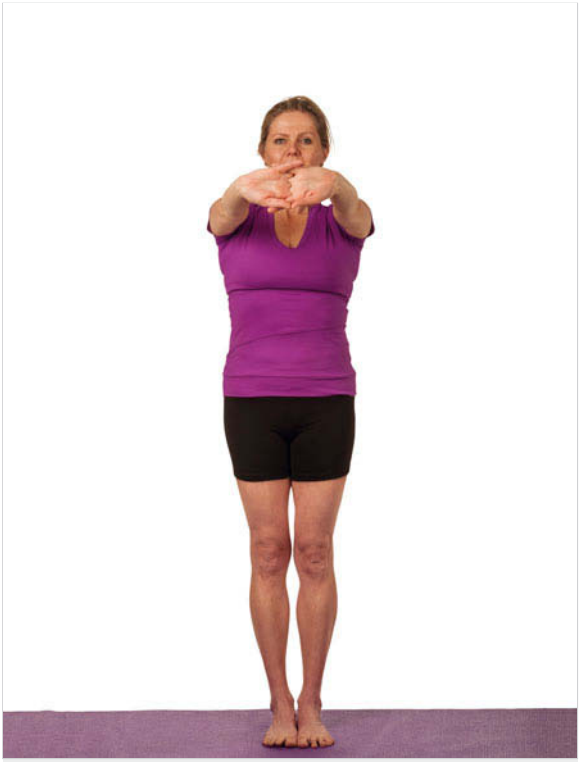


Abb. 5.650 Urdhva Baddhanguliyasana aus Tadasana, Schritt 1: die Arme parallel, die Finger verschränken

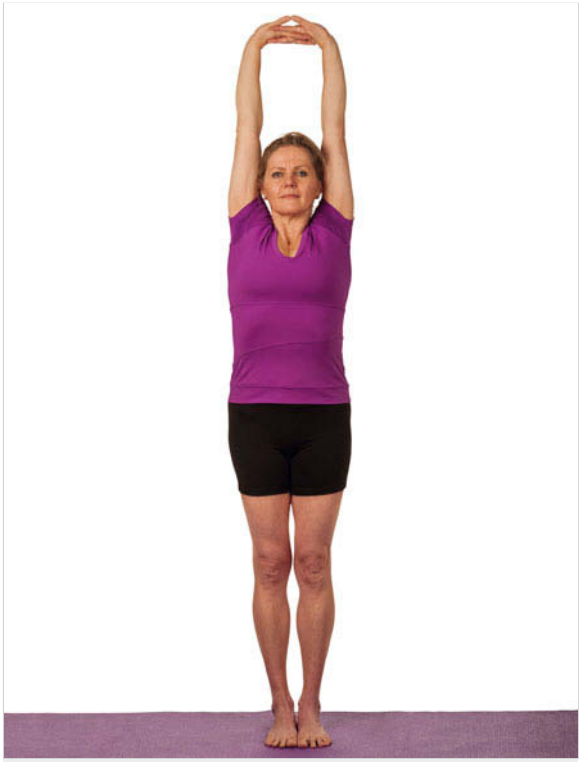


Abb. 5.651 Urdhva Baddhanguliyasana ausTadasana, Schritt 2: die Arme hochstrecken.



Abb. 5.652 Urdhva Baddhanguliyasana aus Tadasana mit der Körperrrückseite an der Wand, Schritt 1: die Arme parallel, die Finger verschränken.

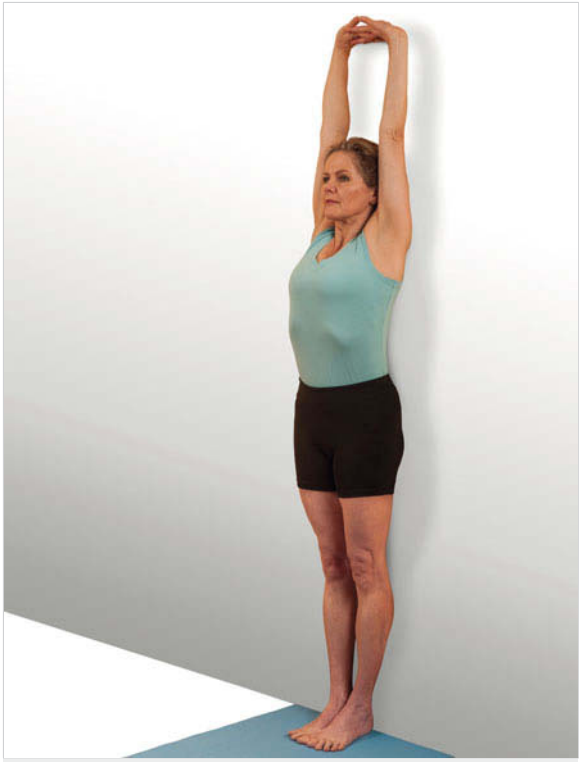


Abb. 5.653 Urdhva Baddhanguliyasana aus Tadasana mit der Körperrrückseite an der Wand, Schritt 2: die Arme hochstrecken.

7. Senken Sie die Arme und lösen Sie die Finger. Verschränken Sie die Finger andersherum und wiederholen Sie das Asana (z. B. beim ersten Mal kleiner linker Finger auf kleinem rechten Finger und beim zweiten Mal kleiner linker Finger unter kleinem rechten Finger).

► **Viertelrundholz, die oberen Wandseile greifen, die Arme in *Urdhva Baddhanguliyasana*** (► Abb. 5.654).

► **Klotz zwischen Wand und Kreuzbein**
- Sie können die Ausrichtung verbessern, indem Sie sich bei diesem Asana gegen die Wand lehnen (► Abb. 5.655, ► Abb. 5.656).

Beenden der Haltung

Kehren Sie zu *Tadasana* zurück, aber achten Sie dabei darauf, dass der Raum, den Sie in Wirbelsäule und Brustkorb geschaffen haben, nicht wieder verloren geht.

► **Positive Wirkungen:**
- kräftigt die Schultermuskeln
- hebt die Wirbelsäule, den Beckenboden und die inneren Organe an
- verbessert Körperhaltung und Gleichgewicht
- regeneriert Körper und Geist

► **Kontraindikationen:**
- Erschöpfung und Müdigkeit



Abb. 5.654 Tadasana, mit der Körperrückeite an der Wand, die vorderen Füße auf Viertelrundholz, die oberen Wandseile greifen.

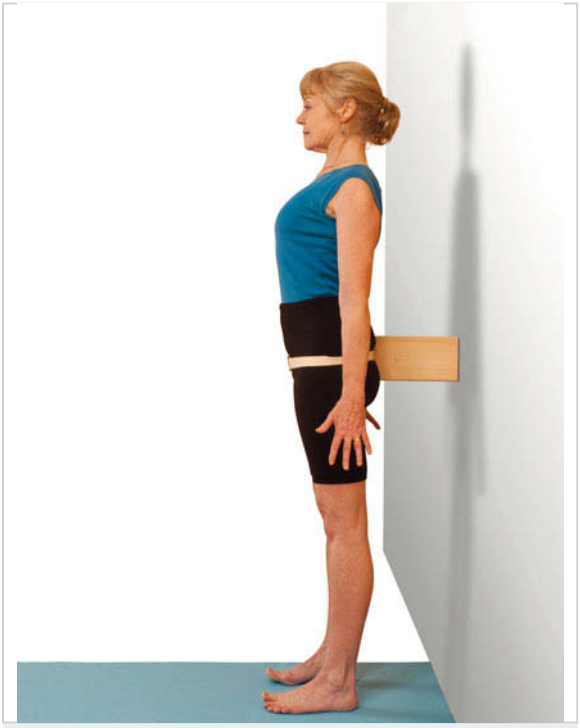


Abb. 5.655 Tadasana mit Klotz zwischen Wand und Kreuzbein die Arme in Tadasana.



Abb. 5.656 Urdhva Baddhanguliyasana aus Tadasana mit Klotz zwischen Wand und Kreuzbein.

Urdhva Hastasana

(*Urdhva Hastasana* (S. 253) = Berg-Haltung mit nach oben ausgestreckten Armen)

- *Urdhva Hastasana*, Handflächen zeigen zueinander = lindert Hitzewallungen und Tinnitus
- *Urdhva Hastasana*, Handflächen zeigen nach vorne = hebt die Bauchorgane an

Technik

1. Stellen Sie sich in *Tadasana*.
2. Strecken Sie die Hände nach unten. Die Handinnenflächen zeigen zu den Oberschenkeln.
3. Verlängern Sie die Finger und strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach vorne aus.
4. Heben Sie mit einer Einatmung die Arme und strecken Sie sie parallel zu den Ohren nach oben aus.
5. Ziehen Sie beide Flanken des Körpers und die Achselhöhlen nach oben.
6. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10–15 Sekunden in dieser Position.
7. Senken Sie die Arme, aber behalten Sie dabei die Dehnung der Arme und die Öffnung des Brustkorbs und der Achselhöhlen bei.

Zwei Variationen, um die Schulterblätter in die Aktion stärker einzubinden:

Technik 1 von *Urdhva Hastasana* mit Klotz und Gurt. Die Arbeit geht deutlich weg vom Gurt und zum Klotz. Die Kleinfingerseite drückt den Klotz gleichmäßig, die Oberarme in der Linie des hinteren Ohrs hochstrecken (▶ Abb. 5.659).

Technik 2 von *Urdhva Hastasana*, Gurt um die Arme, Druck gegen den Gurt. Hier strecken die Arme und drücken nach außen in den Gurt. Die Oberarm erst parallel zum Boden und dann zur Decke entlang der Linie des hinteren Ohres hochstrecken (▶ Abb. 5.660).

Variation für die Peri- und Postmenopause

▶ ***Urdhva Hastasana* mit Seilen** Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand zwischen die Seile (▶ Abb. 5.661).

Richten Sie den Rücken an der Wand aus.

Ergreifen Sie die Seile und ziehen Sie kräftig, um den Oberkörper anzuheben.

▶ **Um das Anheben der Arme weniger anstrengend zu machen, verschränken Sie die Unterarme wie bei *Urdhva Baddha Hastasana.*** Strecken Sie den linken Arm nach oben. Legen Sie die rechte Hand von hinten auf den Ellbogen und dann die linke Hand auf den rechten Ellbogen (▶ Abb. 5.662, ▶ Abb. 5.672).

Strecken Sie die Ellbogen nach oben, ohne den unteren Rücken zu verkürzen.

siehe auch:

▶ **Klotz zwischen Wand und Kreuzbein** (▶ Abb. 5.655, ▶ Abb. 5.656)

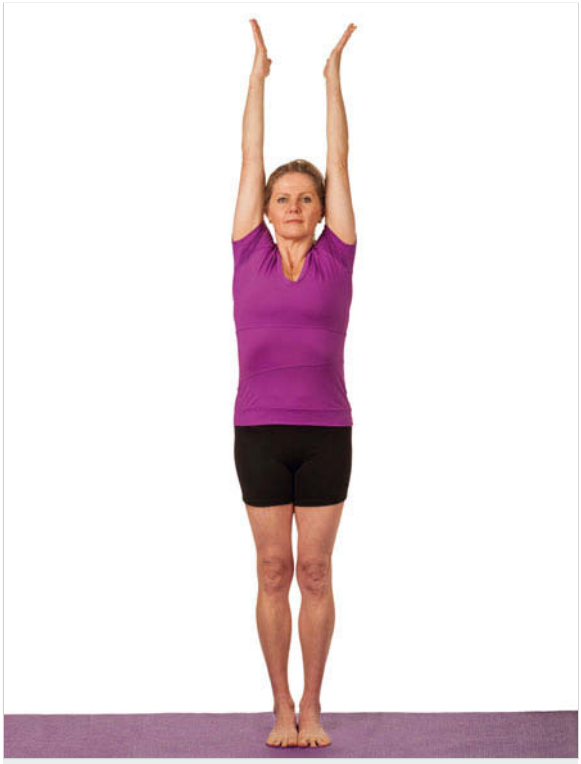


Abb. 5.657 Urdhva Hastasana aus Tadasana, die Handinnenflächen zeigen zu einander.

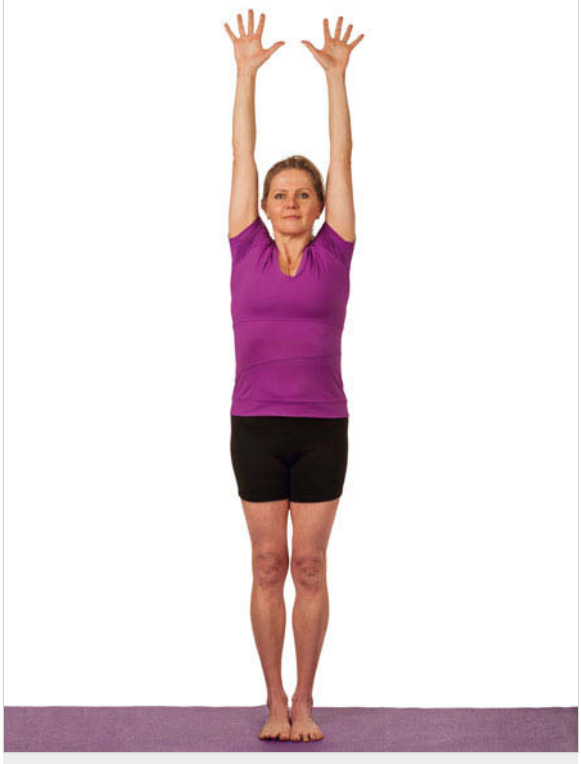


Abb. 5.658 Urdhva Hastasana aus Tadasana, die Handinnenflächen zeigen nach vorne.



Abb. 5.659 Urdhva Hastasana, Gurt um die Arme, Klotz zwischen den Handgelenken.



Abb. 5.661 Urdhva Hastasana aus Tadasana, die Körperrückseite an der Wand, die vorderen Füße auf einem Viertelrundholz, die oberen Wandseile greifen.



Abb. 5.660 Urdhva Hastasana, Gurt um die Arme, Druck gegen den Gurt.

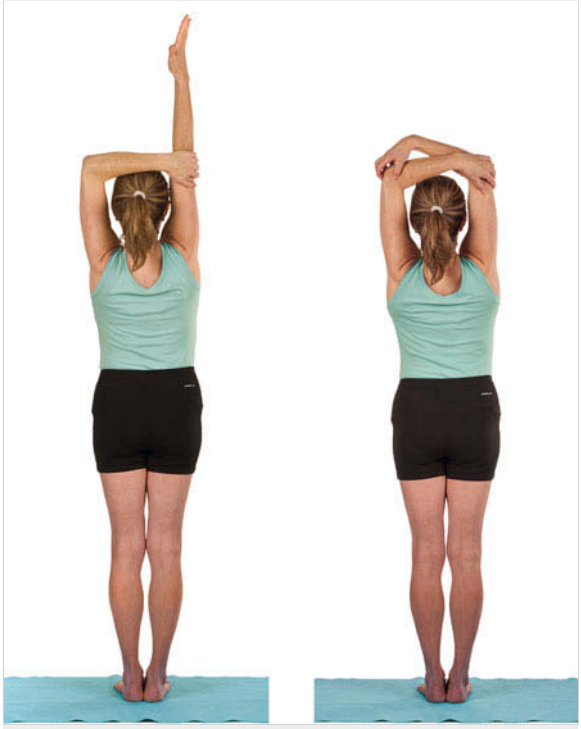


Abb. 5.662 Urdhva Baddha Hastasana aus Tadasana. Schritt 1 und 2

► **Positive Wirkungen**
- *Urdhva Hastasana*, Handflächen zeigen zueinander = lindert Hitzewallungen und Tinnitus
- *Urdhva Hastasana*, Handflächen zeigen nach vorne = hebt die Bauchorgane an
- bringt den Körper in einer gerade Linie
- dehnt die Seiten und die Vorderseite des Körpers
- kräftigt die Schultermuskeln
- streckt die Wirbelsäule
- regeneriert Körper und Geist
- verringert Hitzewallungen
- lindert Tinnitus („Klingeln im Ohr")

Pashchima Namaskarasana in Tadasana

Die Hände werden hinter dem Rücken gefaltet. (► Abb. 5.663 – ► Abb. 5.666)

Technik

1. Stellen Sie sich in *Tadasana*.
2. Legen Sie die Handflächen hinter dem Rücken so aufeinander, dass die Finger zur die Taille zeigen. Drehen Sie Handgelenke und Handflächen nach innen und heben Sie die Hände etwas höher als die Rückenmitte an.
3. Die Fingerspitzen liegen in einer Linie mit den Schulterblättern und zeigen nach oben.
4. Drücken Sie die Handflächen gegeneinander und ziehen Sie die Ellbogen und Schultern nach hinten. Öffnen Sie den Brustkorb und ziehen Sie das Brustbein nach oben.
5. Drücken Sie die Oberschenkel nach hinten, halten Sie das Becken aufgerichtet und den Bauch gehoben.
6. Atmen Sie normal und bleiben Sie 15–30 Sekunden in dieser Position.

Beenden der Haltung

Lassen Sie die Ellbogen los und führen Sie die Arme wieder nach unten. Achten Sie dabei darauf, dass die Streckung und Öffnung des Brustkorbs nicht verloren geht.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie die Hände nicht zusammenführen können:**
- Halten Sie die Ellbogen in *Pashchima Baddha Hastasana*.
- Wiederholen Sie das Asana mit umgekehrter Armhaltung (z. B. beim ersten Mal linker Unterarm vor rechtem Unterarm und beim zweiten Mal linker Unterarm hinter rechtem Unterarm).

► **Positive Wirkungen:** siehe *Gomukhasana* in *Tadasana*.

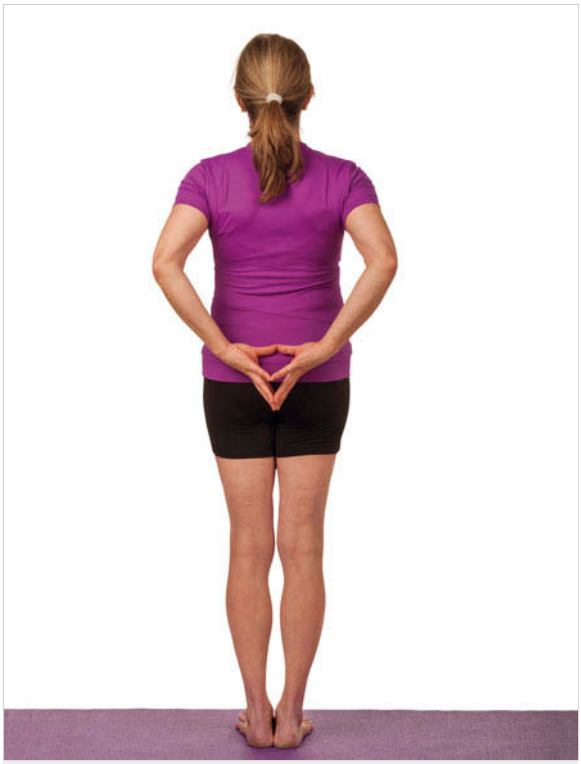


Abb. 5.663 Pashchima Namaskarasana aus Tadasana in Schritten, Schritt 1.

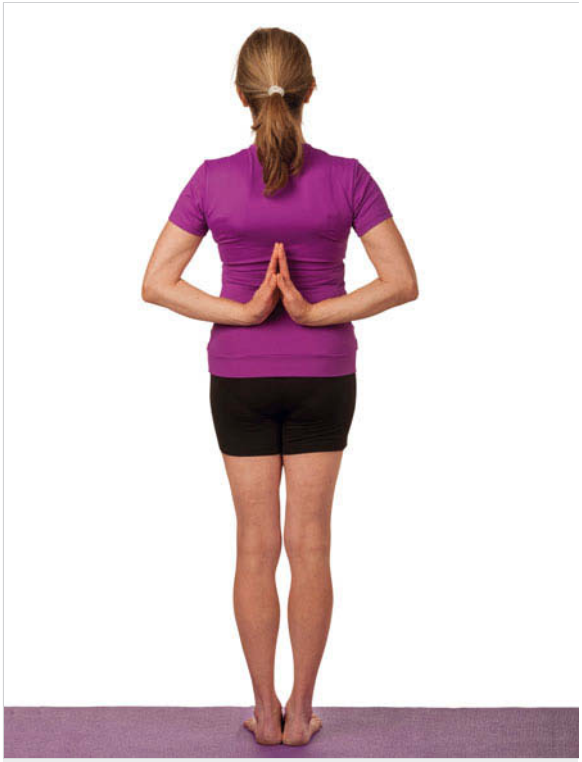


Abb. 5.664 Pashchima Namaskarasana aus Tadasana in Schritten, Schritt 2.

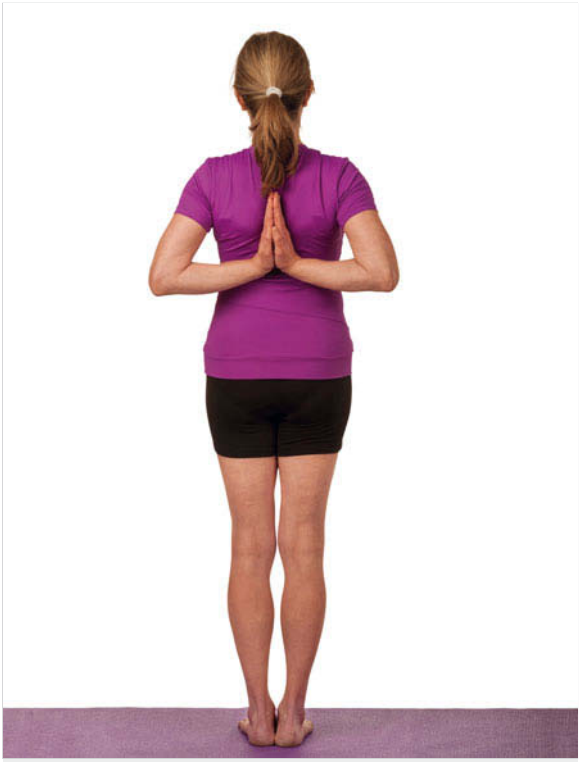


Abb. 5.665 Pashchima Namaskarasana aus Tadasana in Schritten, Schritt 3.

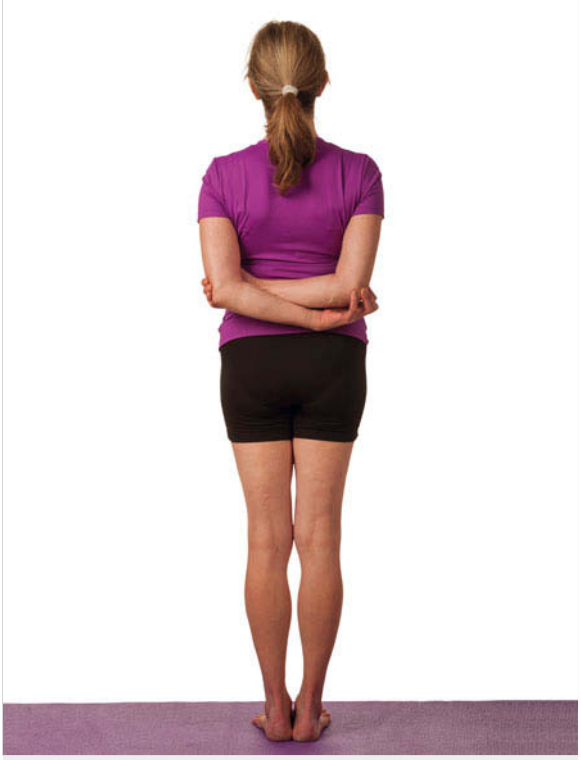


Abb. 5.666 Pashchima Baddha Hastasana.

Gomukhasana in *Tadasana*

(*Gomukhasana* in *Tadasana* = Kuhgesicht in Berghaltung)
Die Hände werden hinter dem Rücken verhakt (▶ Abb. 5.667 – ▶ Abb. 5.675).

Technik

1. Strecken Sie die Arme nach links und rechts aus.
2. Beugen Sie den linken Arm nach hinten und legen Sie die linke Hand so zwischen die Schulterblätter, dass die Finger nach oben zeigen.
3. Strecken Sie den rechten Arm nach oben, beugen Sie den Ellbogen und führen Sie die rechte Hand nach unten zur linken Hand. Verhaken Sie die Finger beider Hände miteinander.
4. Strecken Sie die Ellbogen voneinander weg und ziehen Sie sie nach hinten, ohne den Kopf zu bewegen.
5. Halten Sie den Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule.
6. Atmen Sie normal und bleiben Sie 15–30 Sekunden in dieser Haltung.
7. Lösen Sie die Finger, strecken Sie die Arme wieder zur Seite aus und wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt.

Besondere Instruktionen/Hilfe

▶ **Wenn Sie die Hände nicht zusammenbringen können:**
- „Verlängern" Sie die Arme, indem Sie einen Gurt zwischen den Händen halten (▶ Abb. 5.675).
- Setzen Sie einen Türrahmen als Hilfsmittel ein, um den oberen Arm zu dehnen (▶ Abb. 5.671, ▶ Abb. 5.672).
- Setzen Sie die Wand als Hilfsmittel ein, um den oberen Arm in eine Linie mit der Schulter zu bringen (▶ Abb. 5.673, ▶ Abb. 5.674).

Beenden der Haltung

Lösen Sie die Finger, strecken Sie die Arme wieder zur Seite aus und kehren Sie zu *Tadasana* zurück. Achten Sie dabei darauf, dass die Streckung und Öffnung des Brustkorbs nicht verloren geht.

▶ **Positive Wirkungen:** *Pashchima Namaskarasana* und *Gomukhasana* sind besonders wohltuend bei:
- Arthritis
- Steifheit in Nacken, Schultern, Ellbogen, Handgelenken und oberem Rücken

▶ **Kontraindikationen:**
- schwere Erschöpfung und Müdigkeit



Abb. 5.667 Gomukhasana aus Tadasana in Schritten, Schritt 1.

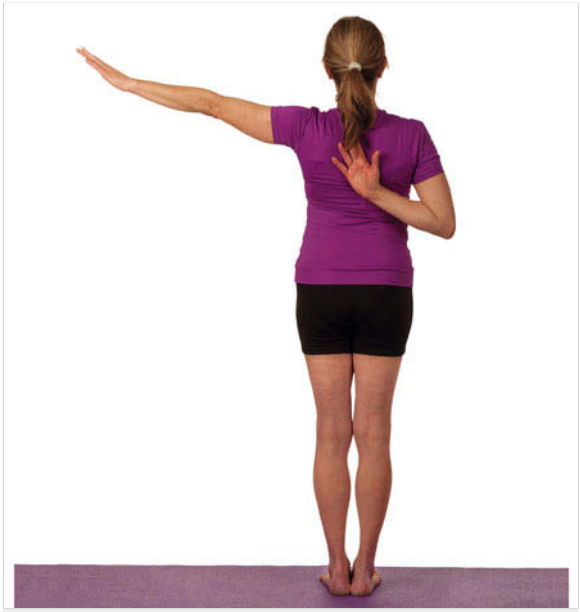


Abb. 5.668 Gomukhasana aus Tadasana in Schritten, Schritt 2.



Abb. 5.669 Gomukhasana aus Tadasana in Schritten, Schritt 3.

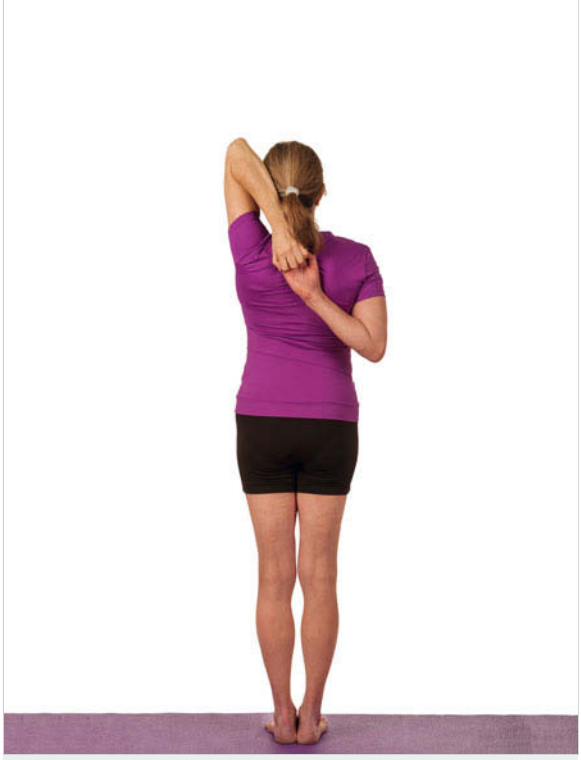


Abb. 5.670 Gomukhasana aus Tadasana in Schritten, Schritt 4.



Abb. 5.671 Gomukhasana aus Tadasana mit dem Türrahmen als Hilfsmittel in Schritten, um den Oberarm zu dehnen Schritt 1.

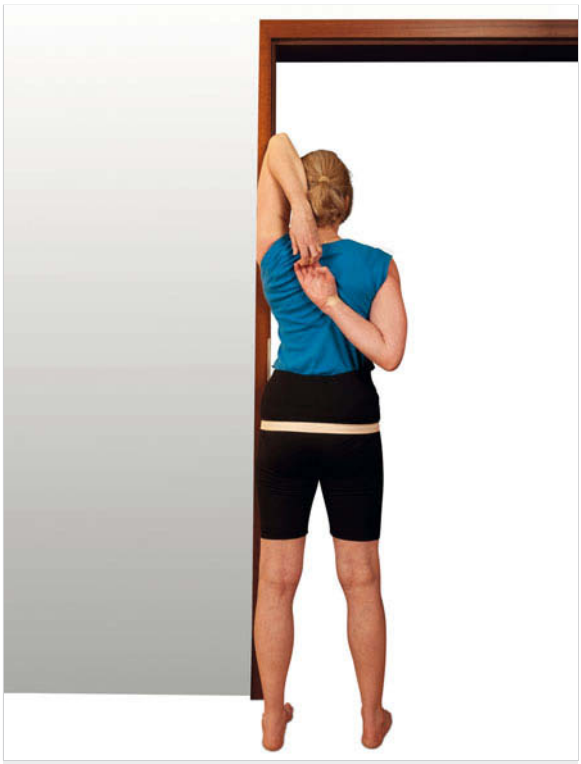


Abb. 5.672 Gomukhasana aus Tadasana mit dem Türrahmen als Hilfsmittel in Schritten, um den Oberarm zu dehnen Schritt 2.



Abb. 5.673 Gomukhasana aus Tadasana mit der Wand als Hilfsmittel in Schritten, um den oberen Arm in eine Linie mit der Schulter zu bringen, Schritt 1.



Abb. 5.674 Gomukhasana aus Tadasana mit der Wand als Hilfsmittel in Schritten, um den oberen Arm in eine Linie mit der Schulter zu bringen Schritt 2.

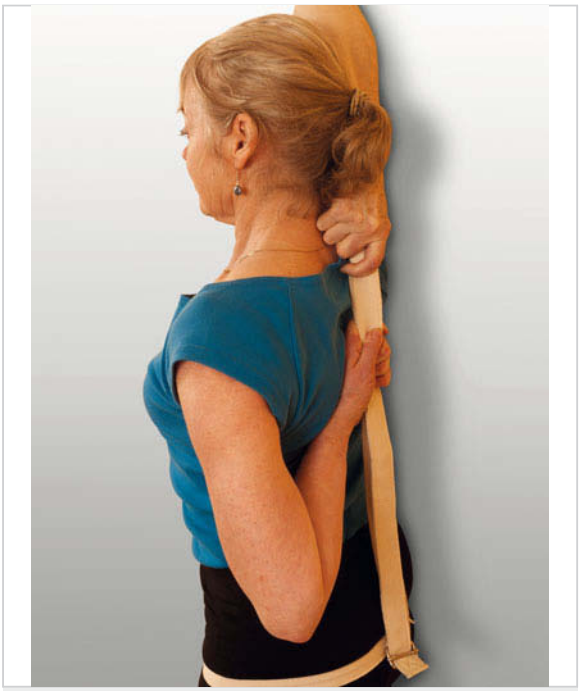


Abb. 5.675 Gomukhasana aus Tadasana, die Arme „verlängern“ mit einem Gurt.

Namaskarasana und *Urdhva Namaskarasana* in *Tadasana*

(▶ Abb. 5.676 – ▶ Abb. 5.678)

Technik

1. Legen Sie die Handflächen vor der Brust aufeinander und drücken Sie sie gleichmäßig gegeneinander.
2. Strecken Sie die Arme nach oben in Urdhva Namaskarasana; die Handflächen bleiben dabei zusammen.
3. Atmen Sie normal und bleiben Sie 15–30 Sekunden in dieser Position.

Beenden der Haltung

Kehren Sie zu *Namaskarasana* zurück, ohne den Druck der Handflächen zu verringern.

▶ **Positive Wirkungen:**
- streckt den inneren und äußeren Körper

▶ **Kontraindikationen**
- Hitzewallungen
- plötzliche Schweißausbrüche

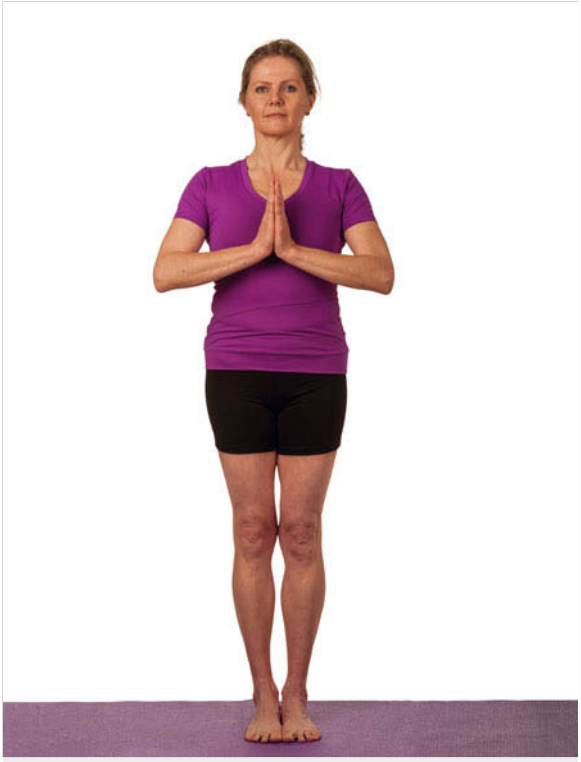


Abb. 5.676 Namaskarasana in Tadasana.

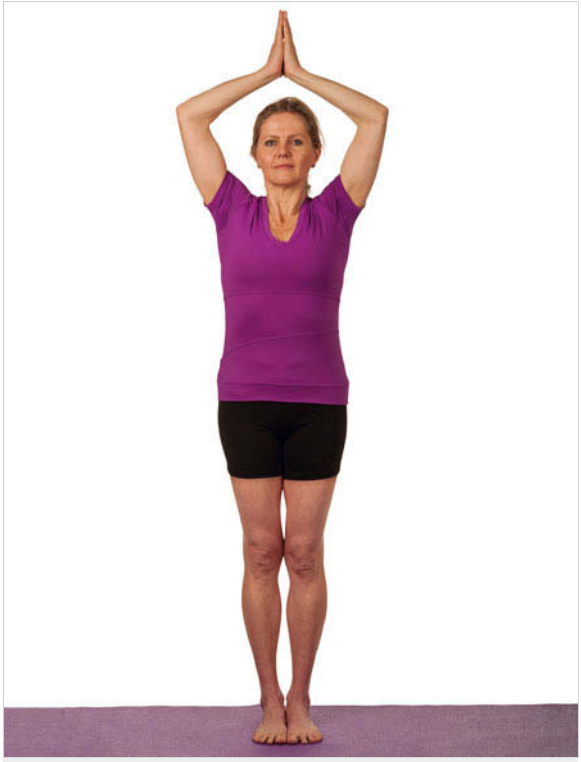


Abb. 5.677 Urdhva Namaskarasana in Tadasana Schritt 1, die Handinnenflächen gegeneinander pressen und über den Kopf strecken.



Abb. 5.678 Urdhva Namaskarasana in Tadasana Schritt 2, die Handinnenflächen gegeneinander pressen und über den Kopf strecken, die Arme ganz ausstrecken.

Weitere, für die Postmenopause besonders gut geeignete Standstellungen, siehe die nächste Ebene der Spirale (▶ Abb. 5.1).

Hinweis

Die folgenden Asanas sind aktiver und daher besonders gut für die Postmenopause geeignet. Im Mittelpunkt steht die Kräftigung von Knochen und Muskeln.

Wir haben vor allem Asanas ausgewählt, die Ihnen während dieser Lebensphase helfen können, aktiv und gesund zu bleiben. Weitere Hinweise finden Sie unter Kap. 9. Aus dem Kap. 8 können Sie selbst Übungsreihen auswählen, die Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht werden.

Wie bereits erwähnt, können Sie die Asanas in diesem Kapitel auch während der Perimenopause praktizieren. Voraussetzung ist, dass Sie bereits über eine gewisse Yoga-Erfahrung verfügen und sich gut genug fühlen, um diese Asanas auszuführen. Die Asanas werden ausführlich beschrieben – bitte befolgen Sie die Anweisungen sorgfältig.

5.11 Abschnitt XI: Standhaltungen (kräftigend, Schwerpunkt auf Knochen- und Muskelarbeit)

5.11.1 *Utthishtha Sthiti* und *Supta Padangushthasana I und II* im Liegen

Nachfolgend werde diese Asanas vorgestellt:
- *Virabhadrasana I*
- *Virabhadrasana III*
- *Utthita Hasta Padangushthasana I und II* und
- *Supta Padangushthasana I und II* im Liegen
- *Parivritta Trikonasana*
- *Parivritta Ardha Chandrasana*
- *Utkatasana*
- *Malasana*

Virabhadrasana I

Dieses Asana heißt übersetzt Kriegerhaltung. Es hat eine kräftigende Wirkung und verbessert das Gleichgewicht.

Im Mittelpunkt stehen Hände, Unter- und Oberarme, Becken, Steißbein, Zwerchfell und die Position der Bauchwand.

Technik

1. Stellen Sie sich in *Tadasana*.
2. Atmen Sie aus und bringen Sie die Füße mit einem Sprung oder einem großen Schritt 120–135 cm auseinander (*Utthita Hasta Padasana*) und strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach rechts und links aus. Die Handflächen zeigen nach unten.
3. Drehen Sie Arme und Handflächen nach oben und strecken Sie die Arme nach oben aus. Drücken Sie die Ellbogen durch und halten Sie die Arme schulterbreit auseinander und parallel zueinander.
4. Drehen Sie das rechte Bein um 90° nach außen und den linken Fuß weit nach innen (45–60°). Drehen Sie den Oberkörper samt Hüften und Schultern nach rechts. Halten Sie die Beine gerade. Bleiben Sie einen tiefen Atemzug lang in dieser Position.
5. Drücken Sie die Außenseite der linken Ferse fest in den Boden. Ziehen Sie das Schienbein nach oben und dehnen Sie die Innenseite des linken Beins nach hinten.
6. Drücken Sie die rechte Ferse fest in den Boden und strecken Sie die Innenseite des rechten Beins nach vorne.
7. Beugen Sie das rechte Bein, bis der Oberschenkel parallel und das Schienbein senkrecht zum Boden ist. Der Druck der Ferse in den Boden richtet das Schienbein auf.

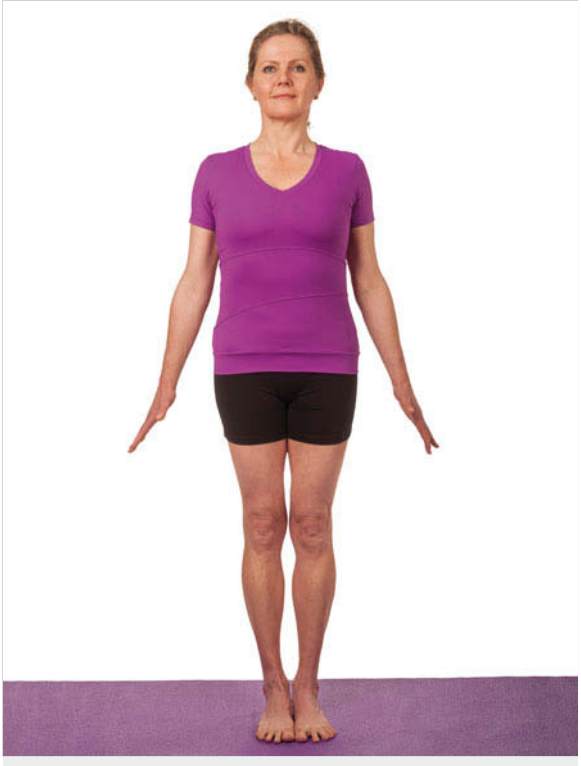


Abb. 5.679 Virabhadrasana I, Schritt 1: Tadasana.

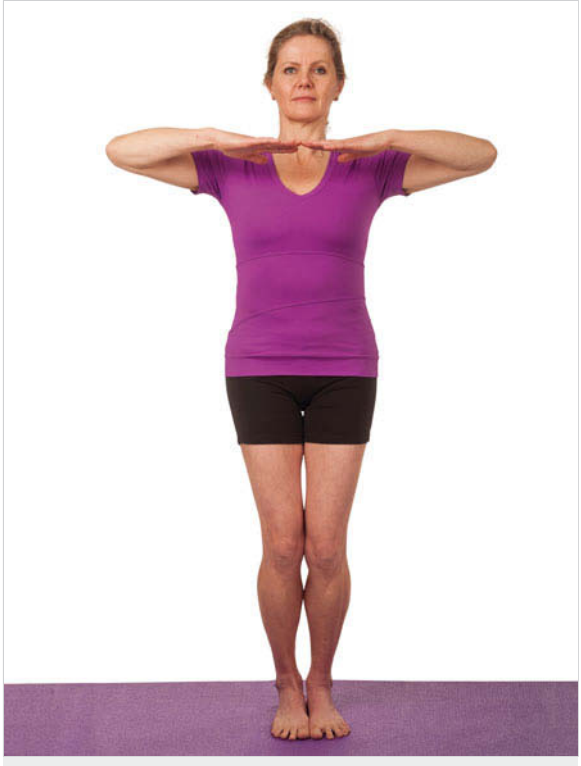


Abb. 5.680 Virabhadrasana I, Schritt 2: die Beine beugen und die Hände vor der Brust zusammen bringen.

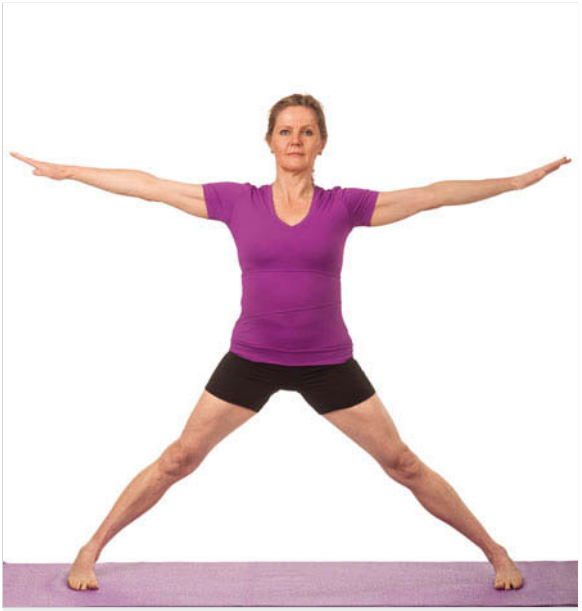


Abb. 5.681 Virabhadrasana I, Schritt 3: Utthita Hasta Padasana.



Abb. 5.682 Virabhadrasana I, Schritt 4: die Handinnenflächen nach oben drehen.



Abb. 5.683 Virabhadrasana I, Schritt 5: die Arme in Urdhva Hastasana nach oben strecken.

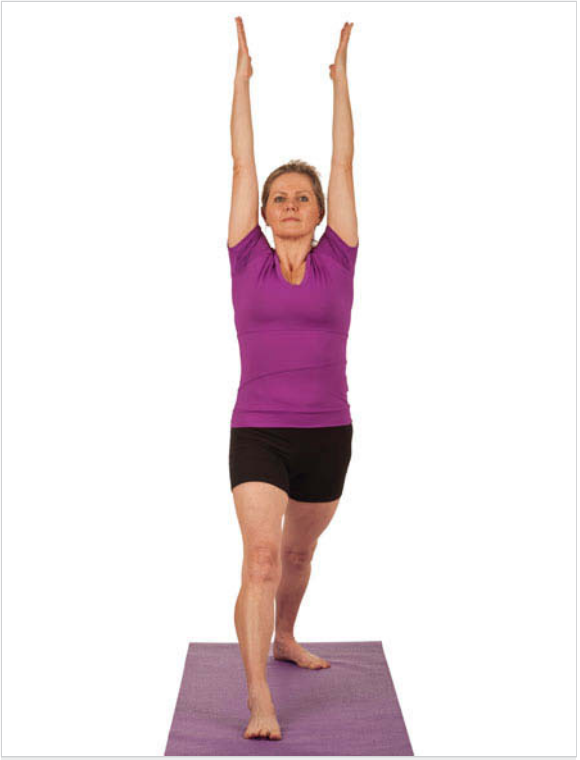


Abb. 5.684 Virabhadrasana I, Schritt 6: das rechte Bein um 90° nach rechts und den linken Fuß tief nach innen (45 – 60°) drehen, den Rumpf ganz zum rechten Bein drehen.



Abb. 5.685 Virabhadrasana I, Schritt 7: das rechte Bein mit Fersendruck beugen, Schienbein senkrecht und Oberschenkel parallel.

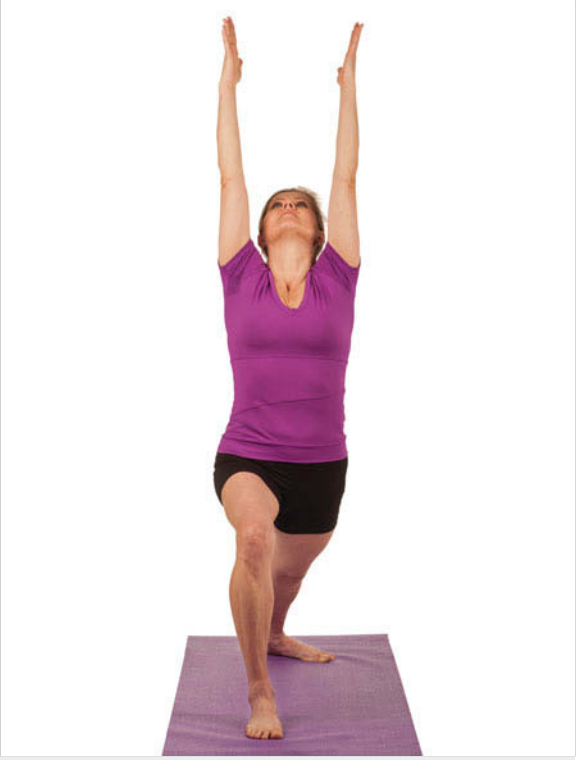


Abb. 5.686 Virabhadrasana I, Schritt 8: das hintere Bein kräftig zurückstrecken in die Ferse, Brust und Kinn heben, die Daumen anschauen - Endhaltung.

8. Halten Sie den Oberkörper aufgerichtet und neigen Sie ihn nicht zum rechten Oberschenkel.
9. Achten Sie darauf, dass sich die Schultern genau über den Hüften befinden.
10. Strecken Sie die Arme nach oben aus und dehnen Sie den Oberkörper gleichmäßig auf beiden Seiten.
11. Strecken Sie den Kopf zurück und blicken Sie auf die Daumen.
12. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10–15 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Wie bei *Parshvottanasana* ist auch hier wichtig, dass Beckenknochen und Hüften parallel ausgerichtet sind und in einer Linie sind und dass sich die Gesäßhälfte des hinteren Beins von der Gesäßhälfte des vorderen Beins weg bewegt.
- Um den Unterbauch anzuheben, ziehen Sie das Steißbein nach unten und nach innen und das Kreuzbein nach innen. Stabilisieren Sie die Außenkante der hinteren Ferse und drücken Sie die Ferse des vorderen Fußes fest in den Boden.
- Konzentrieren Sie sich darauf, tief zu atmen, und halten Sie Bauch, Brustkorb und die Außenseiten des Oberkörpers angehoben.

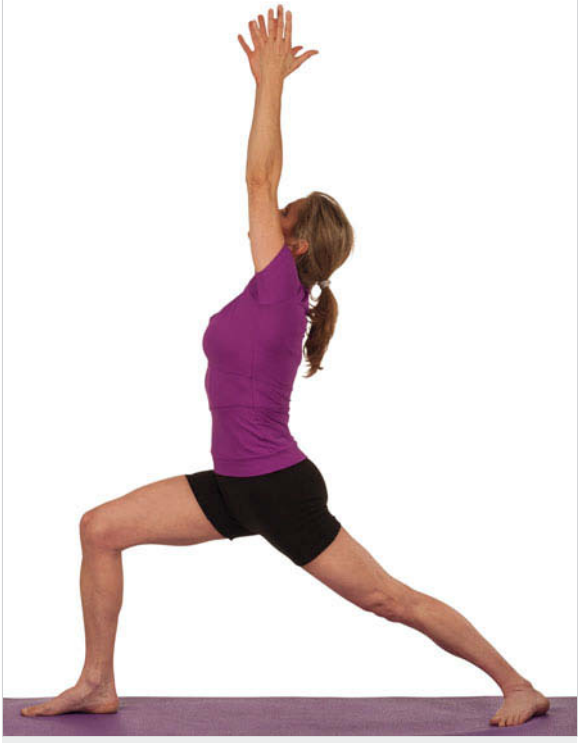


Abb. 5.687 Virabhadrasana I, Schritt 8: Ansicht von der Seite: Schultern sind über den Hüften, Bauch gehoben, Steiß gesenkt - Endhaltung.



Abb. 5.688 Virabhadrasana I mit dem vorderen Fuß auf einem Klotz, den Händen auf Fingerspitzen auf Schulterhöhe gegen die Wand, Schritt 1.

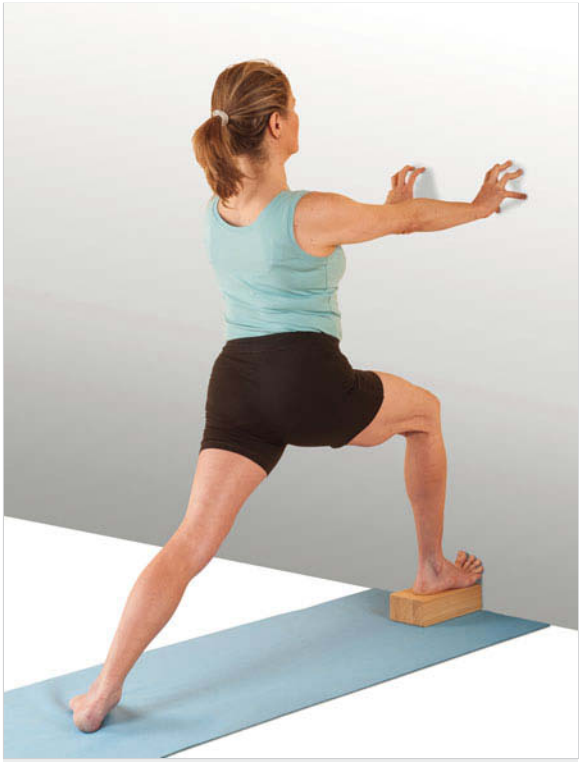


Abb. 5.689 Virabhadrasana I mit dem vorderen Fuß auf einem Klotz, das vordere Bein beugen, Arme gestreckt halten, Rumpf aufrichten, Schritt 2.

Variationen für die Peri- und Postmenopause

► **Vorderer Fuß auf einem an der Wand liegenden Klotz, Hände an der Wand, Beine strecken.** Drücken Sie die Ferse fest auf den Klotz. Richten Sie die Wirbelsäule auf, indem Sie die Fingerspitzen (Hände tassenförmig) fest gegen die Wand drücken. Das vordere Bein beugen. (► Abb. 5.688 – ► Abb. 5.690)

► **Mit Wand, Klotz und Stuhl** Wenn Sie den Oberkörper nicht vollständig zum gebeugten rechten Bein drehen können, stützen Sie sich mit der rechten Hand auf die Rückenlehne eines Stuhls, bringen Sie die linke Hand weiter nach rechts und drücken Sie die Fingerspitzen auf Schulterhöhe fest gegen die Wand (► Abb. 5.691).

► **Stützen Sie sich mit eingestützten Füßen an einem Trestler oder einem Tisch ab,** um Aufrichtung und Stabilität zu verbessern. Die linke Hand zieht, die rechte stützt, den Oberkörper/Brustkorb drehen Sie zum Trestler hin (► Abb. 5.692).

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie die hintere Ferse nicht auf dem Boden halten können:** Drücken Sie den vorderen Fuß fest in den Boden. Wenn das nicht ausreicht, um die hintere Ferse auf den Boden zu bringen, stützen Sie sie ab (► Abb. 5.693).

► **Wenn das Asana zu anstrengend ist:**
- Halten Sie den Kopf gerade und blicken Sie statt auf die Daumen geradeaus.

► **Dauer des Asanas:** Bleiben Sie 15–30 Sekunden in dieser Position. Konzentrieren Sie sich darauf, tief zu atmen, und halten Sie Bauch, Brustkorb und die Außenseiten des Oberkörpers angehoben.

Beenden der Haltung

Drücken Sie beide Füße fest in den Boden und kehren Sie mit einer Einatmung zu *Tadasana* zurück. Achten Sie darauf, dass die Streckung und Öffnung von Wirbelsäule und Oberkörper nicht verloren geht. Wiederholen Sie das Asana auf der anderen Seite.

► **Positive Wirkungen:**
- stärkt die Wirbelsäule
- kräftigt die Muskeln im Steißbein- und Kreuzbeinbereich und lindert Schmerzen in diesem Bereich
- lässt die Gedanken zur Ruhe kommen
- massiert Leber und Milz und verbessert so die Verdauung



Abb. 5.690 Virabhadrasana I mit dem vorderen Fuß auf einem Klotz, die linke Hand auf Fingerspitzen gegen die Wand, den rechten Arm beugen, die rechte Hand auf das Kreuzbein stützen, Schritt 3.



Abb. 5.691 Virabhadrasana I mit dem vorderen Fuß auf einem Klotz, die linke Hand auf Fingerspitzen gegen die die Wand, die rechte Hand auf eine Stuhllehne stützen.



Abb. 5.692 Virabhadrasana I mit Pferd/Trester, Füße eingestützt für mehr Stabilität und Aufrichtung.



Abb. 5.693 Virabhadrasana I, wenn Sie die hintere Ferse nicht auf dem Boden halten können: stützen Sie die Ferse auf einen Klotz.

- lindert Magenschmerzen
- reduziert Flatulenz
- spült die Nieren
- vertreibt Depressionen
- durch das Zurücklegen des Kopfes werden Schilddrüse und Nebenschilddrüse massiert
- macht die Atmung tiefer
- lockert die Schultern
- kräftigt die Beine

► **Kontraindikationen:**
- hoher Blutdruck
- Herzprobleme

► **Wenn Sie an Knieproblemen leiden:** winkeln Sie das vordere Bein nicht so stark an oder erhöhen sie den vorderen Fuß.

Virabhadrasana III

Die Schwierigkeit bei diesem Asana besteht darin, Becken, Gesäß, Brustkorb und Schultern in eine Linie zu bringen. Dazu können die Arme und das angehobene Bein abgestützt werden. Das Asana verbessert das Gleichgewicht und kräftigt Beine und Bauchorgane.

Technik

1. Messen Sie die Entfernung ab.
2. Stellen Sie sich in *Tadasana*. Strecken Sie die Arme aus wie bei *Urdhva Hastasana*.
3. Beugen Sie sich nach vorne wie bei *Uttanasana*.
4. Legen Sie die Arme auf den Trestler oder einen Tisch und strecken Sie sie nach vorne aus.
5. Beugen Sie die Beine und strecken Sie das linke Bein nach hinten. Stützen Sie sich mit dem Fuß oder dem Schienbein auf der hinter Ihnen stehenden Unterstützung ab und strecken Sie das vordere Bein durch.
6. Strecken Sie das rechte Bein und ziehen Sie die Kniescheibe tief in das Knie hinein. Spannen Sie den Oberschenkel an.
7. Stützen Sie nicht nur den Fuß, sondern zusätzlich auch den Oberschenkelansatz ab. Auf diese Weise lernen Sie, wie Sie den Oberschenkel bei diesem Asana einsetzen sollen, und Sie bekommen einen Eindruck davon, wie Sie das Gehirn und das Nervensystem in dieser Haltung entspannen können.



Abb. 5.694 Virabhadrasana III, den Oberschenkelansatz stützen.

Hinweis
Das Standbein muss genau senkrecht zum Boden stehen. Die rechte Kniescheibe muss nach vorne zeigen und die linke Kniescheibe nach unten. Die große Zehe des Standbeins fest in den Boden, die große Zehe des gehobenen Fußes auf den Hocker (▶ Abb. 5.695 und ▶ Abb. 5.696)

1. Strecken Sie Oberkörper, Bauch, Nabel und Brustkorb nach vorne und das linke Bein nach hinten.
2. Fühlen Sie, wie die Oberschenkelköpfe in die Hüftgelenke gesaugt werden.
3. Achten Sie darauf, dass die Beckenknochen und die Schultern parallel zum Boden sind.
4. Den inneren Oberschenkel und das Innenknie heben.



Abb. 5.695 Virabhadrasana III, die Unterarme und die Ellbogen auf Pferd/Trestler stützen, den Fuß auf Zehenspitzen auf einem hohen Hocker oder Stuhlrückenlehne.



Abb. 5.696 Virabhadrasana III, die Unterarme und die Ellbogen auf Pferd/Trestler, Fuß auf einem hohen Hocker oder Stuhlrückenlehne, Brustkorb auf hohem Hocker ablegen..

5. Der Körperschwerpunkt liegt auf dem Standbein. Strecken Sie die Seiten des Oberkörpers (Flanken) gleichmäßig auf die Arme zu.
6. Blicken Sie geradeaus. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position. Bringen Sie das linke Bein wieder auf den Boden und wiederholen Sie das Asana auf der anderen Seite.
7. Legen Sie den Brustkorb auf einem zweiten Stuhl ab. Achten Sie darauf, dass das Brustbein abgestützt wird.

► **Dauer des Asanas:** Konzentrieren Sie sich darauf, tief zu atmen. Öffnen und strecken Sie Oberkörper, Bauch und Brustkorb. Bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position und wiederholen Sie das Asana auf der anderen Seite.

Beenden der Haltung

Richten Sie sich mit einer Einatmung auf. Achten Sie dabei darauf, dass die Stabilität und Öffnung des Oberkörpers nicht verloren geht. Stehen Sie in *Tadasana* oder ruhen Sie sich in *Ardha Uttanasana* aus.

Variation für die Perimenopause

Den Oberschenkelansatz stützen/Bauch-Brust stützen (► Abb. 5.694, ► Abb. 5.696).

Variation für die Postmenopause

Verwenden Sie einen Stuhl, ein Trestler o. Ä. für die Arme.

► **Positive Wirkungen:**
- kräftigt die Wirbelsäule
- lindert Rückenschmerzen und Ischiasbeschwerden
- kräftigt die Muskeln im Steißbein- und Kreuzbeinbereich
- beruhigt und entspannt das Herz

► **Kontraindikationen:**
- Erschöpfung

5.11.2 *Utthita Hasta Padangushthasana I und II* und *Supta Padangushthasana I und II*

Bei diesen Asanas greifen die Finger die großen Zehen. Sie wirken vor allem auf den Bauch- und Lendenbereich und finden sich daher ebenfalls in Abschnitt Udara Akunchana Sthiti (S. 178).

Utthita Hasta Padangushthasana I und II

Dieses Asana wirkt vor allem auf den Rücken- und den Bauchbereich. Es baut Fettansammlungen ab, stärkt die Rückenmuskeln und reduziert Flatulenz und Gasbildung. Der Rücken wird beweglicher und die Wirbelsäule kräftiger. Rückenschmerzen und Hexenschuss (Lumbago) können durch dieses Asana gelindert werden.

Hasta bedeutet Hand. In diesem Asana stehen Sie auf einem Bein und strecken das andere Bein. Der große Zeh wird mit den Fingern ergriffen und der Kopf wird auf dem Knie abgelegt. In der klassischen Ausführung kommen keinerlei Hilfsmittel zum Einsatz.

Dieses Asana hat große Ähnlichkeit mit *Supta Padangushthasana I und II*, wird jedoch im Stehen ausgeführt. Daher verfügt die Wirbelsäule in dieser Haltung über große Bewegungsfreiheit.



Abb. 5.697 Padangushthasana I mit Wand Oberschenkelansatz gestützt.





Abb. 5.698 Utthita Hasta Padangushthasana II, **Motion and Action** Ferse auf der Öse/Pferd/o. Ä., Wandseile/Gurte für die obere Hand und die untere Hand, strecken und beugen.

Es ist sehr effektiv bei Bandscheibenvorfällen, Rückenschmerzen, schwachen Hüftmuskeln und ungleich langen Beinen.

Utthita Hasta Padangushthasana I und II ist ein sehr schwieriges Asana. Wir empfehlen daher, das ausgestreckte Bein - wie im Folgenden beschrieben - auf einem Tisch oder Fensterbrett abzustützen, um die Wirkung des Asanas zu verstärken. Sie können auch einen Gurt verwenden, um den Fuß leichter in die beabsichtigte Position zu bringen.

Variationen für die Postmenopause

Bewegung: Das Bein aktiv beugen und ranziehen: dann ausstrecken – also beugen und strecken.

Siehe auch *Ardha Chandrasana* (S. 220), beugen und strecken.

Utthita Hasta Padangushthasana II – Beugen und Strecken des Beins

Technik siehe auch Kap. 5.8

Bewegung: Das Bein aktiv beugen und ranziehen: dann ausstrecken – also beugen und strecken.

► Mit Trestler/Fensterbrett/Wandseilen und Schlaufe/Stuhlrückenlehne gegen die Wand und Gurt

Technik

1. Stellen Sie die rechte Ferse auf den den Balken des Trestlers/Fenstersims und beugen Sie das rechte Bein.
2. Drücken Sie die Ferse gegen den Balken, um die rechte Gesäßhälfte nach unten zu bringen.
3. Strecken Sie das rechte Bein vom Sitzbein aus in die Ferse und umgekehrt. Auf diese Weise wird der Ober-



Abb. 5.699 Utthita Hasta Padangushthasana II, **Motion and Action** mit Stuhl und Wand, Wandseile/Gurte für die obere Hand und die unteren Hand, Bein beugen auf die Sitzfläche stellen, die Haltung vorbereiten, Schritt 1.



Abb. 5.700 Utthita Hasta Padangushthasana II, **Motion and Action** mit Stuhl und Wand, Wandseile/Gurte für die obere Hand und die unteren Hand, die Ferse auf die Lehne heben, das Bein beugen und strecken Schritt 2.

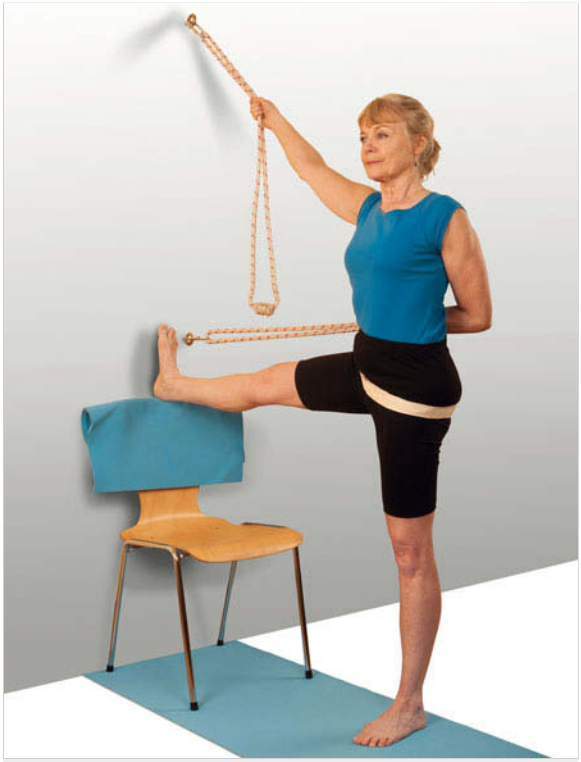


Abb. 5.701 Utthita Hasta Padangushthasana II, **Motion and Action** mit Stuhl und Wand, Wandseile/Gurte für die obere Hand und die unteren Hand, das Bein strecken und beugen, Schritt 3.

schenkelkopf tiefer in das Hüftgelenk gedrückt und der rechte Sitzbeinhöcker weiter nach vorne geschoben.

4. Drücken Sie die linke Ferse und die Außenseite der linken Ferse in den Boden. Achten Sie darauf, dass sich die linke Beckenseite und der linke Oberschenkel nicht nach vorne verschieben.
5. Das linke Bein bleibt gestreckt, wenn das rechte Bein beugt und streckt.

Supta Padangushthasana I – nur für die Postmenopause

Technik

Beugen und Strecken des Beines (▶ Abb. 5.702 – ▶ Abb. 5.708)

1. Als Hilfsmittel benötigen Sie einen Gurt und einen Klotz für den Fersenknochen des unteren Beins.
2. Legen Sie sich flach auf dem Rücken auf den Boden und die Fersenknochen auf den Klotz. Halten Sie die Beine zusammen und spannen Sie beide Knie an. Atmen Sie normal.
3. Bringen Sie mit einer Einatmung das rechte Bein an die Brust und legen Sie den Gurt um den rechten Fuß. Halten Sie den Gurt mit beiden Händen und strecken Sie das rechte Bein, bis es senkrecht zum Boden steht.
4. Dehnen Sie das rechte Bein und führen Sie es dann wieder zur Brust herab. Beugen Sie es zur Brust, strecken Sie die rechte Gesäßhälfte vom rechten Sitzbeinhöcker bis zur rechten Ferse und strecken Sie das Bein erneut. Wiederholen Sie diesen Zyklus bis zu 20-mal.
5. Halten Sie zum Abschluss des Asanas das Bein 4 oder 5 Atemzüge lang gestreckt.



Abb. 5.702 Supta Padangushthasana I nur für die Postmenopause, aus Supta Tadasana, Fersen auf Klotz an der Wand, Schritt 1.



Abb. 5.703 Supta Padangushthasana I nur für die Postmenopause, Ferse auf Klotz an der Wand, **Motion and Action** das Bein beugen und strecken, Schritt 2.



Abb. 5.704 Supta Padangushthasana I nur für die Postmenopause, Ferse auf Klotz an der Wand, **Motion and Action** das Bein beugen und strecken, Schritt 3.



Abb. 5.705 Supta Padangushthasana I nur für die Postmenopause, Ferse auf Klotz an der Wand, **Motion and Action** das Bein beugen und strecken, Schritt 4.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Halten Sie das linke Bein gerade und auf dem Boden, während Sie das rechte Bein heben und strecken, und drehen Sie den linken Oberschenkel nicht nach außen.
- Achten Sie darauf, dass der Oberkörper gerade bleibt und nicht nach links gebeugt wird.
- Drücken Sie die rechte Gesäßhälfte in den Boden.
- Lassen Sie den Gurt nicht los und ziehen Sie gleichmäßig mit beiden Händen.

Variation mit einem zweiten Gurt

Um Becken und Rücken stärker zu dehnen, legen Sie einen zweiten Gurt um die Leiste des oberen Beins und um den Fuß des unteren Beins und befolgen Sie die oben beschriebenen Anweisungen.



Abb. 5.706 Supta Padangushthasana I, Ferse auf Klotz an der Wand, Arbeit mit einem 2. Gurt durch die rechte Leiste und um den linken Fuß, Gurt anlegen, Schritt 1.



Abb. 5.707 Supta Padangushthasana I, Ferse auf Klotz an der Wand, Arbeit mit einem 2. Gurt durch die rechte Leiste und um den linken Fuß, beugen, Schritt 2.



Abb. 5.708 Supta Padangushthasana I, Ferse auf Klotz an der Wand, Arbeit mit einem 2. Gurt durch die rechte Leiste und um den linken Fuß, strecken, Schritt 3.

Utthita Hasta Padangushthasana I – Beinbeugung und -streckung

Das Bein hoch lagern, beugen und strecken mit Pferd/Trestle, mit Wandseilen, Stuhllehne, Fensterbrett oder gegen die Wand (▶ Abb. 5.709 – ▶ Abb. 5.711).

Technik

1. Stellen Sie sich in einer Entfernung von 60–90 Zentimeter mit dem Gesicht zu einem Trestler, Wandseil, Stuhl oder Fensterbrett auf. Bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge stehen.
2. Beugen Sie mit einer Ausatmung das rechte Knie und legen Sie die rechte Ferse so auf den Querbalken des Trestlers oder die Kante des Fensterbretts, dass die Fußsohle senkrecht zum Boden steht.
3. Drücken Sie die Ferse gegen den Balken, um die rechte Gesäßhälfte nach unten zu bringen.
4. Legen Sie den Gurt um den Fuß und halten Sie ihn mit beiden Händen fest. Strecken Sie das rechte Bein und halten Sie dabei den Fuß aufrecht. Strecken Sie beide Arme und heben Sie den Oberkörper an.
5. Halten Sie den Kopf aufgerichtet und blicken Sie geradeaus.
6. Drücken Sie die Außenseite des linken Fußes fest in den Boden. Achten Sie darauf, dass Sie gleichmäßig auf allen 4 Auflagepunkten des Fußes stehen. Strecken Sie das linke Bein durch, drücken Sie die Vorderseite des linken Oberschenkels nach hinten und richten Sie

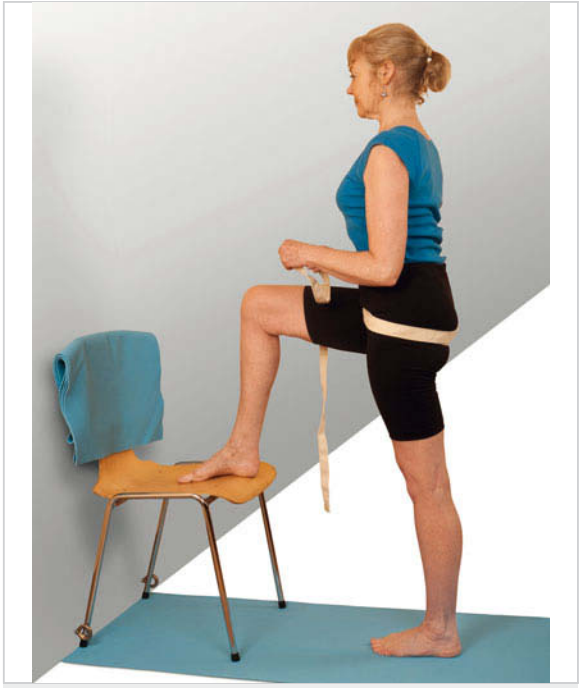


Abb. 5.709 Utthita Hasta Padangushthasana I mit Stuhllehne und Wand, **Motion and Action** das Bein beugen und strecken, Schritt 1.



Abb. 5.710 Utthita Hasta Padangushthasana I mit Stuhllehne und Wand, **Motion and Action** das Bein beugen und strecken, Schritt 2.



Abb. 5.711 Utthita Hasta Padangushthasana I mit Stuhllehne und Wand, **Motion and Action** das Bein beugen und strecken, Schritt 3.

die Wirbelsäule aus dem Steißbein heraus auf. Spannen Sie beide Oberschenkel an.

7. Beugen Sie das rechte Knie und drücken Sie die rechte Ferse gegen den Balken.
8. Strecken Sie das rechte Bein vom Gesäßknochen aus bis in die Ferse und umgekehrt. Auf diese Weise wird der Oberschenkelkopf tiefer in das Hüftgelenk gedrückt und der rechte Sitzbeinhöcker weiter nach unten geschoben.
9. Drücken Sie die linke Ferse fest in den Boden und den linken Oberschenkel nach hinten. Achten Sie darauf, dass die beiden Seiten des Beckens in einer Linie liegen.
10. Achten Sie darauf, dass sich beide Sitzbeinhöcker auf derselben Höhe befinden.
11. Halten Sie Widerstand gegen die Aktivität des rechten Beins.
12. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position.
13. Wiederholen Sie das Asana auf der anderen Seite und kehren Sie dann zu *Tadasana* zurück.

► **Mit dem Rücken an der Wand** (► Abb. 5.712 und ► Abb. 5.713)

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Heben Sie die Schultern nicht an und ziehen Sie den Hals und Nacken nicht zusammen.
- Drehen Sie die rechte Gesäßhälfte nicht nach außen.
- Richten Sie den Oberkörper gerade auf und neigen Sie ihn nicht nach hinten.
- Drehen Sie den linken Fuß nicht nach außen.
- Achten Sie darauf, dass die Beckenknochen parallel zueinander sind.
- Mit zunehmender Übung können Sie das Bein immer weiter anheben. Ziehen Sie fester an dem Gurt oder, falls Sie dazu in der Lage sind, umfassen Sie die Fußsohle mit beiden Händen. Richten Sie die Wirbelsäule auf und dehnen Sie den Oberkörper nach oben.
- Bringen Sie mit einer Einatmung das rechte Bein wieder nach unten.

► **Positive Wirkungen:**

- baut Fettansammlungen an den Hüften, im unteren Rücken und im Bauchbereich ab und kräftigt die Muskeln in diesen Regionen
- reduziert Flatulenz
- macht die Wirbelsäule beweglicher und kräftiger
- lindert Rückenschmerzen und Hexenschuss (Lumbago)

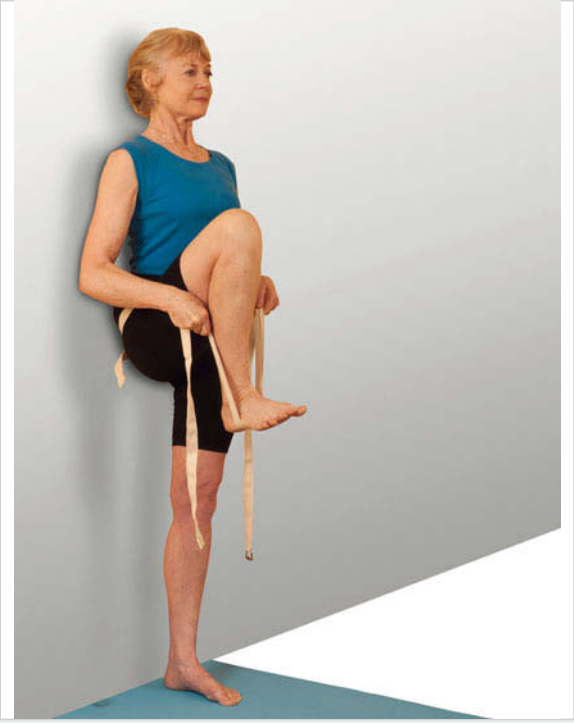


Abb. 5.712 Utthita Hasta Padangushthasana I, mit dem Rücken an der Wand, das Standbein gestreckt halten, das obere Bein beugen, Schritt 1.

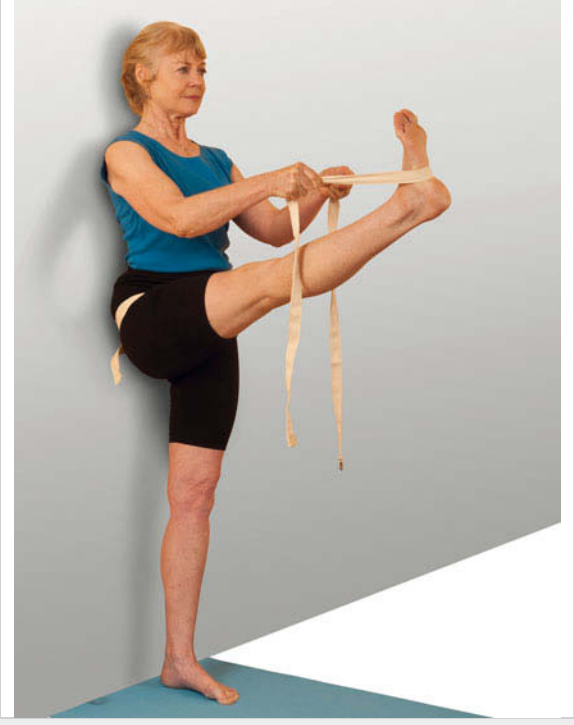


Abb. 5.713 Utthita Hasta Padangushthasana I, mit dem Rücken an der Wand, das Standbein gestreckt halten, das obere Bein strecken, Schritt 2.

Parivritta Trikonasana

Bei diesem Asana (übersetzt „gedrehte Dreieckshaltung") handelt es sich um eine Drehhaltung, die im Stehen ausgeführt wird. Die positiven Wirkungen dieses Asanas sind mit denen von Drehhaltungen im Sitzen vergleichbar.

Technik

Im Folgenden wird die Technik für die Variante mit der Ferse gegen die Wand und der Hand auf einem Klotz beschrieben.

1. Stellen Sie sich mit den Fersen an der Wand in *Tadasana* auf.
2. Machen Sie mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach vorne. Drehen Sie den linken Fuß nach innen, aber bleiben Sie mit der Ferse an der Wand. Drücken Sie die Außenkante des linken Fußes und die linke Ferse fest in den Boden.
3. Strecken Sie den rechten Fuß von der Ferse bis zu den Zehen. Drücken Sie die Ferseninnenseite, den Ballen des großen Zehs und den großen Zeh fest in den Boden.
4. Spannen Sie die Knie und die Oberschenkel an. Bleiben Sie ein oder zwei Atemzüge in dieser Position.
5. Ziehen Sie das Steißbein nach unten und nach innen. Strecken Sie den linken Arm nach vorne und bringen Sie den rechten Arm nach hinten (▶ Abb. 5.715).
6. Heben Sie mit einer Einatmung den Unterbauch und den Brustkorb nach oben.



Abb. 5.714 Parivritta Trikonasana.

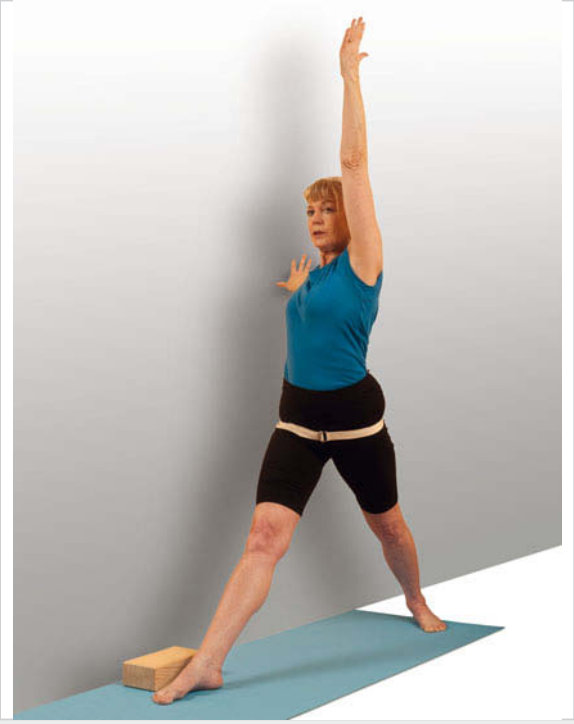


Abb. 5.715 Parivritta Trikonasana, die Haltung z. B. an der Wand einrichten, die linken Arm heben, den Rumpf zum rechten Bein drehen.



Abb. 5.716 Parivritta Trikonasana. In die Endhaltung kommen.

7. Strecken Sie mit einer Ausatmung beide Beine nach hinten und den Oberkörper auf beiden Seiten nach vorne. Drehen Sie mit der nächsten Ausatmung den Oberkörper und stellen Sie die Finger der linken Hand auf den Klotz neben der Außenkante des rechten Fußes.
8. Heben Sie den rechten Arm und bringen Sie ihn in eine Linie mit dem linken Arm.
9. Dehnen Sie den Brustkorb nach vorne auf den Kopf zu und strecken Sie das Kinn vom Brustkorb weg. Drehen Sie den Kopf und blicken Sie auf die rechte Hand.
10. Die Haltung ist nun vollständig eingerichtet. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position.
11. Nehmen Sie mit einer Einatmung die linke Hand von dem Klotz und kehren Sie zu *Tadasana* zurück.
12. Wiederholen Sie das Asana auf der anderen Seite.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Spannen Sie beide Beine an.
- Ziehen Sie das linke Schulterblatt nach innen, halten Sie die äußere Schulter hinten, bewegen Sie die rechte Seite des Brustkorbs vom Brustbein weg und halten Sie den Brustkorb in einer gedehnten Position.
- Achten Sie darauf, dass die Seiten des Oberkörpers parallel zueinander und in einer Linie mit dem rechten Bein sind.
- Halten Sie den Oberkörper von den Hüften bis zum Kopf gerade.
- Halten Sie beide Beine angespannt, während Sie die Beckenregion drehen.
- Strecken Sie den Oberkörper so auf den Kopf zu, dass die Bauchmuskeln sich nicht nur drehen, sondern sich gleichzeitig auch auf den Brustkorb/Kopf zubewegen.

Variationen für die Perimenopause

► **Hintere Ferse gegen die Wand, Hand auf dem Boden oder einem Klotz** (► Abb. 5.717)

► **Mit dem Gesicht zu einem Trestler stehend beginnen, Füße abgestützt, vorderer Fuß angehoben, Hand auf einem Klotz:** Den Rücken zum Trestler/Pferd drehen. Der Körper wird strukturiert und ausgerichtet (► Abb. 5.719).

► **Mit dem Rücken zur Wand, Hand auf einem Klotz:** Der Körper wird strukturiert und ausgerichtet (► Abb. 5.718).

Variationen für die Postmenopause

► **Hintere Ferse gegen die Wand, Hand auf dem Boden oder einem Klotz:** Die Wirbelsäule wird verlängert und die Haltung als Ganze wird stabiler (► Abb. 5.720).



Abb. 5.717 Parivritta Trikonasana, hintere Ferse gegen die Wand.



Abb. 5.718 Parivritta Trikonasana, mit dem Rücken zur Wand, Hand auf Klotz, evtl. oberes Seil greifen.

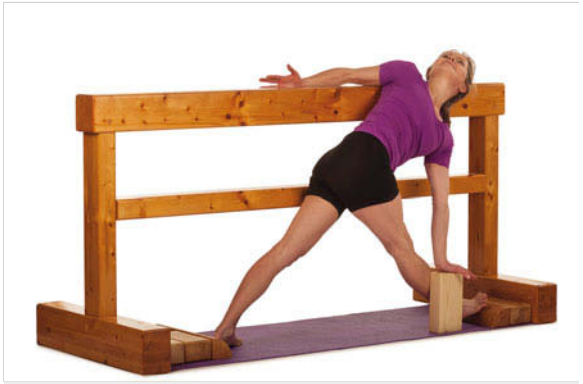


Abb. 5.719 Parivritta Trikonasana, mit dem Gesicht zum Pferd/Trestler stehend beginnen, die Füße eingestützt, den Rücken zum Pferd drehen, Hand auf Klotz.



Abb. 5.720 Parivritta Trikonasana, hintere Ferse an der Wand.



Abb. 5.721 Parivritta Trikonasana, mit dem Gesicht zum Pferd/Trestler, den vorderen Fuß auf Viertelrundholz gestützt, die hintere Ferse gestützt.



Abb. 5.722 Parivritta Trikonasana, mit dem Gesicht zur Wand oder Pferd/Trestler, den vorderen Fuß auf Viertelrundholz gestützt, die linke Hand auf Klotz obere Hand auf Fingerspitzen gegen die Wand.

► **Mit dem Gesicht zu einem Trestler/Wand, Füße gestützt, vorderer Fuß angehoben, Hand auf dem Querbalken:** Der Körper wird strukturiert und ausgerichtet (► Abb. 5.721).

► **Mit dem Gesicht zu einem Trestler/Wand, vorderer Fuß angehoben:** Der Körper wird strukturiert und ausgerichtet (► Abb. 5.722).

► **Positive Wirkungen:**

- verbessert die Durchblutung des unteren Teils des Oberkörpers
- belebt die Bauchorgane
- allgemeine Kräftigung des Körpers
- verbessert die Funktion der Organe
- verbessert die Funktion des Fortpflanzungssystems
- gut geeignet bei Schultersteifheit, Kyphose, rheumatischen Schmerzen, Hexenschuss (Lumbago) und Bandscheibenvorfällen
- verbessert Stamina, Kondition, Körperkraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht
- bewirkt ein Gefühl der Leichtigkeit



Abb. 5.723 Parivritta Ardha Chandrasana mit Wand und Wandseil.

Parivritta Ardha Chandrasana

Dieses Asana ist sowohl für die Peri- als auch für die Postmenopause geeignet. *Parivritta* bedeutet gedreht und *Ardha Chandrasana* der Halbmond. In der Wirkung ist *Parivritta Ardha Chandrasana* ähnlich wie *Parivritta Trikonasana*. Da das hintere Bein jedoch in der Luft ist, wie in *Ardha Chandrasana*, ist es für den Rumpf und den organischen Körper leichter, zu drehen. Um eine gerade Ausrichtung (Alignment) zu erreichen, üben wir es hier mit der Wand und dem Wandseil.

Technik

1. Stehen Sie mit der linken Hüfte in *Uttanasana* an der Wand.
2. Stützen Sie Ihre linke Hand auf einen Klotz.
3. Schauen Sie auf den Boden und heben Sie das Brustbein und das Kinn.
4. Heben Sie das gestreckte linke Bein parallel zum Boden, lassen Sie dabei die linke Hüfte an der Wand.
5. Heben Sie den rechten Arm, strecken Sie den rechten Arm hoch zur Decke und nach hinten, Richtung Wand, greifen Sie das Wandseil.
6. Drehen Sie den Rumpf zur Decke.
7. Üben Sie bei normaler Atmung ca. 20 bis 30 Sekunden pro Seite.
8. Befolgen Sie auch die Anweisungen für *Parivritta Trikonasana*

Die Haltung beenden

Um zurückzukommen bringen Sie das gestreckte Bein zurück in *Uttanasana* und wechseln Sie dann zur anderen Seite.

Utkatasana

Dieses Asana ist sowohl für die Peri- als auch die Postmenopause geeignet.

Utkatasana bedeutet kraftvoll. Stellen Sie sich bei der Ausführung vor, Sie säßen auf einem unsichtbaren Stuhl. *Utkatasana* kräftigt die Bauchorgane und viele Muskeln (Fuß, Bein, Rücken, Brust, Gesäß, Wirbelsäule). Das Herz wird durch das Anheben des Zwerchfells sanft massiert. Das Schienbein, auf dessen Knochen das Körpergewicht ruht, wird gekräftigt. Beweglichkeit und Stärke der Sprunggelenke, der Knie und der Oberschenkelgelenke werden verbessert.

Die klassische Ausführung kommt ohne Hilfsmittel aus, aber wir empfehlen, die Wand als Hilfsmittel einzubeziehen, um die Ausrichtung und Strukturierung des Körpers zu vereinfachen und zu verbessern.

Utkatasana - mit dem Rücken an der Wand

Technik

1. Stellen Sie sich 30–60 cm von der Wand entfernt auf. Stellen Sie die Zehen auf eine Planke.
2. Legen Sie die Fingerspitzen hinter sich an die Wand und lehnen Sie den Rücken gegen die Wand.
3. Drücken Sie die Füße fest in den Boden und den Rücken aus den Füßen heraus fest an die Wand.
4. Heben Sie den Brustkorb und achten Sie dabei darauf, dass die Taille in Kontakt zur Wand bleibt.
5. Strecken Sie die Arme wie bei *Urdhva Hastasana* nach oben aus, ohne den Kontakt zur Wand zu verlieren.
6. Halten Sie den Rücken an der Wand und drücken Sie die Füße fest in den Boden. Beugen Sie die Knie mit einer Ausatmung. Entspannen Sie das Gesäß und lassen Sie es nach unten sinken.
7. Heben Sie die Schienbeine hoch und halten Sie sie gehoben.
8. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position.
9. Strecken Sie die Beine mit einer Einatmung und kehren Sie zunächst zu *Urdhva Hastasana* zurück und dann zu *Tadasana*, indem Sie die Arme wieder an die Körperseiten herabführen.



Abb. 5.724 Utkatasana mit dem Rücken an der Wand, Zehen auf einem Schrägbrett/Planke, Beine sind gestreckt, Arme strecken in Urdhva Hastasana, Schritt 1.



Abb. 5.725 Utkatasana mit dem Rücken an der Wand, Zehen auf einem Schrägbrett/Planke, die Beine beugen, die Innenfüße und Innenknie zusammenhalten, die Schienbeine heben, Schritt 2.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Beugen Sie die Knie- und Oberschenkelgelenke, ohne die Wirbelsäulenmuskeln fallen zu lassen.
- Drücken Sie das Gesäß gerade nach unten und ziehen Sie das Steißbein nach unten und nach innen, während Sie die Knie beugen. Halten Sie den Oberkörper gerade, d. h. das Gesäß darf nicht nach hinten herausgestreckt und der Brustkorb nicht nach vorne geneigt werden.
- Halten Sie den Oberkörper aufgerichtet wie in *Tadasana*.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Ausrichtung des Kreuzbein- und Steißbeinregion bei *Utkatasana* für *Tadasana*,**
- arbeitet als Vorbereitung für *Tadasana Samasthiti*

► **Positive Wirkungen:**
- kräftigt den untereren Rücken, den Kreuzbeinbereich und die Wirbelsäule
- verbessert die Beweglichkeit der Sprunggelenke, Knie und Hüften
- lindert Rückenschmerzen und Rheuma
- lindert arthritische Knie- und Sprunggelenkschmerzen
- stärkt und bringt die Bauch- und Beckenorgane an ihren Platz

Malasana

Dieses Asana ist sowohl für die Peri- als auch die Postmenopause geeignet.

Malasana bedeutet Girlande und an eine solche erinnert die vollständig eingerichtete Haltung mit um den Körper gelegten Armen und auf dem Boden ruhenden Kopf (▶ Abb. 5.726 – ▶ Abb. 5.729).

Modifizierte Technik

1. Stellen Sie sich ungefähr 30 cm von der Wand entfernt und mit dem Rücken zur Wand in Tadasana auf.
2. Beugen Sie sich nach vorn wie bei *Uttanasana*. Halten Sie die großen Zehen und die Knie fest zusammen und beugen Sie die Beine.
3. Drücken Sie die Fersen fest in den Boden.
4. Bringen Sie das Kreuzbein an die Wand.
5. Umfassen Sie die Knie und heben Sie Bauch und Oberkörper an.
6. Heben Sie die Arme.
7. Drücken Sie die Füße fest in den Boden, öffnen Sie die Beine zur Seite und strecken Sie die Arme nach vorne.
8. Ergreifen Sie die Ränder der Yoga-Matte und ziehen Sie die Matte nach vorne. Halten Sie das Gesäß unten und strecken Sie die Vorderseite des Oberkörpers mit angehobenem Kopf nach vorne.

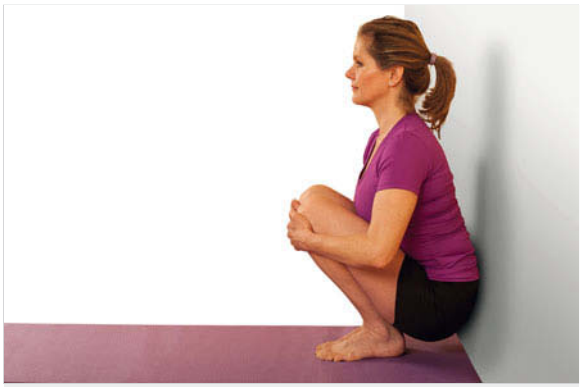


Abb. 5.726 Malasana in Schritten, die Großzehen zusammen, die Innenfersen und Fersen am Boden, das Kreuzbein an der Wand: Schritt 1: die Knie umfassen Bauch und Oberkörper heben.

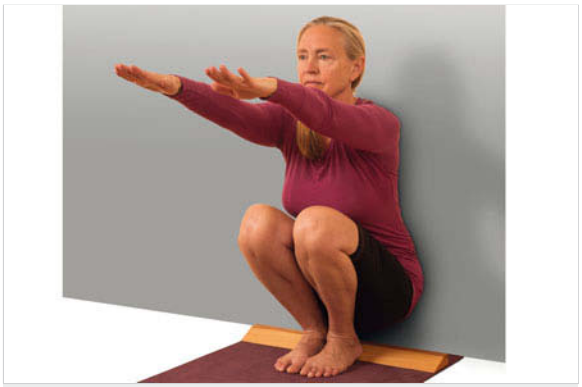


Abb. 5.727 Malasana in Schritten, die Großzehen zusammen, die Innenfersen und Fersen am Boden, das Kreuzbein an der Wand: Schritt 2: die Arme nach vorne strecken, die Handinnenflächen spreizen und zum Boden drehen, die Hände sind etwas höher als die Schultern. Wahrnehmen, dass der Beckenboden und die Beckenorgane sich heben.

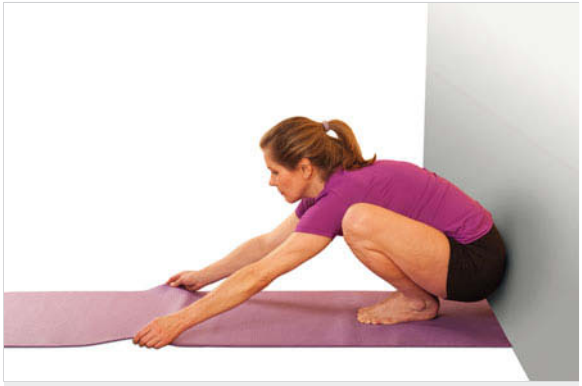


Abb. 5.728 Malasana in Schritten, die Großzehen zusammen, die Innenfersen und Fersen am Boden, das Kreuzbein an der Wand: Schritt 3: die Knie öffnen die Arme nach vorne strecken, den Mattenrand greifen und nach vorne schieben.

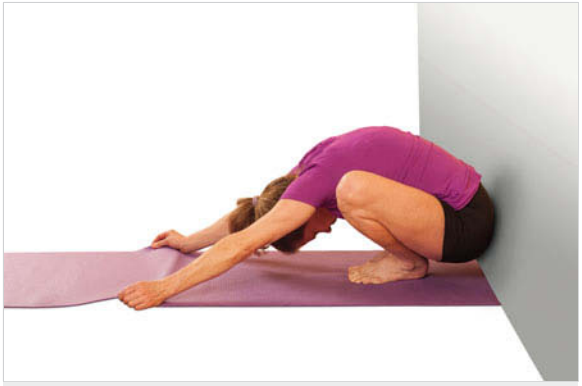


Abb. 5.729 Malasana in Schritten, die Großzehen zusammen, die Innenfersen und Fersen am Boden, das Kreuzbein an der Wand: Schritt 4: den Kopf Richtung Boden senken.

9. Halten Sie das Gesäß unten und senken Sie den Kopf.
10. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:** In jeder Phase dieses Asanas werden unterschiedliche Bereiche des Körpers gedehnt.

- Achten Sie darauf, wie und wie weit sich die Sprunggelenke bei dieser Haltung bewegen.

Beenden der Haltung

Führen Sie mit einer Einatmung die Arme zurück, bringen Sie die Knie wieder zusammen und kehren Sie zu *Uttanasana* zurück.

Besondere Instruktionen/Hilfe

Dieses Asana stärkt den Rücken und ist daher besonders empfehlenswert für Menschen, die an Übergewicht leiden.

► **Positive Wirkungen:**

- kräftigt Rücken, Kreuz und Wirbelsäule
- lindert Rückenschmerzen und Rheuma
- lindert arthritische Knie- und Sprunggelenkschmerzen
- verschafft Linderung bei blutenden Hämorrhoiden
- stärkt die Bauchorgane
- verhindert oder reduziert Fettansammlungen im Unterbauchbereich
- verbessert die Funktion der Ausscheidungsorgane
- beruhigt und entspannt das Gehirn

5.12 Abschnitt XII: Drehhaltungen (intensiv)

5.12.1 *Parivritta Sthiti*

In diesem Abschnitt werden folgende Asanas vorgestellt:
- *Pashasana*
- *Marichyasana III*
- *Utthita Marichyasana*

Pashasana

Pasha bedeutet Schlinge. In diesem Asana wird der Oberkörper gedreht und die Arme werden wie eine Schlinge um die Beine gelegt.

Modifizierte Technik mit der Wand als Hilfsmittel

1. Stellen Sie sich in *Tadasana* auf und beugen Sie sich dann vor wie bei *Uttanasana*. Gehen Sie in die Hocke. Bringen Sie die Füße und die großen Zehen zusammen und die Fersen auf den Boden. Wenn Sie die Fersen nicht bis auf den Boden herabsenken können, stellen Sie sie auf eine geeignete Unterlage, z. B. eine Planke.
2. Bringen Sie die rechte Hüfte an die Wand.
3. Heben Sie Arme und Oberkörper an. Achten Sie dabei darauf, dass die Knie fest zusammen bleiben.
4. Drehen Sie den Oberkörper nach rechts. Die linke Seite des Oberkörpers bewegt sich dabei auf den linken Oberschenkel zu.
5. Stützen Sie den linken Ellbogen auf die Außenseite des rechten Oberschenkels und legen Sie die linke Handfläche in einer Linie mit dem Kopf an die Wand. Drehen Sie den Oberkörper weiter nach rechts.
6. Verlängern Sie den linken Oberarm nach unten auf den Boden zu, legen Sie die rechte Handfläche an die Wand und drehen Sie den Oberkörper weiter nach rechts.
7. Drehen Sie den Nacken nach rechts und blicken Sie nach rechts.
8. Strecken und drehen Sie die Wirbelsäule, um sie beweglicher zu machen.
9. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position.
10. Lösen Sie mit einer Einatmung die Hände von der Wand und drehen Sie sich in die Mitte zurück. Halten Sie die Knie fest zusammen, drücken Sie die Fersen in den Boden und kehren Sie zu *Uttanasana* zurück. Wiederholen Sie das Asana auf der anderen Seite und bleiben Sie genauso lange in der vollständig eingerichteten Haltung wie auf der rechten Seite.

► **Positive Wirkungen:**
Dieses Asana hat eine stärkere Wirkung als andere Drehhaltungen.
- reduziert Fettansammlungen im Bauchbereich
- kräftigt und massiert die Bauchorgane
- regeneriert Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse
- löst Verspannungen in den Schulter
- stärkt Rücken, Kreuz und Wirbelsäule
- lindert Rückenschmerzen und Rheuma
- lindert arthritische Knie- und Sprunggelenkschmerzen
- stärkt Gebärmutter, Blase und Taille
- verbessert die Ausrichtung der Beckenorgane



Abb. 5.730 Pashasana in Schritten, die Großzehen zusammen, die Innenfersen und Fersen am Boden, die Innenknie zusammen, die rechte Hüfte an der Wand, Schritt 1, die Arme in Urdhva Hastasana strecken und Oberkörper heben.



Abb. 5.731 Pashasana in Schritten, die Großzehen zusammen, die Innenfersen und Fersen am Boden, die Innenknie zusammen, die rechte Hüfte an der Wand, Schritt 2, den linken Ellbogen gegen den rechten Oberschenkel.



Abb. 5.732 Pashasana in Schritten, die Großzehen zusammen, die Innenfersen und Fersen am Boden, die Innenknie zusammen, die rechte Hüfte an der Wand, Schritt 3, den linken Ellbogen gegen den rechten Oberschenkel, weiter nach rechts drehen.



Abb. 5.733 Pashasana in Schritten, die Großzehen zusammen, die Innenfersen und Fersen am Boden, die Innenknie zusammen, die rechte Hüfte an der Wand, Schritt 4, den linken Ellbogen gegen den rechten Oberschenkel, den linken Arm zum Boden und gegen die Wand ausstrecken.



Abb. 5.734 Pashasana in Schritten, die Großzehen zusammen, die Innenfersen und Fersen am Boden, die Innenknie zusammen, die rechte Hüfte an der Wand, Schritt 5, den linken Ellbogen gegen den rechten Oberschenkel, den linken Arm zum Boden und gegen die Wand ausstrecken, beide Hände gegen die Wand, Brustbein und Kinn heben, den Brustkorb zur Wand drehen.

Marichyasana III

Drehung der Wirbelsäule mit intensiver Oberkörper- und Beinstreckung. Als Sicherheitsmaßnahme sollten Sie in *Marichyasana III* beginnen, nachdem Sie den Oberkörper und die inneren Organe in *Supta Baddha Konasana*, *Supta Virasana* oder *Setu Bandha Sarvangasana* gedehnt haben.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana*.
2. Winkeln Sie das rechte Bein so an, dass das Schienbein senkrecht zum Boden steht. Ziehen Sie den Fuß an das Gesäß heran. Die Zehen zeigen nach vorne, Fußsohle und Ferse stehen auf dem Boden. Die rechte Wade und der rechte Oberschenkel sind fest gegeneinander gedrückt. Lassen Sie das linke Bein ausgestreckt und bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Position.
3. Atmen Sie ganz aus, richten Sie die Wirbelsäule auf und drehen Sie den Oberkörper nach rechts und möglichst nahe an den rechten Oberschenkel heran. Legen Sie die rechte Handfläche ungefähr 20–25 Zentimeter vom Gesäß entfernt hinter dem Rücken auf den Boden.
4. Heben Sie den linken Oberarm auf das rechte Knie und strecken Sie ihn über den rechten Oberschenkel hinweg auf zwei Weisen:.
5. Neigen Sie den rechten Oberschenkel ein wenig auf das linke Bein zu oder drücken Sie ihn mit dem linken Arm in diese Richtung. Die linke Seite des Oberkörpers und die Achselhöhle sind nun „eingerastet ohne Zwischenraum“ am rechten Knie und am rechten Oberschenkel.
6. Strecken Sie den linken Arm weiter auf das linke Bein zu, sodass der linke Unterarm, die Achselhöhle und die linke Seite des Oberkörpers näher an den rechten Oberschenkel heran kommen.
7. Beugen Sie den linken Arm im Ellbogen nach hinten und bringen sie die rechte Hand auf den Boden oder mit gebeugtem Arm an die Wand. Schlingen Sie den Arm um das rechte Knie und legen Sie die Handfläche auf den Rücken. Bleiben Sie ein oder zwei Atemzüge in dieser Position.
8. Heben Sie mit einer Ausatmung die rechte Hand vom Boden und strecken Sie den Arm aus der Schulter nach hinten. Beugen Sie den Ellbogen und führen Sie die rechte Hand zur linken (auf dem Rücken). Verhaken Sie die Hände in dieser Reihenfolge miteinander: erst die Finger, dann die Handflächen und schließlich die Handgelenke.
9. Strecken Sie den Oberkörper und drehen Sie ihn weiter nach rechts. Blicken Sie nach links.
10. Bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position. In den ersten Momenten wird Ihnen das Atmen schwerfallen, da das Zwerchfell zusammengedrückt wird.



Abb. 5.735 Marichyasana III in Schritten aus Dandasana, Schritt 1.



Abb. 5.736 Marichyasana III in Schritten, den linken Ellbogen über das rechte Knie, der rechte Arm ist gebeugt, die Hand gegen die Wand oder am Boden, Schritt 2.



Abb. 5.737 Marichyasana III in Schritten, die rechte Hand greift die linke Hand, Kopf nach links drehen, Augen schauen über das linke Bein - Endhaltung.



Abb. 5.738 Marichyasana III in Schritten, die rechte Hand greift die linke Hand, Kopf nach rechts drehen - Endhaltung.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Halten Sie das linke Bein gestreckt auf dem Boden.
- Ziehen Sie die Schulterblätter nach innen.
- Achselhöhle und Oberschenkel sollten direkt, d. h. ohne freien Zwischenraum, aneinander liegen.
- Halten Sie die Hände hinter dem Rücken zusammen.

Drehen Sie den Kopf nach vorne, lösen Sie die Hände und kehren Sie zu *Dandasana* zurück. Wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt, d. h. das rechte Bein wird ausgestreckt und das linke angewinkelt. Bleiben Sie genauso lange in der vollständig eingerichteten Haltung wie beim ersten Mal.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie das Asana nicht auf diese Weise ausführen können, setzen Sie eine Wand als Hilfsmittel ein:**
- Setzen Sie sich seitlich zur Wand in *Dandasana* auf eine gefaltete Decke oder einen Klotz.
- Strecken Sie das rechte Bein an der Wand entlang aus.
- Winkeln Sie das rechte Bein so an, dass das Schienbein senkrecht zum Boden steht, und bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Position. Die rechte Ferse sollte auf dem Boden stehen. d. h. nicht auf der Decke.
- Heben Sie mit einer Einatmung den linken Arm und die linke Seite des Oberkörpers an und drehen Sie den Oberkörper nach rechts. Umfassen Sie mit der linken Hand das rechte Knie und stützen Sie die rechte Hand auf einen Klotz hinter der linken Gesäßhälfte. Ziehen Sie mit der linken Hand und drücken Sie mit der rechten, um den Oberkörper weiter zu drehen und die linke



Abb. 5.739 Marichyasana III seitlich zur Wand aus Dandasana, Gesäß erhöht Schritt 1.



Abb. 5.740 Marichyasana III seitlich zur Wand aus Dandasana, Gesäß erhöht Schritt 2: das rechte Bein beugen, den linken Arm hochstrecken.



Abb. 5.741 Marichyasana III seitlich zur Wand aus Dandasana, Gesäß erhöht Schritt 3: mit der linken Hand das rechte Knie greifen, die rechte Hand auf einen Klotz hinter die linke Gesäßhälfte stützen.

Seite des Oberkörpers näher an den rechten Oberschenkel zu bringen.

- Strecken Sie die linke Schulter und die linke Achselhöhle auf das rechte Bein zu. Bringen Sie den linken Ellbogen hinter das rechte Knie und legen Sie beide Handflächen an die Wand.
- Drücken Sie den rechten Oberschenkel mit dem linken Ellbogen und dem linken Arm auf das linke Bein zu. Halten Sie dabei die linke Handfläche an der Wand.
- Drücken Sie beide Hände gegen die Wand, heben Sie den Oberkörper an und drehen Sie ihn weiter nach rechts.
- Wiederholen Sie das Asana seitenverkehrt, d. h. das linke Bein wird an der Wand entlang ausgestreckt.

► **Positive Wirkungen:**

- reduziert Fettansammlungen im Bauchbereich
- lindert Rückenschmerzen, Hexenschuss und Verspannungen im Nacken und in den Schultern
- kräftigt die Bauchorgane
- Wenn bei Anfängern nach *Urdhva Prasarita Padasana* Rückenschmerzen auftreten, können diese durch *Marichyasana III* gelindert werden.

Man ist leicht versucht, ein Asana abzubrechen oder ganz darauf zu verzichten, wenn es mit Schmerzen oder anderen Schwierigkeiten verbunden ist. Daher ist die Reihenfolge, in der die Asanas praktiziert werden, von großer Bedeutung. Beispielsweise folgen auf *Urdhva Prasarita Padasana* erst Asanas in Rückenlage, um die Bauchmuskeln zu dehnen, und dann *Marichyasana*, um die Rückenschmerzen aufzulösen.

Variationen für die Peri- und Postmenopause

- Bei Schwere im Becken: das Gesäß erhöhen, den rechten Unterarm auf die Sitzfläche eines Stuhls drücken.
- Wenn der Bauchumfang zu groß ist: das linke Bein in einem Winkel von 45° ausstrecken, das Gesäß erhöht.



Abb. 5.742 Marichyasana III seitlich zur Wand aus Dandasana, Gesäß erhöht, den linken Ellbogen hinter das rechte Knie, beide Hände gegen die Wand stützen.

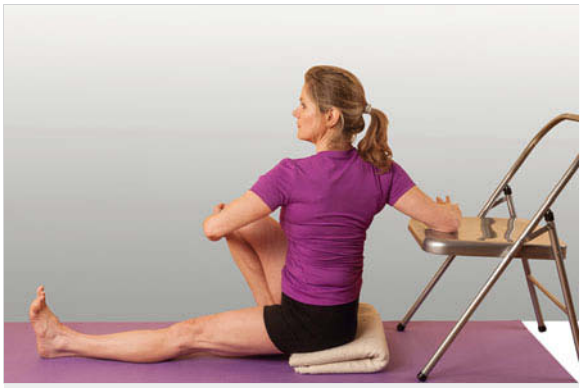


Abb. 5.743 Marichyasana III, das Gesäß erhöhen, den rechten Unterarm auf die Sitzfläche eines Stuhls drücken.



Abb. 5.744 Marichyasana III, seitlich, nahe an der Wand. Das linke Bein im Winkel von 45° ausstrecken.

Besondere Instruktionen/Hilfe

- Die Wand kann als Hilfsmittel eingesetzt werden, um die Drehung und Streckung des Oberkörpers zu erleichtern.

► **Wenn der Bauchumfang zu groß ist:**

- Strecken Sie das Bein in einem Winkel von 45°, um für die für die Drehung erforderliche Bewegungsfreiheit zu sorgen.

► **Kontraindikationen:**

- Migräne und andere Kopfschmerzen
- Herzprobleme
- Erkältung
- Durchfall
- Verstopfung
- chronische Erschöpfung
- Schlaflosigkeit
- Depressionen

Utthita Marichyasana

Intensive Oberkörper- und Beinstreckung und Drehung im Stehen. Befolgen Sie die Anweisungen für *Marichyasana III*. Nachfolgend beschreiben wir die Arbeit für Peri- und Postmenopause.

Utthita Marichyasana ist eine Drehhaltung, die im Stehen ausgeführt wird und bei der ein Bein relativ hoch abgestützt wird. Bei diesem Asana werden u. a. die paraspinalen Muskeln und Bänder gedehnt, die im täglichen Leben eher selten beansprucht werden.

Technik

1. Stellen Sie sich mit der linken Ferse auf einen Klotz. Winkeln Sie das rechte Bein an und stellen Sie den Fuß auf einen Hocker o. Ä.
2. Drücken Sie das linke Bein durch und bringen Sie die rechte Hüfte an die Wand. Heben Sie den linken Arm, die linke Seite des Oberkörpers und den Bauch an.
3. Drücken Sie entweder beide Hände gegen die Wand, die Arme beugen, die Oberarme anheben. Greifen Sie mit der linken Hand auf das rechte Knie und ziehen Sie das Knie nach links, während Sie gleichzeitig die rechte Seite des Oberkörpers gegen den Widerstand des Beins mit der rechten Hand von der Wand weg drücken.
4. Drehen Sie nicht nur die Wirbelsäule, sondern auch Taille und Rippen.



Abb. 5.745 Utthita Marichyasana, Ferse auf Klotz, rechter Fuß auf Hocker, linkes Bein und rechtes Schienbein senkrecht und parallel: Schritt 1: den linken Arm, die Seite des Rumpfes und den Bauch heben.



Abb. 5.746 Utthita Marichyasana, Ferse auf Klotz, rechter Fuß auf Hocker, linkes Bein und rechtes Schienbein senkrecht und parallel: Schritt 2: beide Hände mit gebeugten Arme auf Schulterhöhe gegen die Wand drücken und drehen.



Abb. 5.747 Utthita Marichyasana, Ferse auf Klotz, rechter Fuß auf Hocker, linkes Bein und rechtes Schienbein senkrecht und parallel: mit der linken Hand des rechte Knie greifen, nicht nur die Wirbelsäule sondern auch die Taille und Rippen drehen.



Abb. 5.748 Utthita Marichyasana, Ferse auf Klotz, rechter Fuß auf Hocker, linkes Bein und rechtes Schienbein senkrecht und parallel: Schritt 1: das Wandseil hoch greifen, die Seite des Rumpfes und den Bauch heben – hebt und dehnt stärker.



Abb. 5.749 Utthita Marichyasana, mit Wandseil und Wand, Ferse auf Klotz, rechter Fuß auf Hocker, linkes Bein und rechtes Schienbein senkrecht und parallel: Schritt 2: das Wandseil hoch greifen, die Seite des Rumpfes und den Bauch heben, den Rumpf und den Kopf nach rechts drehen.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Achten Sie darauf, dass Ihr Körper als Ganzes senkrecht zum Boden steht.
- Drücken Sie den linken Fuß fest in den Boden und auf den Klotz.
- Stellen Sie den rechten Fuß so auf den Hocker, dass das Schienbein senkrecht zum Boden steht, und üben Sie mit dem Fuß einen leichten Druck auf den Hocker aus.
- Denken Sie daran, dass die Wirbelsäule umso stärker gestreckt wird, je besser all diese Aktionen zusammenwirken.

► **Besondere Wirkungen:**
- besonders gut geeignet bei Schmerzen im Kreuz-, Hüft- und Steißbeinbereich
- verbessert die Haltung der Wirbelsäule
- lindert Schmerzen und Verspannungen im Nacken und in den Schultern
- verhindert die altersbedingte Verkürzung der Beinmuskeln
- beugt Ischiasbeschwerden vor

Variationen für die Peri- und Postmenopause

- Gegen die Wand, Bein hoch abgestützt (wie beschrieben)
- Gegen die Wand, Bein hoch abgestützt, mit Wandseilen: Die Seiten des Oberkörpers werden stärker gedehnt.
- Gegen einen Trestler, Bein hoch abgestützt: Für einen stärkeren Widerstand in Hüften und Beinen

► **Kontraindikationen:**
- Migräne und andere Kopfschmerzen
- Herzprobleme
- Erkältung
- Durchfall
- Verstopfung
- chronische Erschöpfung
- Schlaflosigkeit
- Depressionen

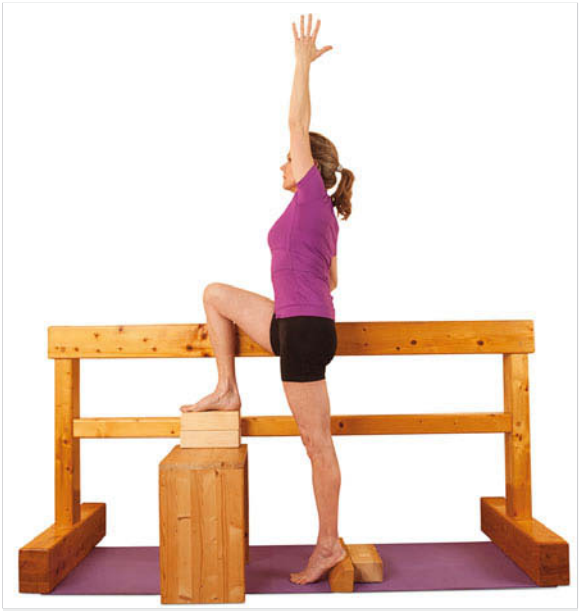


Abb. 5.750 Utthita Marichyasana, die rechte Hüfte gegen Pferd/Trestler, Ferse auf Klotz, rechter Fuß auf Hocker, linkes Bein und rechtes Schienbein senkrecht und parallel, den linken Arm, die Seite des Rumpfes und den Bauch heben, Schritt 1.



Abb. 5.751 Utthita Marichyasana, die rechte Hüfte gegen Pferd/Trestler, Ferse auf Klotz, rechter Fuß auf Hocker, linkes Bein und rechtes Schienbein senkrecht und parallel, die linke Hand zieht den Balken, die rechte Hand stützt auf den Balken, drehen, den Kopf nach links, Schritt 2.



Abb. 5.752 Utthita Marichyasana, die rechte Hüfte gegen Pferd/Trestler, Ferse auf Klotz, rechter Fuß auf Hocker, linkes Bein und rechtes Schienbein senkrecht und parallel, die linke Hand zieht den Balken, die rechte Hand stützt auf den Balken, drehen, den Kopf nach rechts, Schritt 3.

5.13 Abschnitt XIII: Umkehrhaltungen und Variationen

Hierbei handelt es sich um unabhängig im Raum, frei gestandene Haltungen

5.13.1 *Viparita Sthiti*

- *Salamba Sarvangasana*
- *Sarvangasana* mit Stuhl, Klotz und Gurten
- *Niralamba Sarvangasana*
- Variationen von *Salamba Sarvangasana*:
  - *Ardha Eka Pada Sarvangasana*
  - *Ardha Parshvaika Pada Sarvangasana*
  - *Urdhva Upavishtha Konasana*
  - *Urdhva Baddha Konasana*
- *Setu Bandha Sarvangasana* – siehe Kap. 5.2– Perimenopause
- *Chatushpadasana*
- *Viparita Karani* – siehe Kap. 5.2– Perimenopause
- *Adho Mukha Vrikshasana*
- *Pincha Mayurasana*
- *Salamba Shirshasana*
- Variationen von *Salamba Shirshasana*:
  - *Parshva Shirshasana*
  - *Ardha Eka Pada Shirshasana*
  - *Ardha Parshvaikapada Shirshasana*
  - *Urdhva Upavishtha Konasana* in *Shirshasana*
  - *Urdhva Baddha Konasana* in *Shirshasana*
- *Salamba Shirshasana II*

Hinweise
- Allgemeine Erklärung zur Notwendigkeit der exakten Ausrichtung des Körpers siehe Kap. 4.
- Bei Umkehrhaltungen zeigt das Perineum nach oben!

5.13.2 Einleitung

Nach den Stand- und Sitzhaltungen, den Vorbeugen und Drehhaltungen, sowie den gestützten Umkehrhaltungen kommen wir nun zu den frei gestandenen Umkehrhaltungen.

Umkehrhaltungen sind wichtig für die geistige und körperliche Gesundheit.

Jeder Mensch muss sich mit Problemen auseinandersetzen, die ihren Ursprung in seinen Gewohnheiten, seinem Umfeld und seinen Lebensumständen haben. Umkehrhaltungen können dazu beitragen, dass wir uns nicht (oder zumindest nicht mehr als unbedingt nötig) mit diesen Problemen identifizieren und Abstand von ihnen gewinnen können. Sie fördern Geduld und Besonnenheit, beruhigen den Geist und nähren ihn mit gesunden Gedanken.

Umkehrhaltungen halten das Atmungssystem gesund, verbessern die Durchblutung, regulieren den Blutdruck und erhalten die Funktionsfähigkeit der Blutgefäße. Sie sorgen für ein hormonelles Gleichgewicht, verbessern die Funktion des Drüsensystems und stimulieren das Gehirn. Die Nerven werden einerseits mit Energie versorgt und andererseits vor Überaktivität geschützt.

Umkehrhaltungen führen zu emotionaler Stabilität, indem sie uns von mentalen Spannungen befreien, Stress und körperlichen Belastungen entgegenwirken und für Harmonie zwischen den Kreislauf-, Hormon- und Nervensystemen sorgen.

Auch bei der Bildung und Regenerierung von Gehirnzellen spielen Umkehrhaltungen eine wichtige Rolle. Sie unterstützen den Rückfluss des Blutes zum Herz, wo es gereinigt wird, und verhindern auf diese Weise die Entstehung von Krampfadern. Außerdem korrigieren sie eine ungleichmäßige Verteilung des Blutes im Körper.

Das Gehirn, so sagt man, benötigt ein Sechstel des gesamten Blutes als Nahrung, um optimal zu funktionieren. Umkehrhaltungen verbessern die Blutversorgung des Gehirns, ohne Druck auf die Arterien auszuüben. Aus diesem Grund verspüren wir nach diesen Asanas sowohl eine freudige Erregtheit als auch Ruhe und Gelassenheit. Umkehrhaltungen erhöhen die Empfindsamkeit und beleben das Gehirn.

Obwohl in Übungssequenzen normalerweise *Salamba Shirshasana* an erster Stelle steht (um das sympathische Nervensystem zu stärken) und *Salamba Sarvangasana* an zweiter (um das parasympathische Nervensystem zu stärken), erklären wir zuerst *Salamba Sarvangasana*.

In der *Hatha Yoga Pradipika* werden diese beiden Asanas als „Vater und Mutter" bezeichnet und *B.K.S. Iyengar* betont, dass wir unsere geistige und körperliche Gesundheit erhalten können, indem wir diese beiden Asanas jeden Tag 30 Minuten lang praktizieren (beide Asanas zusammen, aber *Salamba Sarvangasana* immer 5 Minuten länger als *Salamba Shirshasana*).

Allgemeiner Hinweis
Wir empfehlen, bei Umkehrhaltungen und vor allem bei Asanas, bei denen Sie eine Augenbandage benutzen, keine Kontaktlinsen zu tragen, um eine Reizung der Augen zu vermeiden.

Salamba Sarvangasana

Der Schwerpunkt liegt auf der Positionierung von Nacken, Kehle, Schultern, Brustkorb, Schilddrüse und Perineum.

Variationen für die Peri- und Postmenopause

- Schultern erhöht (gegen Nackenschmerzen und Schluckbeschwerden, zur allgemeinen Dehnung)
- Schultern erhöht (gegen Nackenschmerzen und Schluckbeschwerden)

- Hinterkopf erhöht (um Kehle und Augen zu entspannen)
- Gurt um Ellbogen (zur Kontrolle der Schulterblätter)
- Ellbogen erhöht (gegen Probleme mit Nacken, Kehle und Schilddrüse)

Schritt 1 auf dem Weg zur Beherrschung von *Salamba Sarvangasana* (Schulterstand)

Bei dieser Variante von *Salamba Sarvangasana* wird der Körper gegen eine Wand gelehnt. Manche Frauen finden es schwer, in dieser Haltung das Gleichgewicht zu halten, andere erlernen es sehr schnell. Für die korrekte Ausführung dieses Asanas ist sowohl Muskelkraft erforderlich als auch ein gewisses „Gefühl" für das Gleichgewicht.

Die Muskelkraft ist vor allem nötig, um Oberkörper, Beine und Schultern in eine Linie zu bringen und zu halten. Menschen, die nicht über ausreichend Muskelkraft verfügen, mögen vielleicht in der Lage sein, die Haltung „irgendwie" einzunehmen und „irgendwie" das Gleichgewicht zu halten, aber sie werden den Körper nicht strecken und in eine Linie bringen können. Das Asana „irgendwie", d. h. falsch, zu praktizieren, hat jedoch keinerlei positive Wirkung – es kann ganz im Gegenteil sogar schädlich sein, z. B. für Brust(korb), Herz, Rücken und Nacken.

Der wichtigste Aspekt dieses Asanas ist die Ausrichtung von Oberkörper, Beinen und Schultern in einer Linie, und dabei kann eine Wand sehr hilfreich sein.

Schritt 2

Ein Stuhl kann helfen, das Asana auf die richtige Weise auszuführen (siehe Kap. 5.7).

Im Zusammenhang mit *Yoga-Asanas* hat der Begriff „Gleichgewicht" eine spezielle Bedeutung. Es geht nicht nur darum, nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten, sondern auch um die richtige Verteilung des Körpergewichts, und darum, dass sich trotz aller Anstrengung ein Gefühl der Leichtigkeit einstellen soll. Die Anhebung des Körpers in *Sarvangasana* sollte nicht von einem Gefühl der Schwere begleitet werden, und der Körper sollte auch nicht in sich zusammensinken. Dazu darf das Körpergewicht nicht auf dem Nacken allein ruhen, sondern auch auf den Schultern und der Wirbelsäule. Die Beine und Füße gegen die Wand zu lehnen macht es einfacher, das Gewicht auf die Schultern zu verlagern und die Wirbelsäule nach oben zu strecken. Die Hüften stehen senkrecht zum Boden und die Gesäßmuskeln werden angespannt. Der Nacken wird angehoben, die Arme liegen fest auf dem Boden und der Brustkorb wird im Bereich der Achselhöhlen gestreckt, ebenso die unteren Rippen (unterhalb der Brust). Bei der Streckung des Rückens sollen die Trapezmuskeln vom Boden abheben.

► **Positive Wirkungen:**

- Verspannungen im Brustbereich werden aufgelöst
- die Lungen werden geöffnet und „durchgelüftet"
- die Durchblutung des Brustbereichs wird verbessert
- der Körper wird gekräftigt und stabilisiert
- die Nerven werden beruhigt und stabilisiert
- das Gehirn kommt zur Ruhe
- alle Systeme werden mit Energie aufgeladen
- trägt dazu bei, anämische Erkrankungen zu überwinden
- reduziert Gasbildung und löst Verstopfungen
- steigert Lebenskraft und –freude
- stärkt den Kreislauf und reduziert dadurch Krämpfe, Taubheitsgefühle etc.
- die regelmäßige Praxis dieses Asanas unterstützt die Behandlung von Harnwegsbeschwerden und –infektionen, Gebärmuttersenkung etc.

Salamba Sarvangasana von der Wand aus

Als Hilfsmittel brauchen Sie 3 oder 4 Decken (oder eine andere geeignete Unterlage gleicher Höhe) und einen Gurt (schulterbreit geschlossen).

Technik

1. Legen Sie die Decken ungefähr 45 cm von der Wand entfernt übereinander auf den Boden.
2. Legen Sie sich auf so auf die Decken, dass der Rücken und die Schultern auf der Decke, der Kopf aber auf dem Boden liegt. Winkeln Sie die Beine an. Der Abstand zur Wand ist richtig, wenn Sie mit ausgestreckten Armen die Wand leicht mit den Fingerspitzen berühren können.
3. Halten Sie den Gurt in der rechten Hand.
4. Drücken Sie Schultern und Oberarme in den Boden.
5. „Gehen" Sie einige Schritte die Wand hinauf und stellen Sie die Füße so auf, dass die Fußaußenkanten parallel sind. Drücken Sie die Füße gegen die Wand, um die Oberschenkel nach innen zu drehen.
6. Strecken Sie die Fußsohlen von der Ferse bis zu den Zehenballen.



Abb. 5.753 Salamba Sarvangasana mit Wand: Schritt 1: legen Sie die Decken ca. 45 cm von der Wand entfernt übereinander auf den Boden.



Abb. 5.754 Salamba Sarvangasana mit Wand: Schritt 2: Legen Sie sich so auf die Decken, dass der Rücken und die Schultern auf der Decke und der Kopf auf dem Boden liegt.

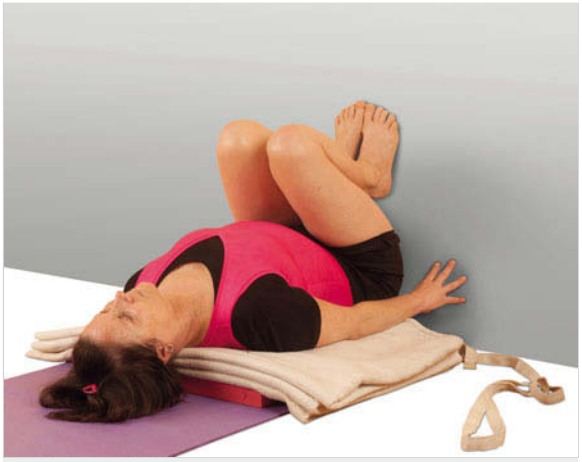


Abb. 5.755 Salamba Sarvangasana mit Wand: Schritt 3: Der Abstand zur Wand ist richtig, wenn Sie mit ausgrestreckten Armen die Wand leicht mit den Fingerspitzen berühren.

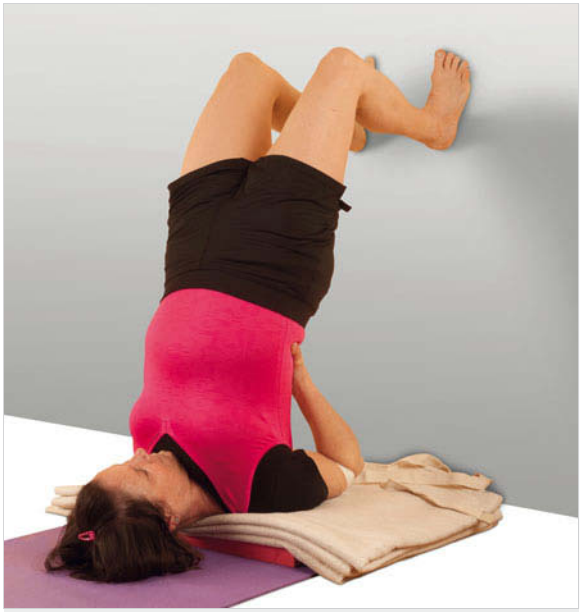


Abb. 5.756 Salamba Sarvangasana mit Wand: Schritt 4: einige Schritte an der Wand hochgehen, das Becken heben, die Schultern unter den Brustkorb stellen, den Gurt anlegen, die Hände in den Rücken stützen, die Fußaußenkanten parallel, die Oberschenkel eindrehen, das obere Brustbein soll das Kinn berühren.

7. Legen Sie den Gurt um die Ellbogen und strecken Sie die Arme zur Wand. Die Handflächen zeigen nach oben und die Daumen nach außen.
8. Winkeln Sie die Arme an und legen Sie die Handflächen rechts und links der Wirbelsäule auf den Rücken. Die Daumen zeigen nach vorne und die 4 Finger auf die Wirbelsäule.
9. Verlagern Sie das Körpergewicht auf die Schultern, die Oberarme und die Ellbogen. Drücken Sie die Füße fest gegen die Wand und heben Sie das Gesäß, die Wirbelsäule und den Brustkorb an. Strecken Sie die Knie auf die Wand zu. Der obere Teil des Brustbeins sollte das Kinn berühren.
10. Behalten Sie diese Aufrichtung bei, während Sie ein Bein nach dem anderen von der Wand lösen. Stabilisieren Sie Ihre Haltung, sobald Sie keinen Kontakt zur Wand mehr haben.
11. Spannen Sie das Gesäß an, um das Steißbein eingezogen zu halten, und strecken Sie den ganzen Körper von den Achselhöhlen bis zu den Zehen nach oben. Bringen Sie die Zehen nach innen und die Fersen nach außen.
12. Atmen Sie normal und bleiben Sie 5 Minuten in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Halten Sie die Hüften senkrecht zum Boden.
- Spannen Sie die Gesäßmuskeln an.
- Machen Sie den Nacken lang.
- Drücken Sie die Oberarme in den Boden und richten Sie sie (mithilfe des Gurtes) parallel zueinander aus.
- Die Schulterknochen sollten sich hinter den Schlüsselbeinknochen befinden.
- Heben Sie die unteren Rippen und den Brustkorb im Bereich der Achselhöhlen.
- Beim Anheben des Rückens sollten die Trapeziusmuskeln vom Boden abheben.

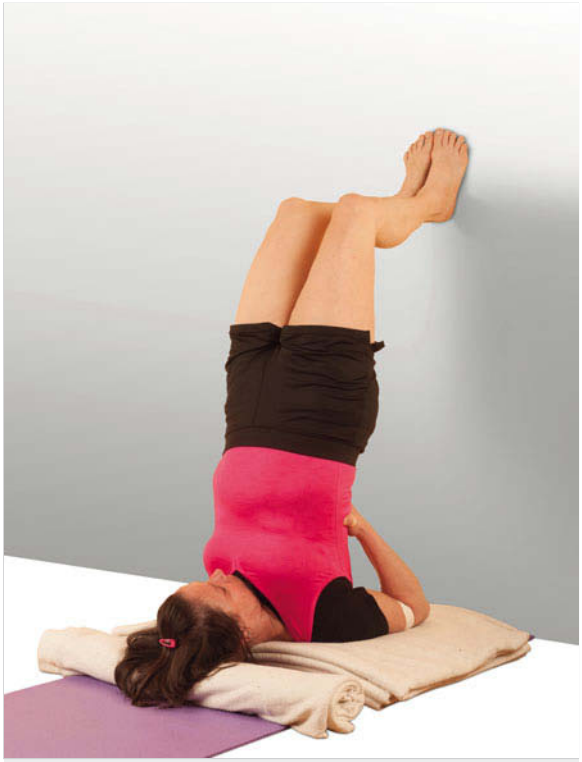


Abb. 5.757 Salamba Sarvangasana mit Wand: Schritt 5: die Aufrichtung beibehalten, ein Bein nach dem anderen von der Wand lösen.

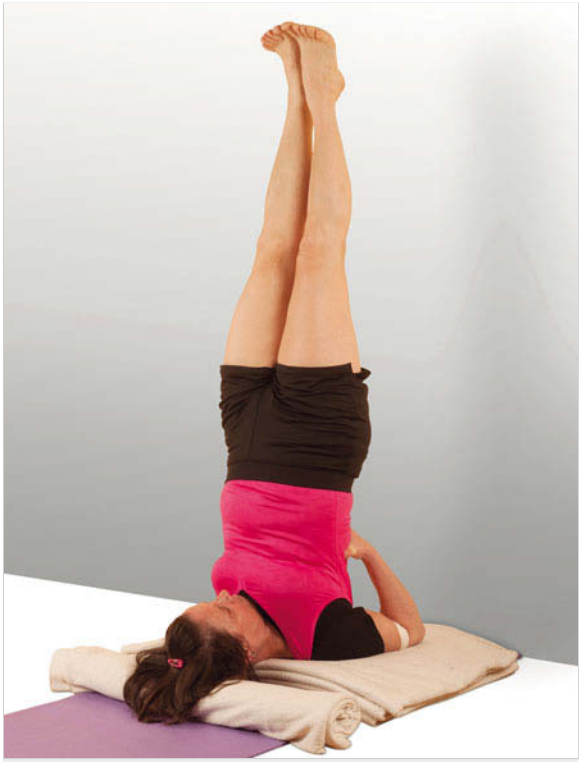


Abb. 5.758 Salamba Sarvangasana mit Wand: Schritt 6: frei stehen, das Gesäß anspannen, dem Steiß eingezogen halten, den ganzen Körper von den Achselhöhlen bis zu den Zehen strecken, die großen Zehen berühren einander.

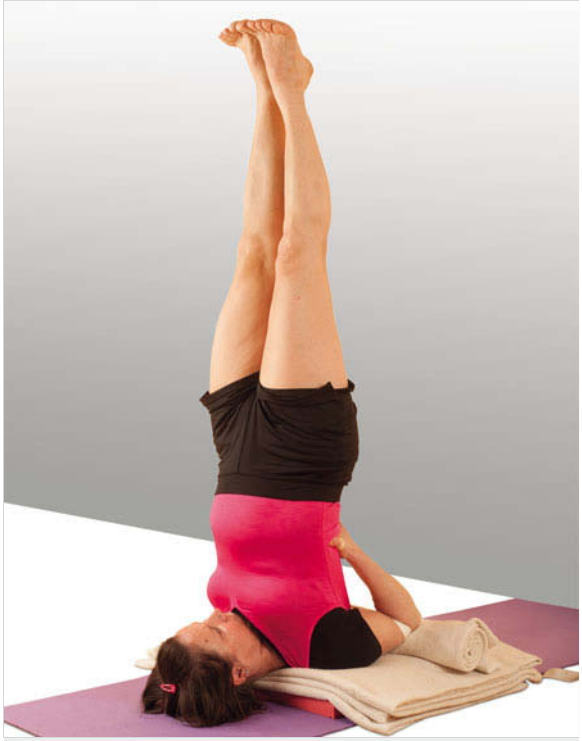


Abb. 5.759 Salamba Sarvangasana mit Wand: eine gerollte Decke für die Ellbogen, wenn die Ellbogen schweben und nicht stützen können.

Beenden der Haltung

Beugen Sie die Knie und setzen Sie einen Fuß nach dem anderen auf die Wand. Entfernen Sie den Gurt und lassen Sie die untere Wirbelsäule langsam und vorsichtig auf den Boden sinken. Achten Sie dabei darauf, dass die Öffnung und Dehnung des Brustkorbs nicht verloren geht. Schieben Sie sich mit den Beinen von der Wand weg, bis die Schultern nicht mehr auf den Decken liegen. Bringen Sie die Beine in *Svastikasana* und ruhen Sie sich eine Zeit lang aus.

► **Kontraindikationen:**

- Wenn Sie ohne Kontakt zur Wand das Gleichgewicht nicht halten können, befolgen Sie nur die Anweisungen ① bis ⑨und bleiben Sie dann in dieser Haltung.
- Praktizieren Sie während Ihrer Periode und bei hohem Blutdruck keine Umkehrhaltungen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

Sarvangasana auf einem Stuhl mit Klotz und Gurten.

Niralamba Sarvangasana mit Klotz und Gurten, ausgehend von *Sarvangasana* auf einem Stuhl.

Besondere Wirkung

Dieses Asana hat eine starke regenerierende und strukturierende Wirkung auf das Becken und die Beckenorgane.

Sarvangasana auf einem Stuhl mit Klotz und Gurten

Dieses Asana lässt sich leichter einrichten, wenn Ihnen jemand dabei hilft.

Ergreifen Sie den Klotz und strecken Sie die Fußgewölbe wie bei *Pashchimottanasana*.

Bei dieser Variante von *Sarvangasana* besteht keine Verletzungsgefahr, da der Rücken durch den Stuhl stabilisiert wird.

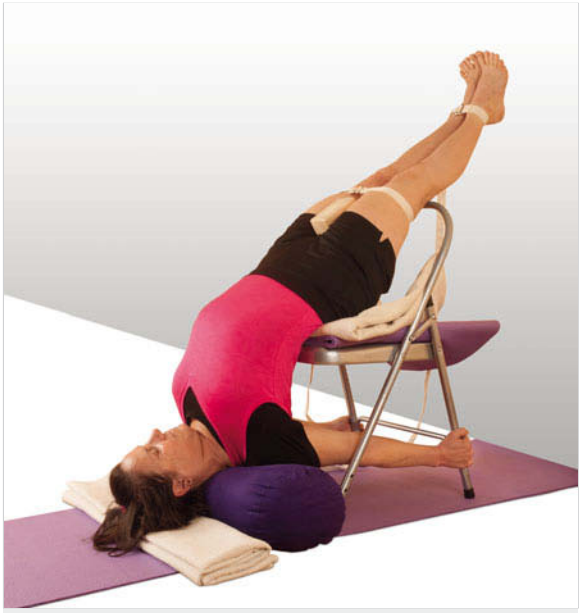


Abb. 5.760 Sarvangasana mit Stuhl, Klotz und Gurten.

Niralamba Sarvangasana mit Klotz und Gurten

Technik

Dieses Asana wird aus *Sarvangasana* auf einem Stuhl entwickelt. Wie Sie auf dem Foto sehen können, wird der Stuhl nahe an die Wand gestellt.

1. Bringen Sie aus dieser Haltung heraus die Zehen an die Wand (aus eigener Kraft oder mithilfe).
2. Strecken Sie die Fersen in *Niralamba Sarvangasana*, um der Haltung Stabilität zu verleihen und die inneren und äußeren Muskeln nach oben zu ziehen.

Diese Haltung ist gut geeignet, um ein Gefühl für die „innere“ und „äußere“ Ausrichtung des Körpers zu bekommen.

Beenden der Haltung

Ergreifen Sie die beiden vorderen Stuhlbeine, schieben Sie den Stuhl langsam von sich weg und lassen Sie das Gesäß und den unteren Rücken vorsichtig auf den Boden sinken.

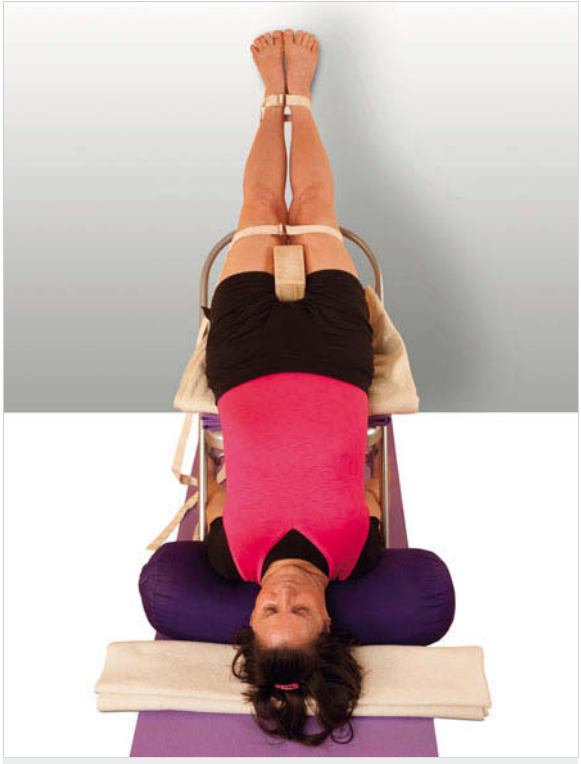


Abb. 5.761 Sarvangasana mit Stuhl, Klotz und Gurten.



Abb. 5.762 Niralamba Sarvangasana mit Stuhl, Klotz und Gurten und Wand, Schritt 1.

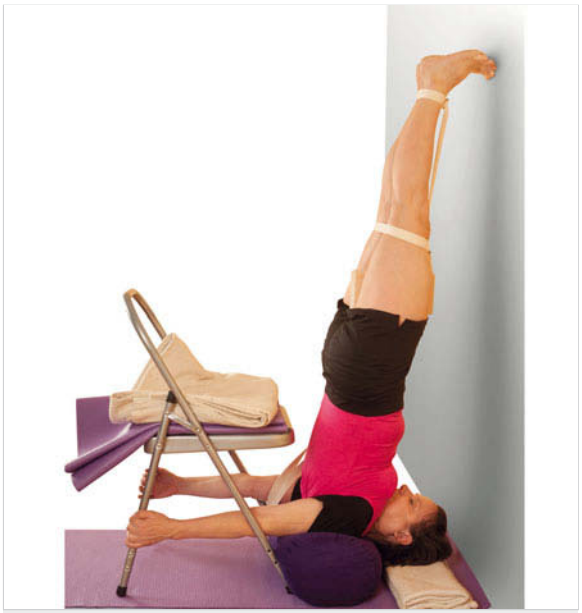


Abb. 5.763 Niralamba Sarvangasana mit Stuhl, Klotz und Gurten und Wand, Schritt 2: die Zehen an die Wand bringen, die Fersen hochstrecken.



Abb. 5.764 Niralamba Sarvangasana mit Stuhl, Klotz und Gurten und Wand, Schritt 3: die Haltung beenden, die vorderen Stuhlbeine greifen.



Abb. 5.765 Niralamba Sarvangasana mit Stuhl, Klotz und Gurten und Wand, Schritt 4: die Haltung beenden: den Stuhl langsam wegschieben, die Zehen an der Wand die Beine beugen, das Gesäß und den unteren Rücken langsam auf den Boden sinken lassen.



Abb. 5.766 Niralamba Sarvangasana mit Stuhl, Klotz und Gurten und Wand, Schritt 5: die Unterschenkel auf dem Stuhl ablegen.

Salamba Sarvangasana

Diese Variante von *Salamba Sarvangasana* (Schulterstand) wird aus *Niralamba Sarvangasana* entwickelt. Kopf zur Wand und Zehen berühren die Wand, die Fersen werden nach oben gestreckt.

Als Hilfsmittel brauchen Sie 3 oder 4 gefaltete Decken (oder eine andere geeignete Unterlage gleicher Höhe), eine zusammengerollte Decke und einen Gurt für die Ellbogen und ein Polster o. Ä. für das Becken.

Technik

1. Legen Sie sich auf so auf die Decken, dass der Rücken und die Schultern auf der Decke, der Kopf aber auf dem Boden liegt. Halten Sie Beine und Füße zusammen.
2. Spannen Sie die Knie an und strecken Sie die Arme an den Körperseiten entlang auf die Füße zu. Die Handflächen zeigen nach unten. Halten Sie die Schultern auf den Decken, während Sie sie vom Kopf weg ziehen. Kopf und Nacken müssen in einer Linie mit der Wirbelsäule liegen.
3. Ziehen Sie die Knie mit einer Ausatmung an die Brust.
4. Drücken Sie die Hände in den Boden und heben Sie mit einem leichten Schwung die Taille und die Hüften an. Die Beine bleiben dabei angewinkelt und werden auf den Kopf zu und über den Kopf hinaus geschoben.
5. Stützen Sie die Hüften mit den Händen ab und richten Sie den Oberkörper auf.
6. Heben Sie Hüften und Oberschenkel weiter nach oben und stützen Sie den Rücken rechts und links der Wirbelsäule mit den Händen ab. Die Daumen zeigen nach vorne und die Finger auf die Wirbelsäule. Ihr Körper sollte nun von den Schultern bis zu den Knien senkrecht zum Boden stehen. Der obere Teil des Brustbeins sollte das Kinn berühren.
7. Spannen Sie das Gesäß an, um die Lendenwirbelsäule und das Steißbein eingezogen zu halten, und strecken Sie die Beine nach oben aus.
8. Drücken Sie die Handflächen und Finger in den Rücken, um den ganzen Körper von den Achselhöhlen bis zu den Zehen zu dehnen.
9. Lassen Sie die Ellbogen nicht nach außen rutschen. Ein Gurt um die Oberarme kann Schultern und Ellbogen in einer Linie halten.
10. Bringen Sie die Schultern hinter die Schlüsselbeine und vom Kopf weg. Drücken Sie die Oberarme nach unten und aufeinander zu.

Hinweis
Legen Sie eine zusammengerollte Decke unter die Ellbogen, um die Oberarme stärker zu dehnen und den Rücken stärker zu strecken.



Abb. 5.767 Salamba Sarvangasana mit den Zehen an der Wand, Schritt 1: sich einrichten.



Abb. 5.768 Salamba Sarvangasana mit den Zehen an der Wand, Schritt 2: die Ellbogen auf die gerollte Decke, den Körper hochrollen, die Hände in den Rücken, Knie und Zehen an die Wand bringen, den Rücken und die Hüften heben.

Beenden der Haltung

Beugen Sie die Knie mit einer Ausatmung und lassen Sie Gesäß und Rücken langsam auf den Boden sinken. Vermeiden Sie dabei ruckartige Bewegungen der Wirbelsäule.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► Um das Körperinnere und die inneren Organe stärker zu dehnen:

- Halten Sie einen Klotz nahe am Perineum zwischen den Oberschenkeln.



Abb. 5.769 Salamba Sarvangasana mit den Zehen an der Wand, Schritt 3: den Gurt um die Ellbogen legen, mit den Zehen an der Wand hochlaufen, die Fersen hochstrecken.

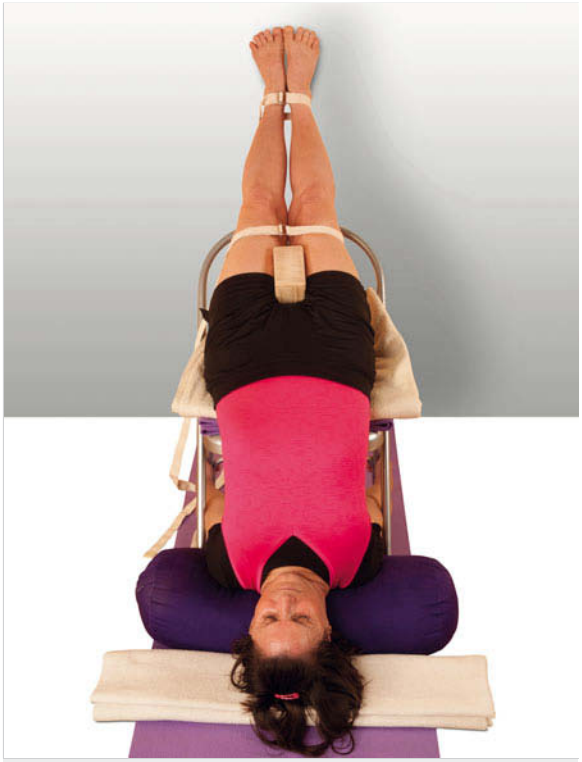


Abb. 5.770 Sarvangasana mit Stuhl, Klotz und Gurten.

- Legen Sie einen Gurt um die Oberschenkel und einen zweiten Gurt um die Sprunggelenke.
- Drücken Sie die Beine fest zusammen und strecken Sie die Innenseiten der Beine auf die Fußgewölbe zu. Bringen Sie die Innenseiten der Waden näher zueinander.

► **Wenn Sie die Gesäßmuskeln nicht anspannen können:**

- Legen Sie einen Gurt um die Hüften und die Mitte des Schambeins und ziehen Sie ihn fest an, sodass er nicht verrutschen kann, wenn Sie sich in *Sarvangasana* befinden.
- Dehnen Sie das Becken in alle Richtungen (nach vorn und hinten und zur Seite) gegen den Widerstand des Gurtes.



Abb. 5.771 Salamba Sarvangasana, wenn sie Gesäßmuskeln nicht anspannen können: binden Sie einen Gurt um die Mitte des Schambeins, die Hüften und das Gesäß.

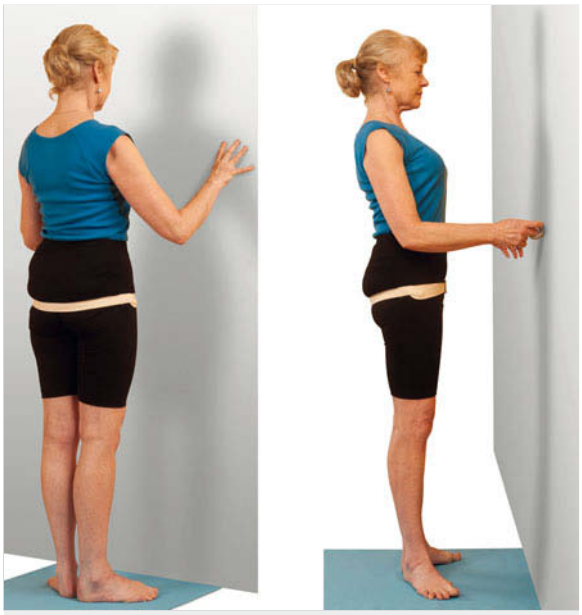


Abb. 5.772 Salamba Sarvangasana, wenn sie das Steißbein nicht nach innen ziehen können: binden Sie einen Gurt um die Hüften, bringen Sie die Fersen gegeneinander, drehen Sie die Zehen und die Ballen nach außen wie in Tadasana.



Abb. 5.773 Salamba Sarvangasana, 3 Decken als Unterlagen und 2 gerollte Decken unter den Ellbogen, 3/2 (Kehle, Schilddrüse, Nieren). Gurt um die Ellbogen.

► **Wenn Sie das Steißbein nicht einziehen können:**

- Drehen Sie die Zehen und Zehenballen so weit wie möglich nach außen und drücken Sie die Fersen fest gegeneinander, nachdem Sie das Asana vollständig eingerichtet haben.
- Fersen an der Wand mit Wandseilen
- Ziehen Sie das Steißbein und den Bereich um das Kreuzbein nach innen und halten Sie es dort. während Sie die Füße wieder nach innen drehen.

► **Wenn Sie an Schulter- oder Nackenproblemen leiden:**
Die folgenden Variationen sind für alle Altersgruppen geeignet und verbessern auch die Körperhaltung insgesamt.

- an Trestler einhaken (Schilddrüse, Schultern)
- Fersen an der Wand (▶ Abb. 5.780)
- *Ardha Halasana*, *Halasana* und Variationen siehe Kap. 5.7 Perimenopause
- Fersen an der Wand mit Wandseilen (▶ Abb. 5.781 – ▶ Abb. 5.785)

Variationen von *Salamba Sarvangasana*

Achten Sie bei diesen Variationen besonders auf die Ausrichtung von Anus und Vagina.

Praktizieren Sie die folgenden Variationen von *Salamba Sarvangasana* erst, wenn Sie *Halasana* und seine Variationen beherrschen. Erlernen Sie erst jede Variation einzeln und führen Sie sie dann alle nacheinander aus.

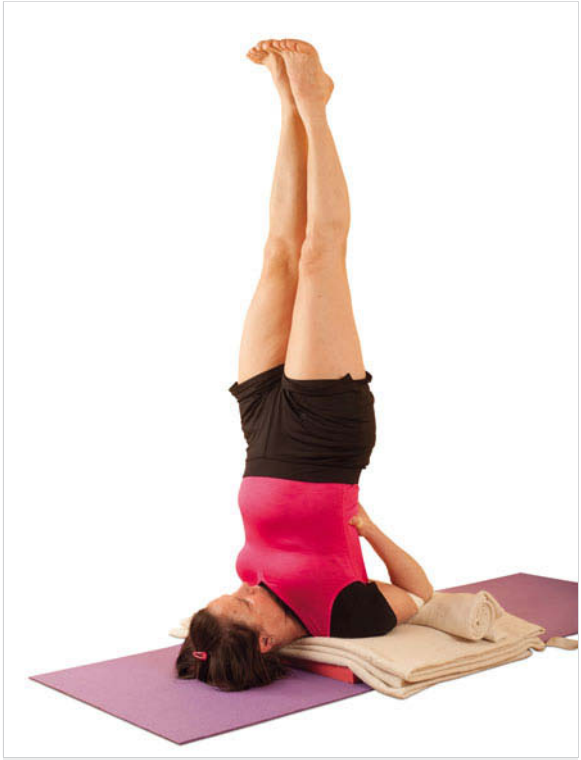


Abb. 5.774 Salamba Sarvangasana, Gurt um die Ellbogen (gegen Nacken- und Schulterschmerzen). Gerollte Decken unter den Ellbogen.



Abb. 5.775 Salamba Sarvangasana am Pferd/Trestler die Unterschenkel einhaken, Schritt 1.



Abb. 5.776 Salamba Sarvangasana am Pferd/Trestler die Unterschenkel einhaken, Schritt 2.



Abb. 5.777 Salamba Sarvangasana am Pferd/Trestler die Unterschenkel einhaken, Schritt 3.



Abb. 5.778 Salamba Sarvangasana am Pferd/Trestler Schritt 4: die Haltung beenden in Viparita Karani.

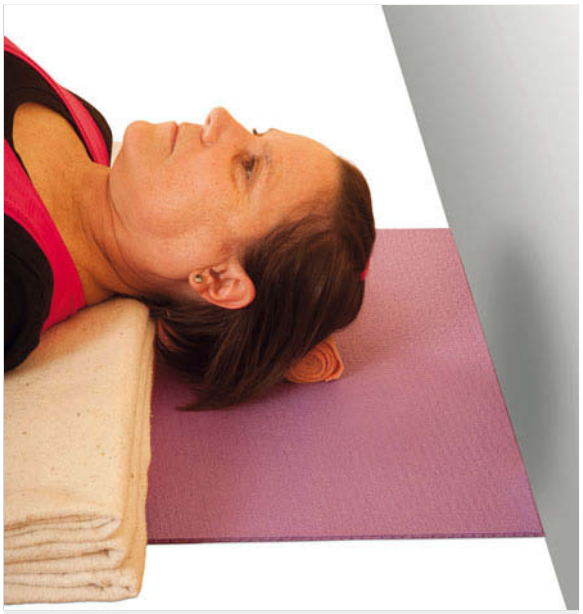


Abb. 5.779 Salamba Sarvangasana, die Zehen an der Wand, zusammengerollte Decke unter den Ellbogen, Bandage am Hinterkopf.



Abb. 5.780 Salamba Sarvangasana, die Fersen an der Wand.



Abb. 5.781 Salamba Sarvangasana, Fersen an der Wand mit Wandseilen, Schritt 1: das Becken an die Wand heben.



Abb. 5.782 Salamba Sarvangasana, Fersen an der Wand mit Wandseilen, Schritt 2: die Schultern und den Kopf zum Boden.



Abb. 5.783 Salamba Sarvangasana, Fersen an der Wand mit Wandseilen, Schritt 3: mit den Füßen hochlaufen und die Schultern auf die Decken ziehen.



Abb. 5.784 Salamba Sarvangasana, Fersen an der Wand mit Wandseilen, Schritt 4: die Beine und die Fersen hochstrecken.



Abb. 5.785 Salamba Sarvangasana, Fersen an der Wand mit Wandseilen, Schritt 5: die Haltung beenden, das Gesäß an der Wand lassen, an der Wand nach unten gleiten zu Viparita Karani.

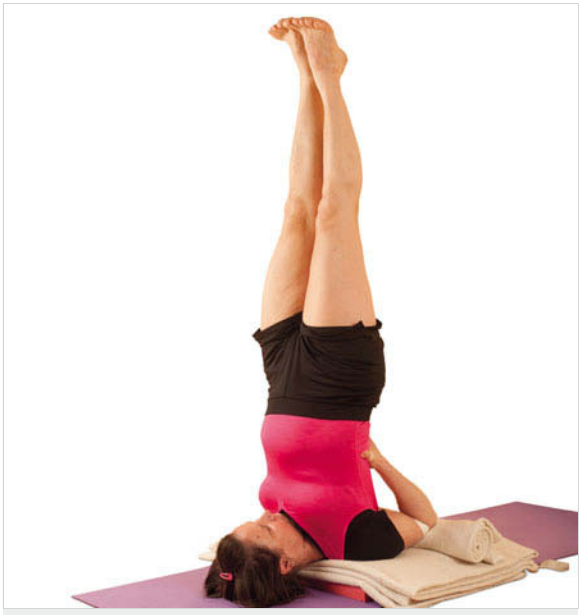


Abb. 5.786 Salamba Sarvangasana mit Wand: eine gerollte Decke für die Ellbogen, wenn die Ellbogen schweben und nicht stützen können.

Ardha Eka Pada Sarvangasana

Eine halbe Einbeinstreckung im Schulterstand.

Technik

1. Richten Sie wie oben beschrieben *Sarvangasana* ein.
2. Senken Sie mit einer Ausatmung das rechte Bein herab, bis es parallel zum Boden ist. Sie können die Zehen auf einem Stuhl abstützen.
3. Strecken Sie das linke Bein nach oben und das rechte Bein nach unten.
4. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10–15 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Strecken Sie das linke Bein aus der Leiste heraus nach oben.
- Strecken Sie das linke Knie durch und halten Sie es durchgestreckt.
- Achten Sie darauf, dass der linke Fuß in einer Linie mit dem Kopf ist und nicht nach vorne gekippt wird.
- Öffnen Sie den Brustkorb und ziehen Sie die Schulterblätter nach innen.
- Achten Sie darauf, dass das rechte Bein in einer Linie mit der rechten Schulter ist.
- Dehnen Sie beide Fußsohlen von der Ferse zum Vorderfuß und von innen nach außen.

Beenden der Haltung

Heben Sie mit einer Ausatmung das rechte Bein und kehren Sie zu *Sarvangasana* zurück. Bleiben Sie ein oder zwei Atemzüge in dieser Position und wiederholen Sie dann das Asana mit dem anderen Bein. Achten Sie darauf, das Asana bei beiden Ausführungen gleich lange zu halten.

► **Positive Wirkungen:**
- lindert Kreuzschmerzen
- kräftigt die Rückenmuskeln



Abb. 5.787 Ardha Eka Pada aus Salamba Sarvangasana, im 90° Winkel das rechte/linke Bein strecken.



Abb. 5.788 Parshvaikapada aus Salamba Sarvangasana, Seitliche Beinstreckung des rechten/linken Beines im 90° Winkel.

Ardha Parshvaika Pada Sarvangasana

Halbe seitliche Beinstreckung des rechten/linken Beins.

Technik

1. Richten Sie wie oben beschrieben *Sarvangasana* ein.
2. Senken Sie mit einer Ausatmung das rechte Bein nach unten und nach rechts. Bringen Sie es so weit wie möglich in eine Linie mit der rechten Schulter. Sie können die Zehen auf einen Stuhl oder Hocker stützen oder, wenn Sie kräftig genug sind, das Bein parallel zum Boden in die Luft strecken.
3. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10–15 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Strecken Sie das linke Bein aus der Leiste heraus nach oben und achten Sie darauf, dass es möglichst wenig hin- und herschwankt.
- Halten Sie das rechte Knie durchgestreckt.
- Strecken Sie die Taille und das angespannte Gesäß nach oben.
- Lassen Sie die rechte Gesäßhälfte nicht nach unten sacken.

Beenden der Haltung

Heben Sie mit einer Ausatmung das rechte Bein und kehren Sie zu *Sarvangasana* zurück. Bleiben Sie ein oder zwei Atemzüge in dieser Position und wiederholen Sie dann das Asana mit dem anderen Bein. Achten Sie darauf, dass Asana bei beiden Ausführungen gleich lange zu halten.

► **Positive Wirkungen:**
- verbessert die Durchblutung der Beckenorgane und hält sie auf diese Weise kräftig und gesund
- lindert Rücken- und Steißbeinschmerzen

Urdhva Upavishtha Konasana in Sarvangasana

Schulterstand mit nach oben gespreizten Beinen. Die Asanas *Urdhva Upavishtha* und *Urdhva Baddha Konasana* in *Sarvangasana*, bei denen das Perineum nach oben zeigt, werden als äußerst wohltuend erfahren.

Upavishtha bedeutet sitzend, *kona* bedeutet Ecke oder Winkel. Bei dieser Variation des Schulterstands werden die Beine wie bei *Upavishtha Konasana* gespreizt.

Technik

1. Richten Sie wie oben beschrieben *Sarvangasana* ein und spreizen Sie die Beine aus den Leisten heraus auseinander.
2. Spannen Sie die Oberschenkel an und ziehen Sie die Gesäßmuskeln nach oben. Strecken Sie die Beine auf die Füße zu und dehnen Sie Rücken und Wirbelsäule. Ziehen Sie das Steißbein nach oben und nach innen. Halten Sie das Perineum gerade nach oben gerichtet. Halten Sie die Knie durchgedrückt. Strecken Sie die Zehen und achten Sie dabei darauf, dass sie in einer Linie mit den Knien bleiben. Strecken Sie die Innenseiten der Fersen von sich weg.
3. Atmen Sie normal und bleiben Sie 15–20 Sekunden in dieser Position.
4. Gehen Sie von hier aus direkt zu dem folgenden Asana über.



Abb. 5.789 Urdhva Upvishtha Konasana aus Salamba Sarvangasana, die Beine aufrecht spreizen.

Urdhva Baddha Konasana in Sarvangasana

Schulterstand mit aufrecht angewinkelten Beinen. *Baddha* bedeutet gebunden oder zurückgehalten. In diesem Asana werden die Knie nach außen gebeugt und die Füße zusammengehalten.

Technik

1. Winkeln Sie die Beine an, spreizen Sie die Knie nach außen und bringen Sie Fußsohlen, Fersen und Zehen in *Namaste* zusammen.
2. Atmen Sie normal und bleiben Sie 15–20 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Halten Sie die Knie weit auseinander.
- Drücken Sie die Fußsohlen fest gegeneinander.
- Halten Sie Hüften und Steißbein angehoben.
- Halten Sie das Steißbein eingezogen und das Perineum nach oben gerichtet.

Beenden der Haltung

Spreizen Sie die Beine zu *Upavishtha Konasana* und kehren Sie zu *Sarvangasana* zurück.

► **Positive Wirkungen von** *Urdhva Baddha Konasana* **und** *Urdhva Upavishtha Konasana*:
- regulieren Ausfluss und Menstruationsblutung
- unterstützen die Behandlung von Harnwegsinfektionen
- dehnen Leisten und Oberschenkel



Abb. 5.790 Urdhva Baddha Konasana aus Salamba Sarvangasana, die Beine angewinkelt aufrichten.

- Beide Asanas sind gut geeignet, um das Einziehen des Steiß- und Kreuzbeins und das Ausrichten des Perineums nach oben zu erlernen und zu üben.

Setu Bandha Sarvangasana

„Brückenhaltung“ siehe Kap. 5.2, Perimenopause.

Chatushpadasana

„Die Übung mit den 4 Gliedmaßen“ Bei diesem Asana wird der Brustkorb angehoben, geöffnet und gedehnt. Es ist daher eine gute Vorbereitung auf die Umkehrhaltungen und bietet zudem die Möglichkeit, sowohl die Schulterblätter, das Brustbein und die Wirbelsäule als auch die Füße und das Gesäß bewusst wahrzunehmen und zu beobachten.

Technik

1. Legen Sie sich flach auf den Rücken. Winkeln Sie die Beine an.
2. Nehmen Sie die Füße 30–40 Zentimeter auseinander. Umfassen Sie entweder die Sprunggelenke mit den Händen oder legen Sie einen Gurt um die Sprunggelenke und fassen Sie den Gurt möglichst nah an den Gelenken.
3. Drehen Sie die Fersen leicht nach außen, sodass die Fußaußenkanten nach vorne zeigen. Drücken Sie die Füße in den Boden, strecken Sie die Unterseite der Zehen und heben Sie das Gesäß von der Unterstützung. Heben Sie nacheinander Brustkorb, Oberschenkel und Bauch nach oben.
4. Halten Sie den Hinterkopf und die Schultern auf dem Boden und die Außenseiten der Knie angehoben.
5. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20–30 Sekunden in dieser Position.



Abb. 5.791 Chatushpadasana, die Übung mit 4 Gliedmaßen: die Sprunggelenke/Schienbeine mit den Händen greifen, Schritt 1.



Abb. 5.792 Chatushpadasana, die Übung mit 4 Gliedmaßen, wenn Sie die Fußgelenke nicht erreichen, verwenden Sie einen Gurt, Schritt 2.

Beenden der Haltung

Senken Sie das Gesäß mit einer Ausatmung langsam herab. Achten Sie dabei darauf, dass die Öffnung des Brustkorbs nicht verloren geht.

Wiederholen Sie das Asana und versuchen Sie dieses Mal, mit den Fingern die Schienbeine zu greifen, wie es in der klassischen Ausführung üblich ist.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Strecken Sie die Arme, um den Brustkorb besser öffnen zu können.
- Ziehen Sie die Vorderseiten der Schienbeine nach oben, bis sie senkrecht zum Boden stehen, und dann Richtung Brustkorb (Achten Sie darauf, was die Hände des Helfers auf dem Foto ▸ Abb. 5.793 machen!).

► **Positive Wirkungen:**

- verbessert die Funktion der Nieren
- reguliert die Menstrualperiode und die Menstruationsblutung



Abb. 5.793 Chatushpadasana, die Übung mit 4 Gliedmaßen: die Sprunggelenke/Schienbeine mit den Händen greifen, die vorderen Schienbeine senkrecht zum Brustkorb heben, Schritt 3.

- kräftigt die Rückenmuskeln
- vertreibt Müdigkeit
- regeneriert die Nerven
- verbessert die Durchblutung im Brustbereich
- fördert Selbstvertrauen und Willenskraft und sorgt für mentale und emotionale Stabilität
- vertreibt Depressionen
- Wenn Sie dieses Asana eine Zeit lang geübt haben, wird Ihnen *Setu Bandha Sarvangasana* leicht fallen.

Viparita Karani

„umgekehrte Haltung, die Sinne werden von der Außenwelt nach innen gebracht“ siehe Kap. 5.2, Perimenopause

Adho Mukha Vrikshasana

Adho Mukha bedeutet mit dem Gesicht nach unten, *Vriksha* bedeutet Baum.

Adho Mukha Vrikshasana ist ein Handstand auf beiden Armen.

Variationen für die Perimenopause

► **Normal, Füße auseinander** (► Abb. 5.794)

► **Normal, Füße auseinander, Zehen nach innen gedreht** (► Abb. 5.795)

► **Hände um 90° nach außen gedreht, Füße auseinander, Zehen nach innen gedreht** (► Abb. 5.796)

► **Hände um 90° nach außen gedreht und *Baddha Konasana*** (► Abb. 5.797)

► **Normal, den Kopf auf die Brust nehmen, den Steiß nach innen zeihen. Die Fersen an der Wand hochschieben** (► Abb. 5.798)

► **Normal auf einer Planke (Schilddrüse, Schultersteifheit)** (► Abb. 5.799)



Abb. 5.794 Adho Mukha Vrikshasana, an der Wand, Füße auseinander.



Abb. 5.795 Adho Mukha Vrikshasana, an der Wand, Füße auseinander, Zehen nach innen gedreht.



Abb. 5.796 Adho Mukha Vrikshasana, an der Wand, Füße auseinander, Zehen nach innen, die Hände 90° nach außen gedreht.



Abb. 5.798 Adho Mukha Vrikshasana, an der Wand, den Kopf auf die Brust nehmen, die Fersen an der Wand hochschieben.



Abb. 5.797 Adho Mukha Vrikshasana, an der Wand, die Hände 90° nach außen gedreht, die Beine in Baddha Konasana.



Abb. 5.799 Adho Mukha Vrikshasana, an der Wand, die Hände auf einem Schrägbrett/Planke (gut für die Schilddrüse und Schultersteife) Detail Hände und Planke.

Variationen für die Postmenopause

- Normal, Hände auf Klötzen, Kopf auf die Brust
- Normal, Hände um 90° nach außen gedreht, auf Klötzen
- Normal, Füße auseinander
- Normal, Füße auseinander, Zehen nach innen gedreht

Allgemeine Technik

1. Stellen Sie sich in *Tadasana*. Beugen Sie sich nach vorne und unten wie bei *Uttanasana* und legen Sie die Handflächen ungefähr 25 Zentimeter von der Wand entfernt schulterbreit auf den Boden.
2. Strecken Sie die Arme ganz durch. Beugen Sie das linke Bein und halten Sie das rechte Bein gerade. Bringen Sie



Abb. 5.800 Adho Mukha Vrikshasana, an der Wand, die Hände auf einem Schrägbrett/Planke (gut für die Schilddrüse und Schultersteife).



Abb. 5.801 Adho Mukha Vrikshasana, an der Wand, die Hände auf Klötzen, den Kopf auf die Brust nehmen, die Fersen an der Wand hochschieben, den Steiß nach innen ziehen.



Abb. 5.802 Adho Mukha Vrikshasana, an der Wand, die Hände auf Klötzen 90° nach außen gedreht, den Kopf auf die Brust nehmen, die Fersen an der Wand hochschieben, den Steiß nach innen ziehen.

mit einer Ausatmung das rechte Bein in einer schwungvollen Bewegung nach oben und an die Wand. Bringen Sie nun auch das linke Bein an die Wand.

3. Drücken Sie das Kinn auf die Brust.
4. Strecken Sie die Fersen an der Wand nach oben. Drücken Sie die Arme durch und ziehen Sie das Steißbein nach innen und nach oben.
5. Dehnen Sie die Innenseiten der Arme und die Rückseiten der Beine. Ziehen Sie die Schulterblätter nach innen und blicken Sie auf die Finger.
6. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10–30 Sekunden in dieser Position.

Beenden der Haltung

Kehren Sie zu *Uttanasana* zurück, indem Sie mit einer Ausatmung zuerst das rechte und dann das linke Bein wieder auf den Boden bringen. Wiederholen Sie das Asana, indem Sie das linke Bein zuerst an die Wand bringen.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Halten Sie die Arme durchgestreckt. Verlagern Sie das Körpergewicht von den Handaußenkanten auf die Handflächen und die Finger. Dehnen Sie die Innenseiten der Arme.
- Halten Sie die Beine durchgestreckt. Dehnen Sie die Fußgewölbe und die Fersen gegen die Wand nach oben. Strecken Sie den ganzen Körper nach oben.



Abb. 5.803 Adho Mukha Vrikshasana, an der Wand, aus Uttanasana, die Hände schulterbreit, ca. 25 cm entfernt von der Wand, Schritt 1.

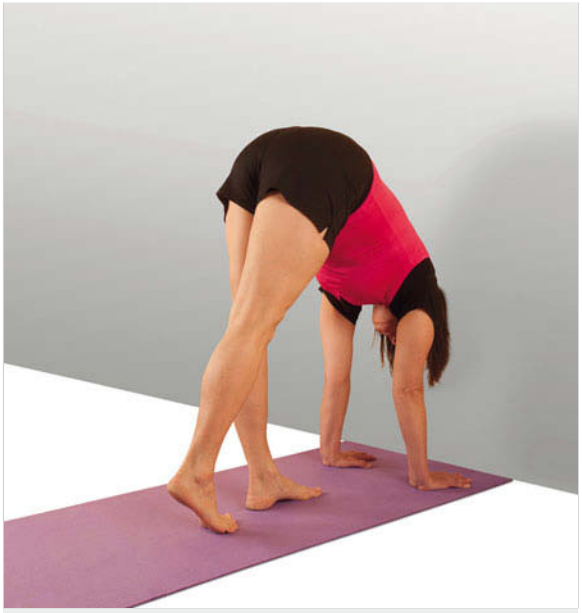


Abb. 5.804 Adho Mukha Vrikshasana, an der Wand, aus Uttanasana, die Hände schulterbreit, ca. 25 cm entfernt von der Wand, Schritt 2: die Arme strecken, die Hüften heben, das linke Bein beugen, das rechte Bein mit einer Ausatmung hochschwingen.



Abb. 5.805 Adho Mukha Vrikshasana, an der Wand, den Kopf auf die Brust nehmen, die Fersen an der Wand hochschieben, den Steiß nach innen ziehen.



Abb. 5.806 Adho Mukha Vrikshasana, an der Wand, die Innenseiten der Arme und die Rückseiten der Beine dehnen, die Schulterblätter nach innen ziehen, auf die Finger schauen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie sich nicht trauen, in den Handstand zu gehen** (► Abb. 5.807 – ► Abb. 5.811):

- Versuchen Sie, das Asana in einer „L-Form“ auszuführen, d. h. heben Sie die Beine nur so weit an, dass sie parallel zum Boden sind und einen rechten Winkel mit dem Oberkörper bilden. Die Hände befinden sich unter den Schultern und neben Hüften.
- Messen Sie die richtige Entfernung von der Wand ab, indem Sie sich mit den Füßen an der Wand in Dandasana setzen.
- Stellen Sie die Hände dort auf, wo sich in *Dandasana* die Hüften befinden.



Abb. 5.807 Ardha Adho Mukha Vrikshasana – halber Handstand in L-Form, den Abstand messen, Schritt 1.

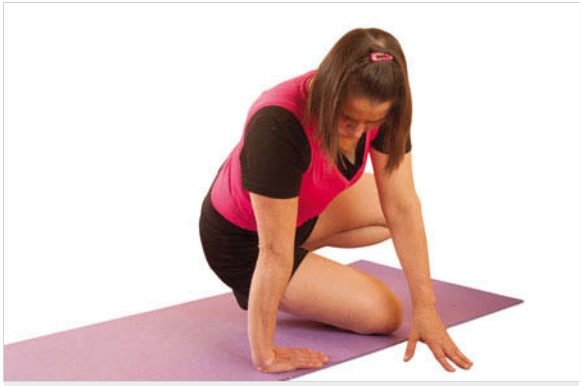


Abb. 5.808 Ardha Adho Mukha Vrikshasana – halber Handstand in L-Form, den Abstand messen, Schritt 2.

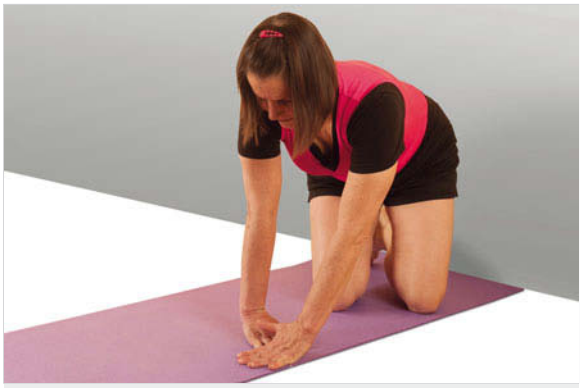


Abb. 5.809 Ardha Adho Mukha Vrikshasana – halber Handstand in L-Form, den Abstand messen, Schritt 3.



Abb. 5.810 Ardha Adho Mukha Vrikshasana – halber Handstand in L-Form, Schritt 4: die Hände schulterweit platzieren, Arme und Schultern strecken, das Becken in Uttanasana heben.



Abb. 5.811 Ardha Adho Mukha Vrikshasana – halber Handstand in L-Form, Schritt 5: die Füße an der Wand einsetzen, die Oberschenkel sind parallel und der Oberkörper mit den Armen senkrecht zum Boden.

- Richten Sie sich in *Uttanasana* ein und bringen Sie zuerst das rechte und dann das linke Bein an die Wand.
- Achten Sie darauf, dass die Füße hüftbreit auseinander und auf gleicher Höhe auf der Wand stehen.
- Dehnen Sie die Innenseiten der Arme.
- Drücken Sie die Beine durch und heben Sie sie an.
- Bleiben Sie 10–30 Sekunden in dieser Position und kehren Sie dann zu *Uttanasana* zurück, indem Sie zuerst das rechte und dann das linke Bein wieder auf den Boden bringen.
- Wiederholen Sie das Asana, indem Sie das linke Bein zuerst an die Wand bringen.

► **Wenn Sie sich nicht trauen, die Beine nach oben zu „schwingen“** (► Abb. 5.812 – ► Abb. 5.814):
- Lehnen Sie sich gegen ein Polster und bringen Sie die Beine an die Wand.

► **Um das Perineum stärker anzuheben,** drehen Sie die Füße nach innen (► Abb. 5.815).

► **Hinweis zur Verwendung von Klötzen während der Perimenopause und Postmenopause:** Das Stützen der Hände auf Klötzen hat eine stimulierende Wirkung auf die Knochenstruktur, bewirkt eine Streckung des inneren Körpers und verbessert die Ausrichtung der inneren und äußeren Strukturen (► Abb. 5.801, ► Abb. 5.802).



Abb. 5.813 Adho Mukha Vrikshasana, wenn sie sich nicht trauen, die Beine nach oben zu schwingen: lehnen sie sich gegen ein Polster an der Wand, Schritt 2: schwingen Sie ein Bein hoch.



Abb. 5.814 Adho Mukha Vrikshasana, wenn sie sich nicht trauen, die Beine nach oben zu schwingen: lehnen sie sich gegen ein Polster an der Wand, Schritt 3: dann schwingen Sie das 2. Bein hoch.



Abb. 5.812 Adho Mukha Vrikshasana, wenn sie sich nicht trauen, die Beine nach oben zu schwingen: lehnen sie sich gegen ein Polster an der Wand, Schritt 1.



Abb. 5.815 Adho Mukha Vrikshasana, die Zehen eindrehen um das Perineum stärker zu heben.



Abb. 5.816 Pincha Mayurasana mit Gurt um die Ellbogen, Ellbogen auf einer zusammengerollten rutschfesten Matte/Decke, Grundstellung: Füße zusammen.

► **Positive Wirkungen:**
- stärkt die Muskeln und erhöht die Ausdauer
- sorgt für eine harmonische Körperentwicklung
- kräftigt Handgelenke, Arme und Schultern
- bewirkt eine starke Öffnung des Brustkorbs
- Lindert Beschwerden, die durch Zysten, Myome etc. verursacht werden.

Pincha Mayurasana

Pincha oder *Picha* bedeutet Kinn oder Feder, *Mayura* bedeutet Pfau. *Pincha Mayurasana* ist ein Handstand auf den Unterarmen. Es erinnert an einen Pfau, der seine Federn spreizt.

Variationen für die Peri- und Postmenopause

Empfehlungen für die Postmenopause

Gurt um die Ellbogen, Ellbogen auf einer zusammengerollten rutschfesten Matte/Decke, Klotz zwischen Handgelenken, die Zehen nach innen drehen.

► **Gurt um die Ellbogen, Ellbogen auf einer zusammengerollten rutschfesten Matte/Decke, Klotz zwischen Handgelenken, Füße auseinander**

Technik

1. Als Hilfsmittel brauchen Sie einen Klotz (für die Hände), einen Gurt (um die Ellbogen schulterbreit auseinanderzuhalten), eine rutschfeste Matte (damit die Unterarme nicht wegrutschen) und eine Unterstützung für die Ellbogen (zusammengerollte rutschfeste Matte/Decke oder eine Planke, um das Anheben der Oberarme und Schultern zu erleichtern).
2. Knien Sie sich auf den Boden, beugen Sie sich nach vorne und stützen Sie sich auf Hände, Unterarme und Ellbogen.
3. Halten Sie die Ellbogen schulterbreit auseinander, strecken Sie die Unterarme und Handflächen nach vorne und bringen Sie Daumen und Zeigefinger oder die Handgelenke an den Klotz.
4. Drehen Sie die Handflächen nach oben, um den Brustkorb zu öffnen.
5. Bringen Sie die Handflächen wieder auf den Boden und Daumen und Zeigefinger bzw. Handgelenke an den Klotz zurück. Achten Sie dabei darauf, den Brustkorb geöffnet zu halten.
6. Strecken Sie den Nacken und heben Sie den Kopf an. Blicken Sie auf dieHände.
7. Heben Sie mit einer Ausatmung zuerst das rechte und dann das linke Bein mit einer schwunghaften Bewegung nach oben und an die Wand.



Abb. 5.817 Pincha Mayurasana mit Gurt um die Ellbogen, Ellbogen auf einer zusammengerollten rutschfesten Matte/ Decke, Klotz zwischen den Handgelenken.



Abb. 5.818 Pincha Mayurasana, das Kinn auf die Brust heben, die Fersen hochschieben, den Steiß nach innen ziehen.

8. Drücken Sie beide Fersen gegen die Wand und ziehen Sie das Kinn an die Brust. Strecken Sie die Fersen an der Wand entlang nach oben, drücken Sie Unterarme, Daumen und Zeigefinger in den Boden und ziehen Sie das Steißbein nach innen.
9. Strecken Sie die Innenseiten der Arme und die Schulterblätter hoch und senken Sie den Blick langsam nach unten.
10. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10–30 Sekunden in dieser Position.



Abb. 5.819 Pincha Mayurasana mit Gurt um die Ellbogen, die Füße hüftweit, die Zehen nach innen drehen.

Beenden der Haltung

Bringen Sie mit einer Ausatmung zuerst das rechte und dann das linke Bein wieder auf den Boden.

Ruhen Sie sich einen Moment aus und wiederholen Sie dann das Asana, indem Sie das linke Bein zuerst an die Wand bringen.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Drücken Sie Unterarme und Hände in den Boden und achten Sie darauf, dass die Unterarme senkrecht zum Boden stehen. Verlagern Sie das Körpergewicht von den Handaußenkanten auf die Handflächen und Finger. Halten Sie Schultern und Schulterblätter angehoben.
- Halten Sie die Beine durchgestreckt. Dehnen Sie die Fußgewölbe und die Fersen gegen die Wand nach oben. Strecken Sie den ganzen Körper nach oben.
- Heben Sie das Kinn an die Brust, ziehen Sie Schulterblätter und Achselhöhlen nach oben und „klettern“ Sie mit den Fersen an der Wand weiter nach oben, um die Körperrückseite stärker zu dehnen.
- Lassen Sie die Schultern nicht herabsinken, wenn Sie langsam den Kopf vom Brustkorb wegdrehen, um auf den Boden zwischen den Unterarmen zu blicken.



Abb. 5.820 Pincha Mayurasana mit Gurt um die Ellbogen, Klotz zwischen den Handgelenken, Füße hüftweit, die Zehen und Ballen nach außen drehen.



Abb. 5.821 Pincha Mayurasana mit Gurt um die Ellbogen, die Füße geschlossen.



Abb. 5.822 Pincha Mayurasana mit Gurt um die Ellbogen, Kopf auf die Brust.



Abb. 5.823 Pincha Mayurasana mit Gurt um die Ellbogen, mit Klotz, gefalteter Decke/rutschfeste Matte, Schritt 1: das Asana vorbereiten, den Gurt um die Arme legen, Oberarme und Ellbogen in einer Linie mit den Schultern.



Abb. 5.824 Pincha Mayurasana mit Gurt um die Ellbogen, mit Klotz, gefalteter Decke/rutschfeste Matte, Schritt 2: die Hände und Arme platzieren, die Oberarme und Schultern heben.



Abb. 5.825 Pincha Mayurasana mit Gurt um die Ellbogen, mit Klotz, gefalteter Decke/rutschfeste Matte, Schritt 3: das Becken heben und hochschwingen.

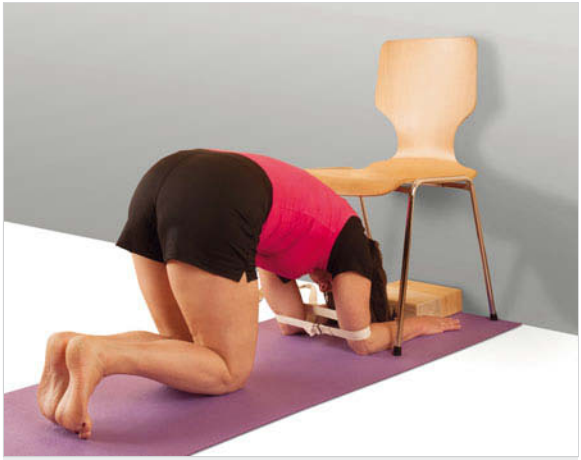


Abb. 5.826 Pincha Mayurasana mit Stuhl, Gurt um die Ellbogen, Klotz, Schritt 1: die Hände und Unterarme platzieren, die Oberarmknochen senkrecht stellen, den oberen Rücken gegen die Sitzflächenkante.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie Ihre Schultern nicht heben können:**
- Legen Sie eine gefaltete rutschfeste Matte/Decke unter die Ellbogen.

► **Wenn Sie sich nicht trauen, in den Unterarmstand zu gehen:**
- Nehmen Sie einen Stuhl zu Hilfe oder lassen Sie sich von einer 2. Person helfen.

► **Positive Wirkungen:**
- stärkt die Muskeln und erhöht die Ausdauer
- löst Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- vereinigt in sich die positiven Wirkungen sämtlicher Umkehrhaltungen



Abb. 5.827 Pincha Mayurasana mit Stuhl, Gurt um die Ellbogen, Klotz, Schritt 2: den Rücken und das Becken heben und hochstrecken.

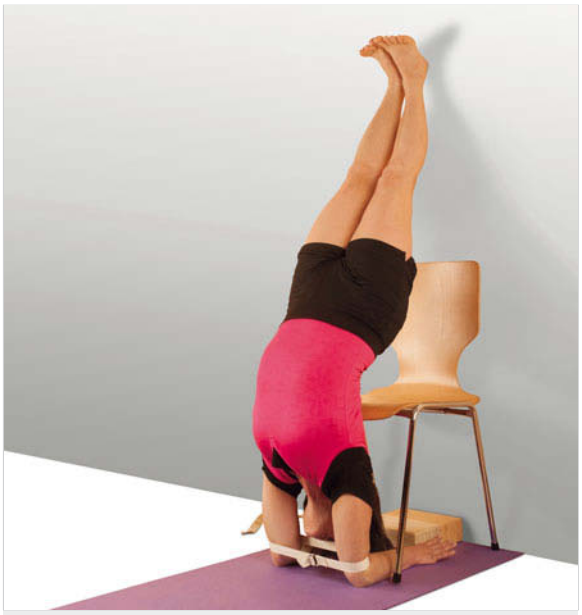


Abb. 5.828 Pincha Mayurasana mit Stuhl, Gurt um die Ellbogen, Klotz, Schritt 3: ein Bein nach dem anderen hochschwingen, die Fersen an der Wand hochschieben.



Abb. 5.829 Pincha Mayurasana mit Stuhl und Helfer, Gurt um die Ellbogen, Klotz, Schritt 1: der Helfer hebt ein Bein nach dem anderen hoch. Achtung: nicht hochschwingen.



Abb. 5.830 Pincha Mayurasana mit Stuhl und Helfer, Gurt um die Ellbogen, Klotz, Schritt 2: der Helfer stabilisiert die Beine, die in die Fersen hochstrecken.

Salamba Shirshasana

Bei diesem Asana handelt es sich um einen Kopfstand. Wenn Sie *Sarvangasana* und *Halasana* einige Zeit geübt und praktiziert haben, werden Ihre Schulter- und Nackenmuskeln über ausreichend Kraft verfügen, um auch im Kopfstand problemlos das Gleichgewicht halten zu können.

Bei manchen Frauen wird der Körper während der Peri- und Postmenopause so labil, dass die Muskeln ihre Spannkraft verlieren. Sie können sogar so schlaff und kraftlos werden, dass dadurch Schmerzen verursacht werden. Auch das hormonelle Ungleichgewicht im Körper trägt dazu bei, dass die Muskelfunktion beeinträchtigt wird.

Bei allen Asanas müssen wir darauf achten, keine Energie zu verschwenden und den Körper an keiner Stelle falsch zu belasten oder zu überlasten. Ganz gleich, ob es sich um Standhaltungen wie *Trikonasana* oder *Parshvakonasana* oder um Umkehrhaltungen wie *Shirshasana* oder *Sarvangasana* handelt, immer muss der Ausrichtung der inneren Organe und des Körpers als Ganzem größte Aufmerksamkeit gewidmet werden. Bei *Shirshasana* beispielsweise muss die Wirbelsäule immer gerade und stabil sein, damit kein Druck auf die Organe ausgeübt wird. Der Brustkorb muss geöffnet werden, um die Atmung leicht und gleichmäßig zu machen. Frauen, die Angst haben, sich in den Kopfstand zu begeben, werden den Bauch anspannen und hart machen, wodurch Spannungen in den Unterleibsorganen entstehen. Bei Männern hingegen findet diese Anspannung eher im Kopfbereich und im Gehirn statt. *Shirshasana* und *Sarvangasana* sorgen für ein hormonelles Gleichgewicht. Falsch ausgeführte Asanas haben jedoch die entgegengesetzte Wirkung.

Das bedeutet jedoch nicht, dass man auf *Shirshasana* verzichten und darauf warten sollte, dass man irgendwann irgendwie den Mut dazu aufbringt oder plötzlich über genug Energie verfügt, um sich diese Haltung zuzutrauen. Ganz im Gegenteil – die regelmäßige Praxis von *Shirshasana* erzeugt Energie und kräftigt den Körper und dem Einsacken des Körpers und seiner Organe wird entgegen gewirkt. *Shirshasana* und *Sarvangasana* tragen dazu bei, das hormonelle Gleichgewicht wiederherzustellen, wodurch wiederum der Geist regeneriert und belebt wird.

Wie bereits erwähnt, sollte immer zuerst *Shirshasana* und dann *Sarvangasana* praktiziert werden.

► **Wirkungen von *Shirshasana* und seinen Variationen im Allgemeinen:** Wachstum und Gesundheit des Körpers werden durch Drüsen gesteuert, die sich im Gehirn befinden. Auf der körperlichen Ebene stimulieren *Shirshasana* und seine Variationen die Blutversorgung der Gehirnzellen, auf der mentalen Ebene tragen sie dazu bei, die Charaktereigenschaften eines Menschen ins Gleichgewicht zu bringen. Sie „reinigen" das Denken und begünstigen die Entwicklung einer ausgeglichenen und zufriedenen Persönlichkeit. Sie lindern Gedächtnisschwund, Schwäche, Unbehagen und Depressionen. Auch bei mentaler Erschöpfung aufgrund intellektueller Anstrengungen können sie dazu beitragen, die Energiereserven wieder aufzufüllen. Die Lungen werden widerstandsfähiger gegen Wetter- und Klimaveränderungen aller Art und der Hämoglobingehalt des Bluts nimmt zu.

Shirshasana und *Sarvangasana* kräftigen die Wirbelsäule und unterstützen die Behandlung zahlreicher Erkrankungen und Beschwerden (z. B. Nieren, Blase, Gebärmutterprolaps und -senkung, Magen-Darm-Trakt, Nase, Hals, Kopfschmerzen). Bauch- und Beinmuskeln werden ebenfalls gestärkt.

Vor allem Frauen, die an emotionaler Instabilität und allgemeiner Erschöpfung leiden, werden diese Asanas zu schätzen wissen.

Technik

Üben Sie *Salamba Shirshasana* zuerst in einer Zimmerecke und dann an einer Wand.

1. Falten Sie eine Decke 4-mal und breiten Sie sie so in einer Zimmerecke aus, dass zwei Ränder der Decke die beiden Wände berühren. Knien Sie sich mit dem Gesicht zur Wand in *Vajrasana* auf den Boden.
2. Verschränken Sie die Finger in den Fingerzwischenräumen und legen Sie die Daumenspitzen über dem oberen Zeigefinger gegeneinander, sodass die Hände einen Halbkreis bilden.
3. Richten Sie die kleinen Finger und die Daumen parallel zueinander aus. Legen Sie die Handaußenkanten 5–8 Zentimeter von der Ecke entfernt auf den Boden.
4. Wenn die Hände weiter als 8 Zentimeter von der Ecke entfernt sind, können in der vollständig eingerichteten Haltung die folgenden Fehler auftreten:
   - Die Wirbelsäule wird gebeugt statt gestreckt.
   - Der Bauch steht hervor.
   - Das Körpergewicht ruht auf den Ellbogen, was Schmerzen in den Ellbogen verursacht.
   - Die Augen treten hervor und schwellen an.
   - Das Gesicht rötet sich.
5. Legen Sie die Unterarme auf die Decke. Achten Sie darauf, dass die Ellbogen in einer Linie liegen und die Handgelenke senkrecht zum Boden stehen. Die Elle berührt die Decke und die Speiche befindet sich genau über der Elle.
6. Die Ellbogen müssen schulterbreit voneinander entfernt sein. Ist der Abstand zu klein, wird Druck auf die seitlichen Rippen ausgeübt, was zu Schmerzen in der Brust führt; ist der Abstand zu groß, kann sich der Brustkorb nicht öffnen und es wird Druck auf die Halswirbel ausgeübt. Halten Sie die Arme gerade und neigen Sie sie nicht nach innen oder nach außen.
7. In dieser Haltung bilden die Handflächen, die Unterarme und die Linie, auf der die Ellbogen liegen, ein gleichseitiges Dreieck. Bewegen Sie die Ellbogen und Unterarme nicht mehr, nachdem Sie sie in diese Position gebracht haben.



Abb. 5.831 Salamba Shirshasana in einer Zimmerecke, Schritt 1.



Abb. 5.832 Salamba Shirshasana in einer Zimmerecke, Schritt 2, die Handaußenkanten 5 – 8 cm von der Ecke entfernt auf den Boden, die Ellbogen stehen unter den Schultern.



Abb. 5.833 Salamba Shirshasana in Schritten, Schritt 1: die Hände und Arme einrichten, die Ellbogen schulterweit.



Abb. 5.834 Salamba Shirshasana in Schritten, Schritt 2: die Ellbogen und Unterarme in der gleichseitigen(schenkeligen) Dreiecksposition halten, das Becken heben.

8. Heben Sie das Gesäß an, bis sich die Ellbogengelenke und die Schultern genau übereinander und der Kopf sich genau über den Handflächen befindet. Atmen Sie normal und bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
9. Stützen Sie mit einer Ausatmung den Kopf mit dem Scheitel auf der Decke ab, sodass der Hinterkopf parallel zur Wand und 1–2 Zentimeter von den kleinen Fingern entfernt ist. Legen Sie den Kopf nicht in den von den Händen gebildeten Halbkreis und drücken Sie ihn nicht gegen die Handgelenke. Die Ohren sollten sich auf gleicher Höhe befinden.
10. Heben Sie mit einer Ausatmung die Knie an, aber halten Sie dabei die Zehen auf dem Boden. Drücken Sie nun die Beine durch und bringen Sie die Füße Richtung Kopf. Richten Sie den Oberkörper senkrecht zum Boden aus.



Abb. 5.835 Salamba Shirshasana in Schritten, Schritt 3: das Becken heben, den Scheitel auf die Decke, den Hinterkopf parallel zur Wand.



Abb. 5.836 Salamba Shirshasana in Schritten, Schritt 4: mit einer Ausatmung die Knie anheben, den Oberkörper senkrecht aufrichten, die Zehen am Boden halten.



Abb. 5.837 Salamba Shirshasana in Schritten, Schritt 5: die Beine strecken, die Kniescheiben anziehen, die Füße näher zum Kopf bringen.



Abb. 5.838 Salamba Shirshasana in Schritten, Schritt 6: die Beine leicht beugen, die Knie anheben, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind.

11. Halten Sie die Beine durchgedrückt und ziehen Sie die Kniescheiben an. Atmen Sie normal und bleiben Sie einige Sekunden in dieser Position.
12. Beugen Sie die Knie leicht und bringen Sie beide Beine nach oben, indem Sie sich mit den Zehenspitzen vom Boden abstoßen. Heben Sie die Knie an, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule senkrecht zum Boden steht und korrigieren Sie die Position der Wirbelsäule, falls dies nicht der Fall ist.
13. Bringen Sie Gesäß und Oberkörper in eine Linie mit dem Kopf – andernfalls werden Sie das Gleichgewicht nicht halten können und nach vorne oder hinten umkippen. Wenn die Füße vom Boden abheben, muss die gesamte Aktion/Bewegung nach oben gerichtet sein – Wirbelsäule, Gesäß, Oberschenkel, Knie und Füße müssen sich gemeinsam nach oben bewegen, damit das Körpergewicht nicht auf Kopf und Hände verlagert wird.
14. Heben Sie die Beine weiter an, bis die Kniescheiben nach oben zeigen und der Bereich zwischen Nabel und Knien senkrecht zum Boden steht. Die Unterschenkel sind nun nach hinten gerichtet. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an und ziehen Sie das Gesäß nach innen. Vom Kopf bis zu den Knien sollte der Körper nun eine gerade Linie bilden. Atmen Sie normal und bleiben Sie eine Weile in dieser Position.
15. Heben Sie die Unterschenkel an, bis sie sich in einer Linie mit den Oberschenkeln befinden. Strecken Sie die Schienbeine, Waden, Füße und Zehen nach oben. Der ganze Körper sollte nun vom Kopf bis zu den Zehen eine gerade Linie bilden.



Abb. 5.839 Salamba Shirshasana in Schritten, Schritt 7: den Oberkörper weiter aufrichten, die Knie höher heben, die Fußsohlen gegen die Wand bringen.



Abb. 5.840 Salamba Shirshasana in Schritten, Schritt 8: die Unterschenkel in einer Linie mit den Oberschenkeln strecken den Körper vom Kopf bis zu den Zehen in einer geraden Linie strecken.

16. Die Aufrichtung in *Shirshasana* läuft in 3 Phasen ab: Nachdem sich die Füße vom Boden gelöst haben, strecken Sie zuerst den Oberkörper von den Achselhöhlen bis zum Gesäß nach oben, dann von den Leisten bis zu den Knien und schließlich von den Knien bis zu den Füßen.
17. Atmen Sie normal und bleiben Sie 3 Minuten in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer des Asanas allmählich verlängern.
18. *Shirshasana* ist mehr, als nur auf dem Kopf zu stehen.
19. Die Haltung sollte sich so natürlich anfühlen wie das Stehen auf den Füßen.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Drücken Sie die Ellbogen und Unterarme in den Boden. Halten Sie die Ellbogen ruhig und bewegen Sie sie nicht. Halten Sie Schultern und Achselhöhlen angehoben, damit sich das Körpergewicht nicht auf die Ohren verlagert. Achten Sie darauf, dass sich der Abstand zwischen Schultern und Handgelenken nicht verringert.
- Dehnen Sie die Zwischenrippenmuskeln und ziehen Sie sie nach oben. Halten Sie die Achselhöhlen weit geöffnet und nach oben gestreckt.
- Ziehen Sie die Wirbelsäule und die Schulterblätter nach innen, um das Brustbein anzuheben und den Brustkorb zu öffnen. Achten Sie dabei darauf, dass sich Kopf und Nacken und Halswirbelsäule nicht mitbewegen.
- Halten Sie den Oberkörper auf beiden Seiten aufgerichtet.
- Achten Sie darauf, dass Oberschenkel und Knie in einer Linie bleiben.
- Pressen Sie die beiden Gesäßhälften gegeneinander, halten Sie die Oberschenkel zusammen und strecken Sie die Innenseiten der Oberschenkel nach oben.
- Die Innenknöchel/Fußgelenke und die großen Zehen sollten einander berühren. Halten Sie die Füße in einer Linie mit den Beinen und lassen Sie sie nicht nach außen oder nach innen kippen. Strecken Sie die Unterseiten der Zehen nach oben aus.

Beenden der Haltung

Beugen Sie mit einer Ausatmung die Knie und senken Sie die Beine herab, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind.

Bringen Sie die Zehen auf den Boden, aber vermeiden Sie dabei ruckartige Bewegungen von Wirbelsäule, Nacken und Kopf. Bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in dieser Position. Heben Sie den Kopf an, lösen Sie die Finger und kehren Sie zu *Adho Mukha Virasana* zurück.

Bleiben Sie 30–60 Sekunden in dieser Position.

► **Positive Wirkungen:**

- sorgt für hormonelles Gleichgewicht
- wirkt gegen Niedergeschlagenheit, Müdigkeit und Erschöpfung



Abb. 5.841 Salamba Shirshasana, wenn Sie nicht beide Beine gleichzeitig heben können, heben Sie ein Bein nach dem anderen in einer Zimmerecke.



Abb. 5.842 Salamba Shirshasana, wenn Sie nicht beide Beine gleichzeitig heben können, heben Sie ein Bein nach dem anderen, mit den gefalteten Fingern an der Wand.

- verbessert die Durchblutung im Brustbereich und erhöht die Durchlässigkeit der Zellen
- kräftigt Brust und Oberkörper
- weitere Wirkungen siehe Einleitung zu *Shirshasana* (S. 172)

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie nicht beide Beine gleichzeitig anheben können:**

- Heben Sie die Beine nacheinander an bzw. führen Sie sie bei Beenden der Haltung nacheinander wieder zum Boden. Wiederholen Sie dann das Asana in umgekehrter Reihenfolge.
- Korrigieren Sie die Position von Kopf, Nacken, Kehle, Bauch-/Lendenbereich, Perineum, Anus, Vagina, Steißbein und Kreuzbein, bis alle Strukturen richtig und „organisch" ausgerichtet sind.

Variationen für die Peri- und Postmenopause

Nachfolgend stellen wir noch einmal alle Möglichkeiten, *Salamba Shirshasana* zu üben, vor (▶ Abb. 5.843 – ▶ Abb. 5.853).

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Um die Außenseiten der Beine anzuspannen und die Innenseiten zu dehnen** (▶ Abb. 5.847):

- Legen Sie einen Gurt um die großen Zehen. Strecken Sie die Unterseiten und Innenseiten der großen Zehen nach oben. Durch den Gurt bekommen Sie ein besseres Gefühl dafür, wie Sie die Außenseiten der Beine stabilisieren und die Innenseiten dehnen können. Auch bei *Sarvangasana* kann der Gurt auf diese Weise eingesetzt werden.

► **Um die Oberschenkel nach innen zu drehen** (▶ Abb. 5.848):

- Halten Sie die Zehen zusammen und die Fersen auseinander, um die Oberschenkelmuskeln leichter zusammenzuhalten. Auf diese Weise werden die Taillenmuskeln beim Anheben zusätzlich unterstützt.

► **Um die Außenseiten der Oberschenkel nach innen zu drehen** (▶ Abb. 5.849):

- Bringen Sie die Beine auseinander. Auf diese Weise können Sie die äußeren Oberschenkelmuskeln nach innen drehen und die Leisten weich machen. Strecken Sie die Gelenkpfannen der Oberschenkel nach oben, um weniger Körpergewicht auf dem Bauch zu haben.



Abb. 5.843 Salamba Shirshasana I, klassisch und freistehend.



Abb. 5.844 Salamba Shirshasana I in einer Zimmerecke.



Abb. 5.845 Salamba Shirshasana mit 2 Stühlen an einer Wand.



Abb. 5.846 Shirshasana mit Seilen (z. B. gegen Durchfall).



Abb. 5.847 Salamba Shirshasana mit Gurt um die großen Zehen.



Abb. 5.848 Salamba Shirshasana mit den Zehen nach innen und Fersen auseinander.



Abb. 5.849 Salamba Shirshasana mit den Beinen auseinander, Zehen nach innen.



Abb. 5.850 Salamba Shirshasana, mit Klotz und Gurten, um den inneren Körper zu heben, Schritt 1.

► **Verwenden Sie einen Klotz, um zu verhindern, dass der innere Körper nach unten sackt** (► Abb. 5.850, ► Abb. 5.851)

- Diese Technik hat eine regenerierende Wirkung auf die Organe und den ganzen Körper.

► **Um das Körperinnere und die inneren Organe stärker anzuheben** (► Abb. 5.850, ► Abb. 5.851):

- Halten Sie nahe am Perineum einen Klotz zwischen den Oberschenkeln.
- Legen Sie einen Gurt um die Oberschenkel und einen zweiten Gurt um die Sprunggelenke. Ein dritter Gurt um die Waden kann erforderlich sein, um die Knie und Schienbeine zusammenzuhalten.
- Drücken Sie die Oberschenkel fest gegen den Klotz. Strecken Sie die Innenseiten der Beine auf die Fußgewölbe zu und verkleinern Sie den Raum zwischen den Innenwaden.

► **Wenn Sie die Gesäßmuskeln nicht anspannen können** (► Abb. 5.852):

- Binden Sie einen Gurt fest um die Hüften und das Schambein. Achten Sie darauf, dass der Gurt nicht nach unten rutscht, wenn Sie sich in *Shirshasana* befinden. Dehnen Sie das Becken in alle Richtungen (nach vorn, nach hinten, zur Seite) gegen den Gurt.



Abb. 5.852 Salamba Shirshasana mit Gurt um Hüften und Schambein.



Abb. 5.851 Salamba Shirshasana, mit Klotz und Gurten, um den inneren Körper zu heben, Schritt 2.



Abb. 5.853 Salamba Shirshasana, Fersen zusammen, Zehen nach außen, Steißbein nach innen.

► **Wenn Sie das Steißbein nicht nach innen ziehen können** (► Abb. 5.853):

- Drehen Sie die Zehen und Zehenballen so weit wie möglich nach außen, nachdem Sie die Haltung eingerichtet haben. Drücken Sie die Fersen fest gegeneinander. Ziehen Sie das Steißbein und den Kreuzbeinbereich nach innen und halten Sie sie dort, während Sie die Füße wieder nach innen drehen.

Variationen von *Salamba Shirshasana* für die Peri- und Postmenopause

Wenn Sie *Salamba Shirshasana* in der oben beschriebenen Ausführung beherrschen, können Sie zusätzlich die folgenden Variationen praktizieren.

Parshva Shirshasana

Führen Sie aus Sicherheitsgründen die folgende Variation zunächst an einer Wand aus.

Parshva bedeutet Seite oder Flanke.

Technik

1. Richten Sie sich in *Shirshasana* ein halten Sie die großen Zehen zusammen und drehen Sie dann mit einer Ausatmung den Rumpf nach rechts.
2. Achten Sie darauf, dass sich Kopf, Nacken, Arme und Schultern und Brustkorb nicht mitdrehen.
3. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10–15 Sekunden in dieser Position.
4. Spannen Sie mit einer Ausatmung die Hüftmuskeln an und drehen Sie den Oberkörper wieder in die Mitte.
5. Wiederholen Sie das Asana, indem Sie Hüfte und Beine nach links drehen und kehren Sie dann zu *Shirshasana* zurück.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Der Oberkörper sollte sich um seine Längsachse drehen und dabei senkrecht zum Boden bleiben. Lassen Sie ihn nicht nach rechts oder links kippen.
- Drehen Sie aus den Hüften die linke Seite des Beckens immer weiter nach rechts, sodass sich die rechte Seite nach hinten bewegt und die rechte Fußaußenkante die Wand berührt.
- Achten Sie darauf, dass sich der gesamte Bereich von den Hüften und vom Nabel zu den Füßen nach rechts dreht.
- Strecken Sie die freien Rippen nach oben und drehen Sie sie nach rechts.
- Halten Sie das rechte Bein gerade und die rechte Gesäßhälfte angespannt.
- Heben Sie die Schultern und ziehen Sie die Schulterblätter nach innen.



Abb. 5.854 Salamba Shirshasana an der Wand und Variationen.



Abb. 5.855 Parshva Shirshasana, Drehen Sie den Rumpf nach rechts, den Kopf, Nacken, Arme und Schultern nicht mitdrehen.

► **Positive Wirkungen:**
- kräftigt die Wirbelsäule
- verschafft Erleichterung bei aufgeblähtem Bauch und Verstopfung

Ardha Eka Pada Shirshasana

1. Führen Sie aus Sicherheitsgründen die folgende Variation zunächst an einer Wand aus.
2. Bei dieser Variation wird ein Bein nach oben ausgestreckt und das andere nach vorne und nach unten gebeugt.
3. Richten Sie sich in *Shirshasana* ein. Strecken Sie die Beine aus den Hüftgelenken nach oben und stabilisieren Sie sie. Halten Sie den Rumpf angehoben.
4. Halten Sie die linke Ferse an der Wand und senken Sie mit einer Ausatmung das rechte Bein herab, bis es sich parallel zum Boden befindet. Dehnen Sie die Fußsohlen.
5. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10–15 Sekunden in dieser Position.
6. Heben Sie mit einer Einatmung das Bein an und wiederholen Sie das Asana mit dem anderen Bein.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Halten Sie den Oberkörper gerade und im Gleichgewicht.
- Achten Sie darauf, dass sich die rechte Körperseite nicht nach vorne und die linke nicht nach hinten bewegt, damit das Becken nicht gekippt wird.
- Lassen Sie die Schlüsselbeine nicht nach unten sinken.
- Halten Sie das Brustbein und die Oberarme gehoben.
- Spannen Sie die Hals- und Nackenmuskeln nicht an.

► **Positive Wirkungen:**
- kräftigt Wirbelsäule, Bauch und Rücken
- fördert die Verdauung
- reduziert Schweregefühle

Ardha Parshvaikapada Shirshasana

1. Führen Sie aus Sicherheitsgründen die folgende Variation zunächst an einer Wand aus.
2. Bei dieser Variation wird ein Bein seitlich möglichst in Linie mit der Schulter nach außen und unten gestreckt.
3. Richten Sie sich in *Shirshasana* ein. Halten Sie die linke Ferse an der Wand und drehen Sie das rechte Hüftgelenk und mit ihm das rechte Bein nach rechts.
4. Senken Sie mit einer Ausatmung das rechte Bein seitlich herab, bis es parallel zum Boden ist. Bein, Schulter und Ohr sollten auf einer Linie liegen.
5. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10–15 Sekunden in dieser Position.



Abb. 5.856 Ardha Ekapada Shirshasana, sicherheitshalber zunächst an der Wand.



Abb. 5.857 Ardha Parshvaikapada Shirshasana, sicherhalber zunächst an der Wand.

6. Heben Sie mit einer Ausatmung das Bein wieder nach oben. Wiederholen Sie das Asana mit dem linken Bein und kehren Sie zu *Shirshasana* zurück.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Achten Sie darauf, dass die linke Ferse immer fest am selben Punkt an der Wand bleibt.
- Halten Sie die Knie durchgestreckt.
- Halten Sie die rechte Rückenseite gestreckt.
- Heben Sie die freien Rippen auf der rechten Seite an.
- Verlagern Sie das Körpergewicht nicht auf den rechten Fuß.

► **Positive Wirkungen:**
- kräftigt die Wirbelsäule und den Unterleib
- stärkt und aktiviert die Eingeweide

Urdhva Upavishtha Konasana in Shirshasana

1. Führen Sie aus Sicherheitsgründen die folgende Variation zunächst an einer Wand aus.
2. *Upavishtha* bedeutet sitzend, *kona* bedeutet Ecke oder Winkel. Bei diesem Asana werden die Beine gespreizt wie in *Upavishtha Konasana*.
3. Richten Sie sich in *Shirshasana* ein. Spreizen Sie die Beine aus den Leisten heraus und bringen Sie die Fersen an die Wand.
4. Spannen Sie die Muskeln an und ziehen Sie sie nach innen. Strecken Sie die Beine in Reichtung Füße.
5. Dehnen Sie Rücken, Wirbelsäule und Brustkorb.
6. Halten Sie die Knie durchgestreckt.
7. Halten Sie die Zehen in einer Linie mit den Knien und strecken Sie sie.
8. Atmen Sie normal und bleiben Sie 15–20 Sekunden in dieser Position.
9. Fahren Sie fort mit dem folgenden Asana:

Urdhva Baddha Konasana in Shirshasana

1. Führen Sie aus Sicherheitsgründen die folgende Variation zunächst an einer Wand aus.
2. *Baddha* bedeutet „gebunden“ oder „zurückgehalten“. Bei diesem Asana werden die Knie nach außen gebeugt und die Füße zusammengehalten.
3. Winkeln Sie die Beine so an, dass die Knie nach außen zeigen. Bringen Sie Fußsohlen, Zehen und Fersen in *Namaste* zusammen.
4. Bringen Sie die Fußaußenkanten an die Wand.
5. Atmen Sie normal und bleiben Sie 15–20 Sekunden in dieser Position.
6. Spreizen Sie die Beine auseinander wie bei *Upavishtha Konasana* und kehren Sie zu *Shirshasana* zurück.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Halten Sie die Knie weit auseinander.
- Drücken Sie die Fußsohlen fest gegeneinander.
- Halten Sie die Hüften aufgerichtet.
- Heben Sie das Perineum in die senkrechte Position.

► **Positive Wirkungen:**
- Beide Asanas (*Urdhva Upavishtha Konasana* in *Shirshasana* und *Urdhva Baddha Konasana* in *Shirshasana*) sind eine Wohltat für Frauen.



Abb. 5.858 Urdhva Upavishtha Konasana in Shirshasana, sicherheitshalber zunächst an der Wand.

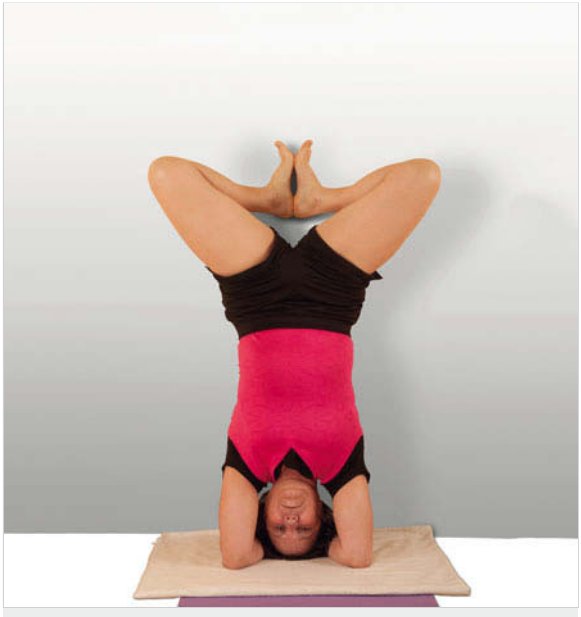


Abb. 5.859 Urdhva Baddha Konasana in Shirshasana, sicherheitshalber zunächst an der Wand.

- regulieren Menstruationsblutungen und -ausscheidungen
- unterstützen die Behandlung von Harnwegserkrankungen
- dehnen Leisten und Oberschenkel au gesunde Weise
- ist besonders in der Postmenopause zu empfehlen.

Salamba Shirshasana II

Technik

1. Breiten Sie eine 4-fach gefaltete Decke so auf dem Boden aus, dass sie die Wand berührt.
2. Knien Sie sich in *Vajrasana* auf den Boden.
3. Heben Sie das Becken an und stützen Sie den Kopf mit dem Scheitel auf den Boden. Der Hinterkopf berührt die Wand.
4. Ziehen Sie die Knie nahe an die Stirn und legen Sie die Hände neben den Oberschenkeln auf den Boden.
5. Die Unterarme stehen senkrecht zum Boden und die Ellbogen berühren die Außenseiten der Oberschenkel.
6. Heben Sie die Schultern an, indem Sie sich mit den Händen von außen nach innen vom Boden abdrücken.
7. Strecken Sie das Becken und drehen Sie die Oberarme nach außen. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, heben Sie das Becken weiter an und dehnen Sie die Beine.
8. Halten Sie die Wirbelsäule aufgerichtet und die Außenseiten der Hüften angehoben.
9. Bringen Sie den Brustkorb nach oben und nach vorne.
10. Bleiben Sie drei oder vier Atemzüge in dieser Position.
11. Heben Sie ein Bein oder beide Beine an und bringen Sie sie in *Shirshasana II*.
12. Bringen Sie beide Fersen an die Wand.
13. Bleiben Sie bis zu 5 Minuten in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Drücken Sie beide Hände fest in den Boden.
- Lassen Sie Ellbogen und Schultern nicht herabsinken. Halten Sie die Oberarme parallel zueinander und zum Boden und halten Sie die Außenseiten der Ellbogen angehoben.
- Lassen Sie den Brustkorb nicht einsinken.
- Halten Sie die Innenknie fest zusammen.
- Strecken Sie die Fersen an der Wand entlang nach oben.
- Dehnen Sie die inneren Fußgewölbe.



Abb. 5.860 Salamba Shirshasana II in Schritten an der Wand, Schritt 1: knien Sie in Vajrasana, stützen Sie den Kopf auf den Scheitel, der Hinterkopf berührt die Wand, die Knie nahe an die Stirn ziehen, die Unterarme senkrecht stellen, die Ellbogen berühren die Außenseiten der Oberschenkel.



Abb. 5.861 Salamba Shirshasana II in Schritten an der Wand, Schritt 2: die Schultern heben und die Beine strecken, die Beine anhocken.



Abb. 5.862 Salamba Shirshasana II in Schritten an der Wand, Schritt 3: die Knie höher heben, die Fußsohlen an die Wand bringen.



Abb. 5.863 Salamba Shirshasana II in Schritten an der Wand, Schritt 4: die Beine ausstrecken zu Salamba Shirshasana II, mit den Fersen an der Wand.

Die Haltung beenden

Bringen Sie das Bein bzw. die Beine mit einer Ausatmung wieder auf den Boden. Wiederholen Sie das Asana mit dem anderen Bein, falls Sie nur ein Bein angehoben haben.

► **Positive Wirkungen:**
- kräftigt Handgelenke, Hände, Arme und Schultern
- stärkt die Bauch- und Rückenmuskeln
- verbessert die Ausdauer und sorgt für emotionale Stabilität
- vermittelt ein gutes Gefühl/Bewusstsein, wie der Körper in *Shirshasana* ausgerichtet werden soll
- sollte als Vorbereitung auf *Shirshasana I* praktiziert werden

5.14 Abschnitt XIV: Asanas für den Bauch- und Lendenbereich

5.14.1 *Supta* und *Utthishtha Sthiti* und *Udara Akunchana Sthiti*

Die Asanas in diesem Abschnitt sind kraftvoller als die bisherigen Übungen. Im Mittelpunkt steht die Knochen- und Muskelarbeit.

In diesem Abschnitt werden Asanas für den Bauchbereich gezeigt.

- Vorstufe zu *Urdhva Prasarita Padasana I* – Beine im rechten Winkel
- *Paripurna Navasana*; siehe auch *Paripurna Navasana* mit Unterstützung (Kap. 5.8)
- *Ubhaya Padangushthasana*
- *Ardha Navasana*
- *Urdhva Prasarita Padasana II* – für Fortgeschrittene
- *Jathara Parivartanasana* –
  - mit gebeugten Beinen
  - vollständige Haltung mit geraden Beinen
- *Anantasana*
- *Supta Padangushthasana I* –siehe Kap. 5.6.
- *Supta Padangushthasana II* – siehe Kap. 5.8.1.
- *Utthita Hasta Padangushthasana I* – siehe Abschnitt Kap. 5.11.
- *Utthita Hasta Padangushthasana II* – siehe Kap. 5.8 und-Kap. 5.11.2.

Asanas für den Bauch- und Lendenbereich

„Fettpölsterchen" um die Taille und im Bauchbereich sind etwas, was wohl keine Frau gerne an sich entdeckt. Die Asanas in diesem Abschnitt eignen sich besonders gut, um diese abzubauen. Daher können Frauen leicht der Versuchung erliegen, diese Asanas besonders intensiv zu praktizieren. Wir möchten jedoch gleich zu Beginn davon abraten und davor warnen, die Asanas in erster Linie unter diesem Aspekt zu betrachten. Sie dienen vor allem dazu, die Bauch- und Rückenmuskeln zu stärken, die während der Peri- und Postmenopause an Kraft verlieren können – sogar so sehr, dass dadurch auch die Bauch- und Beckenorgane in Mitleidenschaft gezogen werden.

Es wäre sicherlich zu kurz gedacht, schwache Muskeln stark zu machen, indem man einfach nur kraftvolle Übungen praktiziert. Die bisherigen Haltungen (vor allem *Supta* und *Utthita Hasta Padangushthasana*) dienten u. a. dazu, Sie auf diese intensiveren Asanas für den Bauchbereich vorzubereiten. Wenn die Beine in unterschiedliche Richtungen gedehnt werden, entsteht eine Zugkraft, die auf die Wirbelsäulenmuskeln wirkt. Auf diese Weise können Schmerzen im unteren Rücken, im Taillenbereich etc. gelindert oder ganz aufgelöst werden. Der Unterleib soll allmählich, und nicht gewaltsam, gekräftigt werden. Die Bauchwand wird angehoben, stabilisiert und massiert. Darin besteht der Zweck und das Ziel dieser Asanas. Wenn Sie sie einige Zeit praktiziert und zufriedenstellende Resultate erreicht haben, können Sie zu *Paripurna Navasana* übergehen.

Bei diesem Asana werden beide Beine in einer Linie mit dem Gesäß angehoben und gestreckt. Das kann sich als schwierig erweisen, da vor allem während der Peri- und Postmenopause die Gesäßmuskeln so steif werden können, dass es kaum möglich ist, das Gesäß unten zu halten und gleichzeitig die Beine zu strecken: Werden die Beine gestreckt, bewegt sich das Gesäß nach oben, und wenn das Gesäß unten gehalten wird, können die Beine nicht durchgestreckt werden.

Verursacht werden diese Probleme dadurch, dass die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln zu wenig beansprucht werden. Üben Sie daher zuerst die Vorstufe zu *Urdhva Prasarita Padasana*. Regelmäßiges Üben der oben genannten Asanas sorgt für einen ausreichenden Muskeltonus. Danach können anstrengende Asanas wie *Urdhva Prasarita Padasana*, *Jathara Parivartanasana* (mit gebeugten Beinen) und *Paripurna Navasana* in Angriff genommen werden. Wenn jedoch Aufluss, Rückenschmerzen oder Bauchkrämpfe auftreten, sollten Sie die klassischen Asanas auslassen. Warten Sie drei bis vier Wochen und beginnen Sie dann mit der gestützten Variante von *Paripurna Navasana* (siehe Kap. 5.8).

Vorstufe zu *Urdhva Prasarita Padasana I* – Beine im rechten Winkel

Technik

Anfänger und diejenigen, die an Übergewicht oder Muskelschwäche leiden, werden nicht in der Lage sein, die Beine anzuheben, ohne die Knie zu beugen. Sie können ihre Muskeln auf folgende Weise kräftigen:

1. Legen Sie sich flach auf den Boden und strecken Sie die Arme über den Kopf aus.

► **Schritt 1:** *Pavanmuktasana* **mit Gurt**

1. Winkeln Sie die Beine an, ziehen Sie die Knie zum Bauch und bringen Sie die Fersen möglichst nahe an das Gesäß.
2. Legen Sie einen Gurt um die Füße und drücken Sie Knie und Oberschenkel an den Bauch.
3. Dehnen Sie Beine und Arme und ziehen Sie an dem Gurt, um Rücken, Taille und Wirbelsäule zu strecken.
4. Strecken Sie die Beine so, dass die Rücken- und Hüftmuskeln in den Boden gedrückt werden. Auf diese Weise werden Rückenschmerzen gelindert und die Taillen- und Rückenmuskeln werden gestärkt.

► **Schritt 2:** *Urdhva Prasarita Padasana I*

1. Strecken Sie die Arme über den Kopf aus.
2. Heben Sie mit einer Ausatmung die Beine an, bis sie senkrecht/90°-Winkel zum Boden stehen. Halten Sie dabei die Knie durchgedrückt.



Abb. 5.864 Urdhva Prasarita Padasana 90° aus Pavanmuktasana mit Gurt um die Füße, die Knie und Oberschenkel an den Bauch drücken, Schritt 1.

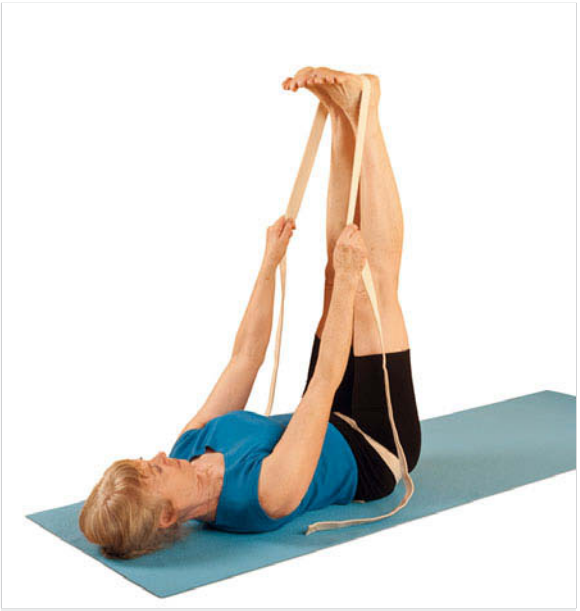


Abb. 5.865 Urdhva Prasarita Padasana 90°, strecken Sie die Beine so, dass die Rücken- und Hüftmuskeln auf den Boden gedrückt werden, Schritt 2.



Abb. 5.866 Urdhva Prasarita Padasana 90°, wenn das Heben der der Arme Probleme bereitet, die Handinnenflächen neben den Hüften auf den Boden pressen, Schritt 1.



Abb. 5.867 Urdhva Prasarita Padasana 90°, die Beine gewinkelt anheben, Schritt 2.

3. Atmen Sie normal und bleiben Sie 5–10 Sekunden in dieser Position. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer des Asanas schrittweise verlängern.
4. Beugen Sie die Knie und bringen Sie die Oberschenkel an den Bauch. Die Arme werden weiterhin über den Kopf ausgestreckt.
5. Wenn Ihnen das Ausstrecken der Arme Schwierigkeiten bereitet oder zu anstrengend ist, können Sie die Arme auch parallel zu den Körperseiten auf den Boden legen. Drehen Sie die Handflächen nach unten und drücken Sie sie in den Boden, während Sie die Beine anheben. Wenn Sie können, halten Sie die Knie durchgedrückt, während Sie die Beine anheben; wenn nicht, winkeln Sie die Beine beim Anheben an und strecken Sie sie dann erst. Die Beine durchgedrückt zu lassen, während Sie sie wieder auf den Boden herabsenken, ist hingegen sehr viel einfacher. Üben Sie das Anheben der Beine, bis Sie sie dabei nicht mehr beugen müssen. Anfangs kann diese Bewegung Muskelzittern in Beinen, Oberschenkeln und Bauch auslösen. Das ist jedoch kein Grund zur Besorgnis. Heben Sie die Beine zunächst nur 1- oder 2-mal an und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen nach und nach auf 10 bis 15 Mal.

Weitere Informationen siehe Kap. 5.8 und in diesem Abschnitt (S. 332).



Abb. 5.868 Urdhva Prasarita Padasana 90°, die Beine im 90° Winkel ausstrecken.



Abb. 5.869 Urdhva Prasarita Padasana 90°, die Arme heben und sie entlang den Ohren in Urdhva Hastasana mit den Handrücken am Boden ausstrecken - Endhaltung.

Paripurna Navasana

Paripurna bedeutet völlig, vollständig; *Nava* bedeutet Boot. Dieses Asana erinnert an ein Boot mit Rudern.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana* auf den Boden. Bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Position.
2. Neigen Sie mit einer Ausatmung den Oberkörper leicht nach hinten und heben Sie gleichzeitig beide Beine vom Boden.
3. Balancieren Sie den ganzen Körper auf dem Gesäß. Halten Sie Kopf, Oberkörper und Beine gerade. Wenn der Rücken durchhängt, wird der Oberkörper nach hinten auf den Boden sinken; wenn die Knie gebeugt sind, werden sich die Füße nach unten bewegen. Daher ist es nötig, die Beine durchgestreckt und den Oberkörper aufgerichtet zu halten.
4. Heben Sie die Hände vom Boden und strecken Sie sie parallel zum Boden nach vorne aus. Drehen Sie die Handflächen nach innen, sodass sie zueinander zeigen. Schultern und Handflächen sollten in einer Linie sein.
5. Atmen Sie normal und bleiben Sie 30–60 Sekunden in dieser Position.
6. Führen Sie mit einer Ausatmung Beine und Arme wieder herab und kehren Sie zu *Dandasana* zurück.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Halten Sie die Beine durchgedrückt.
- Machen Sie die Wirbelsäule fest und achten Sie darauf, dass Wirbelsäule, Nacken und Kopf eine gerade Linie bilden. Wenn der Kopf nach vorne geneigt ist, werden



Abb. 5.870 Paripurna Navasana aus Dandasana, Kopf und Oberkörper gerade halten, die Beine gestreckt heben, Zehen höher als Augen.



Abb. 5.871 Paripurna Navasana, Arme parallel zum Boden ausstrecken.

die Nackenmuskeln angespannt, was zu einem „schweren Kopf“ führt.
- Blicken Sie geradeaus und drücken Sie das Kinn nicht auf die Kehle.
- Lassen Sie den Brustkorb nicht ein- und die Lendenwirbelsäule nicht herabsinken – andernfalls werden Sie das Gleichgewicht verlieren.
- Sie sollten sich fühlen wie ein Boot, das schwerelos auf dem Wasser treibt. Dazu müssen Sie die Wirbelsäule fest machen.
- Den Oberkörper nach hinten lehnen, Arme und Beine anheben

Besondere Instruktionen/Hilfe

Berühren Sie die Beine nicht mit den Handinnenflächen.

Versuchen Sie Arme und Beine gleichzeitig zu heben, um das Gleichgewicht zu finden und die Verwendung von Hilfsmitteln:

► **Wenn Sie die Hände nicht vom Boden lösen können, ohne das Gleichgewicht zu verlieren:**
- schwache Muskeln siehe Kap. - Perimenopause

Ubhaya Padangushthasana

In dieser Haltung werden die beiden großen Zehen gegriffen und die Beine ausgestreckt.

Variationen für die Peri- und Postmenopause

- Mit einem Gurt
- Mit gestütztem Rücken

Technik

Schritt 1:
1. Nehmen Sie die Haltung von *Paripurna Navasana* ein und fahren Sie von dort aus fort. Dieses Asana sorgt für eine stärkere Streckung und die Haltung wird insgesamt stabiler. Verwenden Sie einen Stuhl und einen Gurt als Hilfsmittel.

► **Schritt 2:**
1. Halten Sie das Gleichgewicht auf dem Gesäß. Beugen Sie die Beine, legen Sie einen Gurt um die Füße und drücken Sie die Füße fest in den Gurt.
2. Strecken Sie die Beine in die inneren Fußgewölbe zu und ziehen Sie mit dem Gurt die Fußaußenkanten zu sich heran.
3. Heben Sie die Bauchwand, den Oberkörper auf beiden Seiten und das Brustbein an, indem Sie die Schulterblätter tief nach innen ziehen.
4. Strecken Sie das Kinn vom Brustbein weg.

► **Positive Wirkungen:**
- siehe Eingangstext



Abb. 5.872 Ubhaya Padangushthasana, aus Dandasana die Beine beugen, die großen Zehen greifen, die Beine ausstrecken.



Abb. 5.873 Ubhaya Padangushthasana, mit Gurt und gestütztem Rücken.



Abb. 5.874 Ubhaya Padangushthasana, mit Gurt und gebeugten Beinen beginnen.



Abb. 5.875 Ubhaya Padangushthasana, mit Gurt, die gebeugten Beinen ausstrecken.

Ardha Navasana

Ardha bedeutet halb, *Nava* bedeutet Boot.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana* auf den Boden. Legen Sie einen Gurt um die Füße und beugen Sie die Beine.
2. Ziehen Sie den Gurt mit beiden Händen straff an. Neigen Sie den Oberkörper langsam nach hinten und heben Sie gleichzeitig beide Beine an, bis sie einen Winkel von 30–35° zum Boden bilden. Die Zehen sollten sich auf derselben Höhe wie der Scheitel befinden.
3. Bleiben Sie 15–30 Sekunden in dieser Position. Atmen Sie normal, d. h. machen Sie keine übermäßig tiefen Atemzüge und atmen Sie gleichmäßig wie folgt: einatmen – ausatmen - den Atem für ungefähr 1 Sekunde anhalten - usw.

Die Haltung beenden

Senken Sie mit einer Ausatmung die Beine wieder auf den Boden und kehren Sie zu *Dandasana* zurück.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Das Kreuzbein soll den Boden berühren und der Rücken soll vollständig gerundet sein.
- Halten Sie die Innenseiten der Knie fest zusammen und strecken Sie die innerenFußgewölbe von sich weg.
- Ziehen Sie das Steißbein nach unten und nach innen und das Schambein nach innen und nach oben auf den Kopf zu.
- Ziehen Sie den Beckenboden nach innen und nach oben.
- Ziehen Sie die Bauchwand nach innen und nach oben.
- Drücken Sie das Kinn nicht gegen die Brust.
- Dehnen Sie die Achselhöhlen und den gerundeten oberen Teil des Brustkorbs.

Variationen für die Peri- und Postmenopause

- Mit einem Gurt
- Mit den Füßen gegen die Wand (und gestütztem Rücken, falls erforderlich)
- Mit den Füßen gegen die Wand; in der Haltung mit gebeugten Beinen beginnen

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Ihre Bauch- und Rückenmuskeln nicht kräftig genug sind:**
- Setzen Sie eine Wand als Hilfsmittel ein.
- Setzen Sie sich mit den Fußsohlen an der Wand in *Dandasana* auf den Boden. Beugen Sie die Knie, indem Sie etwas näher an die Wand heranrutschen.
- Legen Sie einen Gurt um die Füße.
- Drücken Sie die Füße in die Wand.



Abb. 5.876 Ardha Navasana, die Halbe Boot Stellung.



Abb. 5.877 Ardha Navasana, mit Gurt, die Beine im 1. Schritt beugen.



Abb. 5.878 Ardha Navasana, mit Gurt, die Beine im 2. Schritt geschlossen ausstrecken.



Abb. 5.879 Ardha Navasana mit Gurt und Wand mit den Füßen fest gegen die Wand, im 1. Schritt die Beine beugen das Kreuzbein auf den Boden rollen, mit gestreckten Armen den Gurt straff greifen.



Abb. 5.880 Ardha Navasana mit Gurt und Wand mit den Füßen fest gegen die Wand, im 2. Schritt die Beine kraftvoll in den Gurt und gegen die Wand strecken.



Abb. 5.881 Ardha Navasana mit Wand, die Hände hinter dem Kopf verschränkt, mit den Füßen gegen die Wand, im 1. Schritt die Beine beugen das Kreuzbein auf den Boden rollen.



Abb. 5.882 Ardha Navasana mit Wand, die Hände hinter dem Kopf verschränkt, mit den Füßen gegen die Wand, im 2. Schritt die Beine gegen die Wand ausstrecken.

- Folgen Sie den oben beschriebenen Anweisungen.
- Wenn Sie kräftig genug sind, legen Sie die Hände in den Nacken.

► **Positive Wirkungen:**
- kräftigt den unteren Rücken
- bringt Lebensfreude und Lebenskraft zurück
- stärkt Leber, Gallenblase und Milz
- hält den Rücken gesund

Urdhva Prasarita Padasana II – für Fortgeschrittene

Dieses Asana ist sowohl für die Peri- als auch die Postmenopause geeignet.

In Abschnitt XIV, Vorstufe zu *Urdhva Prasarita Padasana I* (S. 327), haben wir eine einfachere Variante von *Urdhva Prasarita Padasana* beschrieben, die keine zu große Beanspruchung und Stress für die Gesäß- und Bauchmuskeln bedeutet.

Wenn Sie diese Muskeln ausreichend gekräftigt haben und sie kontrollieren können, können Sie sich an das folgende Asana wagen.

Technik

1. Legen Sie sich flach auf den Boden und strecken Sie beide Beine aus. Halten Sie Oberschenkel, Knie, Sprunggelenke und Füße zusammen und drücken Sie die Knie durch.
2. Strecken Sie beide Arme über den Kopf aus; die Handflächen zeigen nach oben. Strecken Sie die gesamte Körperrückseite und bleiben Sie ein oder zwei Atemzüge in dieser Position.
3. Heben Sie mit einer Ausatmung die Beine an, bis sie einen Winkel von 30° zum Boden bilden. Atmen Sie normal und bleiben Sie 5–10 Sekunden in dieser Position.
4. Heben Sie mit einer Ausatmung die Beine auf 60° an. Atmen Sie normal und bleiben Sie 5–10 Sekunden in dieser Position.
5. Heben Sie mit einer Ausatmung die Beine auf 90° an. Atmen Sie normal und bleiben Sie 15–30 Sekunden in dieser Position.
6. Bringen Sie mit einer Ausatmung die Beine langsam wieder auf den Boden, ohne die Knie zu beugen. Um diese Bewegung langsam auszuführen, müssen die Muskeln im unteren Bauch- und Rückenbereich über ausreichend Kraft verfügen. Andernfalls können Sie leicht die Kontrolle über die Bewegung verlieren und die Beine fallen auf den Boden, statt langsam herabgesenkt zu werden. Spannen Sie die Oberschenkel an, um dies zu vermeiden. Dadurch wird außerdem der untere Teil der Bauchwand gekräftigt. Diese Wirkung nimmt sogar noch zu, wenn Sie die Beine schrittweise herabsenken. Entspannen Sie anschließend die Oberschenkel.
7. Wiederholen Sie das Asana zunächst 3-mal. Wenn die Bauchmuskeln kräftiger sind, können Sie die Anzahl der Wiederholungen auf 15- bis 20-mal erhöhen.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Halten Sie die Knie durchgedrückt und machen Sie die Beine fest.
- Strecken Sie die Arme stärker, um die Körperrückseite stärker zu dehnen.
- Halten Sie Hüften und Rücken auf dem Boden – dadurch werden die Unterleibsorgane von innen massiert.



Abb. 5.883 Urdhva Prasarita Padasana II, Schritt 1: Legen Sie sich auf den Rücken, strecken Sie die beide Arme entlang den Ohren in Urdhva Hastasana aus.



Abb. 5.884 Urdhva Prasarita Padasana II, Schritt 2: mit einer Ausatmung die geschlossenen gestreckten Beine auf 30° vom Boden heben, 5 – 10 Sek. Halten (durch die Fersen strecken).



Abb. 5.885 Urdhva Prasarita Padasana II, Schritt 3: mit einer Ausatmung die geschlossenen gestreckten Beine auf 60° vom Boden heben, 5 – 10 Sek. Halten (durch die Fersen strecken).



Abb. 5.886 Urdhva Prasarita Padasana II, Schritt 4: mit einer Ausatmung die geschlossenen gestreckten Beine auf 90° vom Boden heben, 15 – 30 Sek. Halten (durch die Fersen strecken).



Abb. 5.887 Urdhva Prasarita Padasana II, Schritt 5: bringen sie die Beine zurück in die Ausgangstellung.

- Versuchen Sie, während des ganzen Asanas normal zu atmen.

► **Positive Wirkungen:**

- Anfangs werden unweigerlich Muskelzittern in den Oberschenkeln und Schmerzen in den Beinen auftreten. Das ist jedoch kein Grund zur Besorgnis – es handelt sich lediglich um Begleiterscheinungen der Kräftigung der Oberschenkel-, Bauch- und Rückenmuskeln.
- Der Bauchbereich wird gekräftigt und gestrafft.
- allgemeine Stärkung und Verbesserung der Fitness

Jathara Parivartanasana – mit gebeugten Beinen

Dieses Asana ist sowohl für die Peri- als auch die Postmenopause geeignet.

Jathar bedeutet Magen, *parivartan* bedeutet herumdrehen/drehen. Bei diesem Asana wird der Magen innerlich massiert.

Sie sollten *Jathara Parivartanasana* erst dann praktizieren, wenn Sie *Urdhva Prasarita Padasana* gut beherrschen, da Sie für dieses schwierige Asana über eine gute Kontrolle von Unterleib und Taille verfügen müssen.

Technik

1. Legen Sie sich flach auf den Rücken.
2. Strecken Sie beide Arme in einer Linie mit den Schultern zur Seite aus; die Handflächen zeigen nach oben. Bleiben Sie ein oder zwei Atemzüge in dieser Position.
3. Winkeln Sie mit einer Ausatmung die Beine an und heben Sie sie an, bis Oberschenkel und Unterleib einen rechten Winkel bilden.
4. Strecken Sie die Beine noch nicht durch, sondern halten Sie sie gebeugt. Atmen Sie normal und bleiben Sie eine Zeit lang in dieser Position.
5. Halten Sie Knie und Sprunggelenke fest zusammen und dehnen Sie die Fußsohlen von den Fersen bis zu den Zehenballen.
6. Drehen Sie mit einer Ausatmung die Knie langsam nach rechts, ohne die Füße herabsinken zu lassen. Halten Sie die Fußgewölbe gestreckt und die Knie und Sprunggelenke fest zusammen.
7. Drehen Sie Rumpf, Unterleib und die Bauchorgane nach links.
8. Versuchen Sie, einen möglichst großen Teil der linken Rückenhälfte auf dem Boden zu halten.
9. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10–15 Sekunden in dieser Position.
10. Bringen Sie mit einer Ausatmung die Beine zurück in die Mitte und wiederholen Sie das Asana auf der anderen Seite.
11. Es kann leicht passieren, dass die linke Schulter vom Boden abhebt, während Sie die Beine nach rechts drehen. Um dies zu vermeiden, ziehen Sie das Becken nach unten und nach hinten, indem Sie sich an etwas festhalten, z. B. einem schweren Möbelstück.
12. Alle Bewegungen der Beine (nach oben und zur Seite) sollten sehr langsam und gleichmäßig ausgeführt werden. Je langsamer die Bewegung, desto größer die Wirkung auf die Bauchorgane. Werden die Bewegungen schnell ausgeführt, ist die Wirkung auf die Beine beschränkt.
13. Führen Sie das Asana zunächst immer nur einmal aus. Nach einigen Wochen Übung können Sie es dann 2- bis 4-mal wiederholen. Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel in jeder Phase des Asanas senkrecht/im 90°-Winkel zum Oberkörper sind.



Abb. 5.888 Jathara Parivartanasana aus Urdhva Prasarita Padasana 90° Stellung beginnen, die Arme auf dem Mattenrand (auch greifen möglich), die gebeugten Beine nach rechts, und die Organe und den Magen nach links drehen Schritt 1.



Abb. 5.889 Jathara Parivartanasana, die geschlossenen Knie Richtung Boden bringen, den Rumpf und die Bauchorgane nach links drehen Schritt 2.



Abb. 5.890 Jathara Parivartanasana, mit Klotz und 2 Gurten.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Mit einem Klotz und zwei Gurten** Auf den Fotos können Sie sehen, wie das Asana mit einem Klotz und zwei Gurten ausgeführt wird. Auf diese Weise wird mehr Raum geschaffen und die Muskeln, die während der Menopause an Kraft verlieren, können besser kontrolliert werden. Praktizieren Sie das Asana sowohl mit als auch ohne Hilfsmittel und vergleichen Sie die beiden Varianten.

Jathara Parivartanasana – vollständige Haltung

Dieses Asana ist sowohl für die Peri- als auch die Postmenopause geeignet.

Technik

1. Legen Sie sich flach auf den Rücken.
2. Strecken Sie beide Arme in einer Linie mit den Schultern zur Seite aus; die Handflächen zeigen nach oben. Bleiben Sie ein oder zwei Atemzüge in dieser Position.
3. Heben Sie mit einer Ausatmung beide Beine gleichzeitig an, bis sie senkrecht zum Boden stehen. Strecken Sie die Knie durch und bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
4. Senken Sie mit einer Ausatmung die Beine langsam nach rechts auf die rechte Handfläche zu, aber berühren Sie den Boden nicht mit den Füßen, da Sie sonst die Kontrolle über die Bauchorgane verlieren würden und die Kontraktion nicht auf die richtige Weise ausführen könnten. Halten Sie Knie und Oberschenkel fest zusammen.
5. Versuchen Sie, einen möglichst großen Teil der linken Rückenhälfte auf dem Boden zu halten.
6. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10–15 Sekunden in dieser Position.
7. Heben Sie mit einer Ausatmung die Beine wieder in die senkrechte Position und drücken Sie dabei die linke Gesäßhälfte und die linke Seite des Oberkörpers in den Boden. Achten Sie darauf, dass sich Steißbein und Scheitel in jeder Phase dieses Asanas in einer Linie befinden. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Position und wiederholen Sie dann das Asana auf der anderen Seite.
8. Halten Sie bei der Wiederholung das Asana genauso lange wie auf der ersten Seite. Bringen Sie dann die Beine wieder in die senkrechte Position und bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Position.
9. Senken Sie mit einer Ausatmung beide Beine langsam wieder auf den Boden.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Drehen Sie Beine und Rumpf immer in entgegengesetzte Richtungen. Dehnen Sie beide Oberschenkel und ziehen Sie sie auf das Gesäß zu, sodass die linke Rückenhälfte nach links gedreht wird.



Abb. 5.891 Jathara Parivartanasana, ohne Hilfsmittel mit gestreckten Beinen, Schritt 1.



Abb. 5.892 Jathara Parivartanasana, ohne Hilfsmittel mit gestreckten Beinen, Schritt 2, Brust und Rumpf in die entgegengesetzte Richtung drehen.



Abb. 5.993 Jathara Parivartanasana, ohne Hilfsmittel mit gestreckten Beinen, Schritt 3, einen möglichst großen Teil des Rückens am Boden lassen, die Füße Richtung Hand senken.

- Drehen Sie Bauch und Becken nach links, um die Bauchorgane anzuspannen und zu dehnen.
- Achten Sie darauf, die Kontrolle über das rechte Bein zu behalten, wenn Sie nach rechts drehen: Das linke Bein wird vom rechten Fuß getragen.
- Halten Sie die linke Schulter auf dem Boden.
- Halten Sie die Füße nahe an der rechten bzw. linken Handfläche.



Abb. 5.894 Jathara Parivartanasana, mit Gurt um die Beine, mit geschlossenen gestreckten Beinen, die Füße Richtung rechten Hand.



Abb. 5.895 Jathara Parivartanasana, mit einem Klotz, zwei Gurten und der Wand als zusätzliches Hilfsmittel.

Besondere Instruktionen/Hilfe:

► **Wenn Sie die Beine nicht gestreckt anheben können:**
- Beugen Sie die Knie, bevor Sie sie anheben, und strecken Sie sie erst, nachdem Sie sie angehoben haben.

► **Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Beine zusammen zu halten:**
- Binden Sie einen Gurt um die Beine.

► **Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Beine zu kontrollieren:**
- Klemmen Sie einen Klotz zwischen die Beine und legen Sie einen Gurt in der Mitte der Oberschenkel um die Beine und/oder legen Sie einen (zweiten) Gurt um die Sprunggelenke.
- Üben Sie mit der Wand als zusätzlichem Hilfsmittel.

► **Wenn Sie die linke Schulter nicht auf dem Boden halten können, während Sie die Beine nach rechts senken:**
- Ziehen Sie das Becken nach hinten und nach unten, indem Sie sich an etwas festhalten, z. B. einem schweren Möbelstück.



Abb. 5.896 Jathara Parivartanasana, wenn Sie die linke Schulter nicht am Boden halten können, mit dem rechten Arm den rechten Oberschenkel und die Hüfte abstützen Schritt 1.



Abb. 5.897 Jathara Parivartanasana, die Beine gebeugt, die Hüfte gestützt, Schritt 2.



Abb. 5.898 Jathara Parivartanasana, die Beine gestreckt, die Hüfte gestützt, Schritt 3.

► **Wenn Sie die Beine nicht in der Luft halten können:**
- Legen Sie den rechten Arm parallel zum Oberkörper auf den Boden und stützen Sie mit dem Arm und der Hand den rechten Oberschenkel und die rechte Hüfte ab.

Alle Bewegungen der Beine (nach oben und zur Seite) sollten sehr langsam und gleichmäßig ausgeführt werden. Je langsamer die Bewegung, desto größer die Wirkung auf die Bauchorgane. Werden die Bewegungen schnell ausgeführt, ist die Wirkung auf die Beine beschränkt.

Führen Sie das Asana zunächst immer nur 1-mal aus. Nach einigen Wochen Übung können Sie es dann 2- bis 4-mal wiederholen. Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel in jeder Phase des Asanas senkrecht zum Oberkörper sind.

► **Positive Wirkungen:**
- baut Fettpolster ab
- aktiviert Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse
- heilt Gastritis
- lindert Schmerzen und Verspannungen im unteren Rücken
- kräftigt die Rücken- und Bauchmuskeln

► **Vorsichtsmaßnahmen:** Unabhängig davon, ob Krämpfe oder andere Beschwerden auftreten, sollten im Anschluss an *Urdhva Prasarita Padasana* und *Jathara Parivartanasana Supta Virasana* und *Supta Baddha Konasana* eine Minute lang praktiziert werden - nicht als Gegenhaltungen, sondern als neutrale Haltungen. Diese neutralen Haltungen gleichen die Belastung von Bauch und Rücken aus und sorgen für Entspannung und Erholung von der anstrengenden Muskelarbeit. Schwache Muskeln müssen gekräftigt werden, aber nicht auf eine Weise, die zu Gebärmutterproblemen führen kann – daher diese Vorsichtsmaßnahmen.

Anantasana

Ananta ist ein anderer Name für *„Vishnu“* und bezeichnet auch die *Schlange „Shesha“*, auf der *Vishnu* liegt.

Technik

1. Halten Sie einen Gurt als Hilfsmittel bereit.
2. Legen Sie sich flach auf den Rücken und drehen Sie sich mit einer Ausatmung auf die rechte Seite.
3. Bringen Sie den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Füßen in eine gerade Linie.
4. Heben Sie den Kopf an und strecken Sie den rechten Arm in einer Linie mit dem Körper. Winkeln Sie den Arm an und stützen Sie den Kopf oberhalb des Ohrs auf die rechte Handfläche.
5. Bleiben Sie 2 oder 3 Atemzüge in dieser Position.
6. Beugen Sie das linke Bein und umfassen Sie den großen Zeh wie bei *Padangushthasana*. Wenn Sie den Zeh nicht erreichen können, legen Sie einen Gurt um den linken Fuß und halten Sie den Gurt mit der linken Hand.
7. Strecken Sie mit einer Ausatmung den linken Arm und das linke Bein gleichzeitig senkrecht nach oben.
8. Atmen Sie normal und bleiben Sie 15–20 Sekunden in dieser Position.

Die Haltung beenden

Beugen Sie mit einer Ausatmung das linke Bein und kehren Sie zu der oben beschriebenen Haltung zurück.

Wiederholen Sie das Asana auf der anderen Seite.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Achten Sie darauf, die geradlinige Ausrichtung des Körpers beizubehalten.
- Ziehen Sie die Gesäßmuskeln und das Steißbein nach innen.
- Öffnen Sie den Brustkorb.
- Strecken Sie das linke Bein gegen den Widerstand der linken Hand.



Abb. 5.899 Anantasana; auf der geraden Linie des seitlichen Mattenrandes auf der rechten Seite liegen, die große Zehe im Zangengriff greifen, Schritt 1.



Abb. 5.900 Anantasana, das linke Knie heben und die Ferse wegstrecken, Schritt 2.

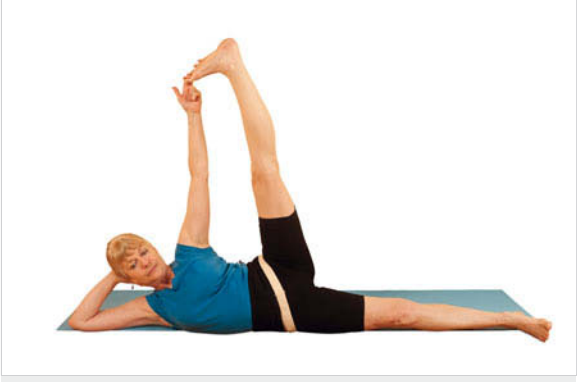


Abb. 5.901 Anantasana, mit einer Ausatmung den linken Arm und das linke Bein strecken, Schritt 3.



Abb. 5.902 Anantasana, wenn Sie den Fuß nicht erreichen können, verwenden Sie einen Gurt.

► **Positive Wirkungen:**
- kräftigt die Oberschenkelmuskeln
- stärkt die Beckenregion
- lindert Rücken- und Steißbeinschmerzen
- lindert Bauchkrämpfe
- beugt Bandscheibenvorfällen vor

Variationen für die Peri- und Postmenopause

- Mit einem Gurt
- Mit gestütztem Rücken
- Mit einem Stuhl

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn Sie den Fuß nicht erreichen können:**
- Legen Sie einen Gurt um den Fuß und halten Sie ihn mit der linken Hand, bzw. rechten Hand.

► **Wenn Sie die Ausrichtung des Körpers nicht halten können:**
- Üben Sie mit der Rückseite des Körpers an der Wand.

► **Wenn Sie das Bein nicht anheben können:**
- Anfänger können einen Stuhl zu Hilfe nehmen und die gesamte Körperrückseite an einer Wand abstützen.



Abb. 5.903 Anantasana, üben Sie mit der Rückseite gerade an der Wand, wenn Sie die Ausrichtung des Körpers oder die Balance nicht halten können.

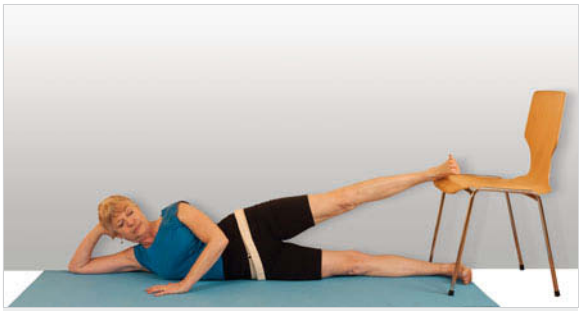


Abb. 5.904 Anantasana, wenn Sie das Bein nicht heben können: üben Sie mit dem Rücken an der Wand und Stuhl; bringen Sie die Fußinnenkante parallel zur Sitzfläche, drehen Sie das Bein ein.

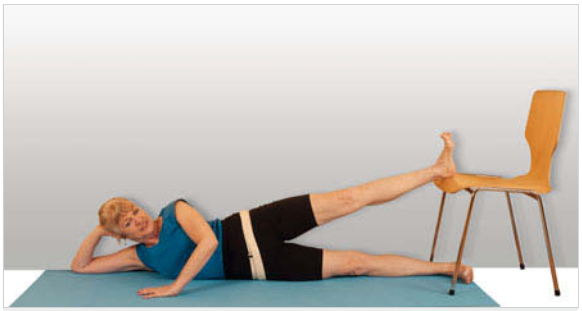


Abb. 5.905 Anantasana, wenn Sie das Bein nicht heben können: üben Sie mit dem Rücken an der Wand und Stuhl; bringen Sie den Fuß auf die Sitzfläche, drehen Sie über die Ferse das gestreckte Bein aus.

5.15 Abschnitt XV: Aktive Rückbeugen

5.15.1 *Purva Pratana Sthiti*

- *Urdhva Mukha Shvanasana*
- *Bhujangasana* mit Seilen (1. Arbeit mit Seilen)
- *Bhujangasana* mit Seilen und *Urdhva Mukha Pashchimottanasana I* (2. Arbeit mit Seilen)
- *Purvottanasana* mit Seilen (3. Arbeit mit Seilen) (siehe auch Kap. 5.2 und Kap. 5.5)
- Rückbeugen mit Seilen - *Yoga Kurunta* (siehe Kap. 5.9)
- *Urdhva Dhanurasana*
- *Ushtrasana*
- *Dvi Pada Viparita Dandasana* (siehe auch Kap. 5.5) – Rückbeugen mit Unterstützung

Urdhva Mukha Shavanasana

Shvana bedeutet Hund. Diese Haltung erinnert an einen Hund, der sich streckt und dabei nach oben blickt.

Technik 1 für *Urdhva Mukha Shavanasana* mit Händen auf Klötzen, Hände zeigen nach vorne (*Urdhva*)

1. Legen Sie sich auf den Bauch. Der Abstand zwischen den Füßen sollte 20–25 Zentimeter betragen. Stützen Sie die Unterseiten der Zehen auf und strecken Sie die Fersenknochen nach hinten.
2. Drücken Sie die Knie durch.
3. Legen Sie die Handflächen auf Höhe der freien Rippen auf die Klötze und strecken Sie die Finger nach vorne (*Urdhva*). Heben Sie die Außenseiten der Schultern vom Boden und strecken Sie das Kinn vor.
4. Drücken Sie sich mit einer Einatmung mit den Händen von den Klötzen ab und heben Sie gleichzeitig Kopf, Rumpf und Oberschenkel an.
5. Dehnen Sie die Innenseiten der Arme und ziehen Sie die Schultern nach hinten. Strecken Sie den Nacken, dehnen Sie den Kopf nach hinten und blicken Sie nach oben.
6. Atmen Sie normal und bleiben Sie 15–20 Sekunden in dieser Position.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Strecken Sie die Innenseiten der Fersen nach hinten.
- Heben Sie die Innenseiten der Knie und Oberschenkel nach oben.
- Spannen Sie das Gesäß an und ziehen Sie die Innenseiten der Oberschenkel in Richtung Gesäß.
- Öffnen Sie den Brustkorb, indem Sie das Brustbein heben.
- Dehnen Sie die Rippen, vor allem im Bereich der Achselhöhlen
- Achten Sie darauf, dass die Arme keinen Druck auf die Rippen ausüben.
- Halten Sie Knie und Waden gespannt.

Die Haltung beenden

Beugen Sie mit einer Ausatmung die Ellbogen und bringen Sie erst die Oberschenkel und Knie und dann den Kopf und den Rumpf auf den Boden. Bleiben Sie einen Moment auf dem Bauch liegen.

Technik 2 für *Urdhva Mukha Shavanasana* mit Händen auf Klötzen, Hände zeigen seitwärts (*Bahya*)

1. In dieser Haltung werden die Arme auf natürliche Weise nach außen gedreht, wodurch die Schulterblätter tiefer eingezogen werden und der Brustkorb leichter und stärker geöffnet werden kann. Dieses Asana ist sehr effektiv, um Schulter- oder Schulterblattsteifheit zu behandeln.
2. Folgen Sie den oben beschriebenen Anweisungen, aber drehen Sie die Hände auf den Klötzen um 90° nach außen, sodass die Finger um 90° seitwärts nach außen vom Körper weg zeigen.



Abb. 5.906 Urdhva Mukha Shavanasana Schritt 1: legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden, stützen Sie die Hände auf Klötze, Stirn am Boden, Zehen gestützt.



Abb. 5.907 Urdhva Mukha Shavanasana Schritt 2: das Becken und den Oberkörper heben, die Schultern über den Händen, weg von den Ohren.



Abb. 5.908 Urdhva Mukha Shavanasana, Hände im 90° Winkel seitwärts (Bahya) auf Klötze, Schritt 1.



Abb. 5.909 Urdhva Mukha Shavanasana, Hände im 90° Winkel seitwärts (Bahya) auf Klötze, Schritt 2, die Arme strecken, Oberarme drehen besser aus, der Brustkorb weitet sich.



Abb. 5.910 Urdhva Mukha Shavanasana, Hände im 180° Winkel nach hinten (Pashchima) auf Klötze, Schritt 1: die Hände und Arme positionieren.

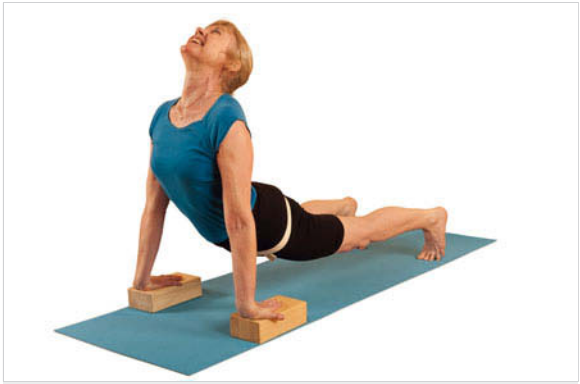


Abb. 5.911 Urdhva Mukha Shavanasana, Hände im 180° Winkel nach hinten (Pashchima) auf Klötze, Schritt 2: die Arme strecken, die Schulterblätter kommen noch tiefer in den Rücken.

Technik 3 für *Urdhva Mukha Shavanasana* mit Händen auf Klötzen, Hände zeigen nach hinten (*Pashchima*)

1. In dieser Haltung werden die Arme auf natürliche Weise nach außen gedreht, wodurch die Schulterblätter tiefer eingezogen werden und der Brustkorb leichter und stärker geöffnet werden kann. Dieses Asana ist sehr effektiv, um schwere Schultersteifheit zu behandeln.
2. Folgen Sie den oben beschriebenen Anweisungen, aber drehen Sie die Hände auf den Klötzen um 180° Winkel nach hinten, sodass die Finger parallel zum Körper auf die Füße zeigen.
3. Wenn Sie sich nicht direkt aus der Bauchlage aufrichten können, gehen Sie zuerst auf die Knie und richten Sie sich aus dieser Position auf.

Technik 4 für *Urdhva Mukha Shavanasana* auf Stuhl/Stühlen, Hände zeigen seitwärts (*Bahya*)

Vorteile: Der Oberkörper wird stärker aufgerichtet, die Vorderseite des Körpers kann besser heben. Diese Haltung kann praktiziert werden, wenn sich die Schulterprobleme durch die Arbeit mit den Klötzen (s.o) nicht bessern. Auch hilfreich, wenn Sie den Körper nicht vom Boden heben können.

1. Stützen Sie die Hände schulterbreit in der *Bahya*-Position (Hände zeigen nach außen) auf den Stuhl.
2. Nehmen Sie *Ardha Uttanasana* ein (der Kopf ist nach oben gerichtet).
3. Heben Sie die Fersen vom Boden und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen.
4. Drücken Sie das Gesäß nach unten und schieben Sie den Rumpf nach vorne auf die Arme und auf den Kopf zu.
5. Bringen Sie die Oberschenkel nach vorne, bis sie die Kante des Stuhls berühren.
6. Falls möglich, strecken Sie die Füße aus den Zehen heraus.



Abb. 5.912 Urdhva Mukha Shavanasana auf einem Stuhl (o. Ä.), Hände im 90° Winkel seitwärts (Bahya), Oberschenkel berühren die Sitzfläche.



Abb. 5.913 Urdhva Mukha Shavanasana mit Hocker, Fensterbrett o. Ä., Hände seitwärts 1. Ansicht.

7. Richten Sie von hier aus die auf (S. 54) beschriebene Haltung ein (Hände auf Klötzen, Hände zeigen nach vorne).
8. Beachten Sie alle Anweisungen unter „Überprüfen Sie die folgenden Punkte".

Dieses Asana kann auch auf einer *Viparita-Dandasana-Bank* o. Ä. ausgeführt werden.

► **Beenden der Haltung** Führen Sie die Anweisungen in umgekehrter Reihenfolge aus.

Technik 5 *Urdhva Mukha Shavanasana* Oberschenkel auf Hocker und Polstern abgestützt, Hände an der Wand (oder üben Sie auf einem Fensterbrett)

1. Besonders gut bei Schilddrüsen-, Herz- und Atemproblеme, schwere Hüftsteifheit, Probleme mit dem Steißbein, Bandscheibenvorfälle, Hexenschuss, Ischiasbeschwerden und Bluthochdruck.
2. Stellen Sie einen hohen Stuhl an die Wand und legen Sie ein Polster auf den Stuhl.
3. Machen Sie einige Schritte vorwärts, bis die Oberschenkel oder das Becken die Kante des Hockers berühren. Lehnen Sie sich gegen den Hocker.
4. Legen Sie die Hände in *Urdhva*- oder *Bahya*-Position an die Wand und beugen Sie die Arme.
5. Machen Sie einige Schritte rückwärts und stellen Sie sich auf Zehen und Zehenballen.
6. Strecken Sie die Innenseiten der Fersen nach hinten und heben Sie die Innenseiten der Knie nach oben.
7. Öffnen Sie die Rückseiten der Beine von innen nach außen. Ziehen Sie Steißbein und Gesäß nach unten und nach innen und drücken Sie sie gegen die Hockerkante.
8. Drücken Sie die Hände in die Wand. Drehen Sie die Oberarme nach außen, bringen Sie die Schultern nach hinten und ziehen Sie die Schulterblätter tief in den Rücken.
9. Strecken Sie die ganze Körpervorderseite und öffnen Sie den Brustkorb.
10. Drücken Sie die Körperrückseite vom Trapezius bis zu den Waden nach unten und machen Sie den Rücken schmal.
11. Weitere Anweisungen siehe (S. 54) (Hände auf Klötzen, Hände zeigen nach vorne).

Siehe auch „Überprüfen Sie die folgenden Punkte".



Abb. 5.914 Urdhva Mukha Shavanasana mit einem Hocker, Fensterbrett o. Ä., Hände seitwärts 2. Ansicht.

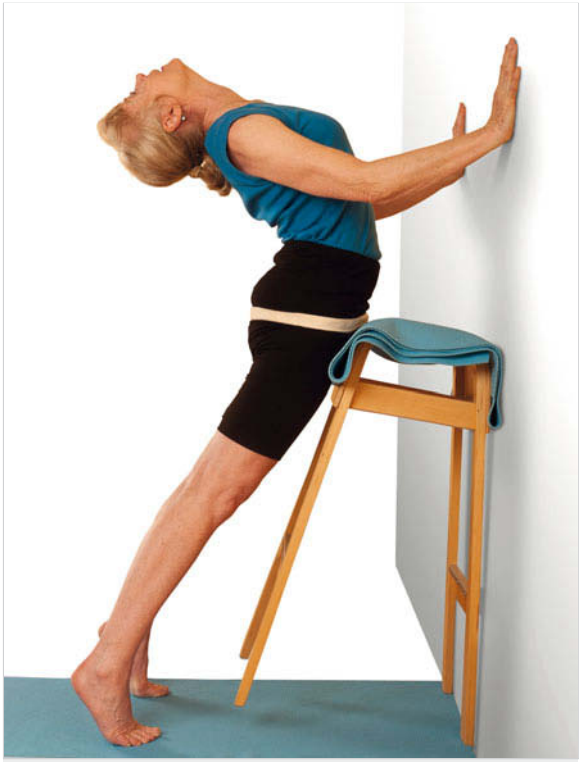


Abb. 5.915 Urdhva Mukha Shavanasana, Oberschenkel mit Hocker und Polstern abgestützt, Hände an der Wand.



Abb. 5.916 Urdhva Mukha Shavanasana an der Wand.

Beenden der Haltung

Führen Sie die Anweisungen in umgekehrter Reihenfolge aus.

► **Dauer des Asanas:** Bleiben Sie 15–20 Sekunden in der Haltung. Mit zunehmender Übung können Sie die Dauer individuell verlängern. Wiederholen Sie das Asana 2- oder 3-mal.

► **Positive Wirkungen:**
- hilft bei Bandscheibenvorfällen
- lindert Hexenschuss- und Ischiasbeschwerden
- verbessert die Durchblutung der Beckenregion
- hält Becken und Beckenorgane gesund
- korrigiert hängende Schultern und Buckelhaltung
- dehnt und kräftigt Wirbelsäulen- und Rückenmuskeln
- lockert und regeneriert die Wirbelsäule
- öffnet Zwerchfell und Brustkorb
- verbessert die Atmung
- sorgt für mentale und emotionale Stabilität

5.15.2 *Yoga Kurunta*

- *Bhujangasana* mit Seilen (1. Arbeit mit Seilen)
- *Bhujangasana* mit Seilen
- *Urdhva Mukha Pashchimottanasana I* (2. Arbeit mit Seilen)
- *Purvottanasana* mit Seilen (3. Arbeit mit Seilen)
- Rückbeugen mit Seilen - *Yoga Kurunta*

Diese Asanas sind sowohl für die Peri- als auch die Postmenopause geeignet.

Shalabhasana und *Makarasana*

Beide, *Shalabhasana* (die Heuschrecke) und *Makarasana* (das Krokodil) werden aus der Bauchlage mit dem Gesicht zum Boden eingenommen.

Technik *Shalabhasana*

1. Legen Sie vorher einen Gurt um die Fußgelenke, damit die Beine eng beieinander bleiben.
2. Heben Sie mit einer Ausatmung den Kopf, die Schultern, die Arme und die gestreckten Beine.
3. Verschränken Sie die Hände auf dem Kreuzbein und ziehen Sie sie Richtung Knie.
4. Heben Sie den Brustkorb so weit wie möglich vom Boden.
5. Lassen Sie den Atem natürlich fließen.
6. Ziehen Sie das Körpergewicht nach hinten.



Abb. 5.917 Shalabhasana, Gurt um Fußgelenke, die verschränkten Hände ziehen Richtung Knie.



Abb. 5.918 Makrasana in Shalabhasana, Gurt um Fußgelenke.

Technik *Makarasana*

1. Legen Sie auch hier vorher einen Gurt um die Fußgelenke, damit die Beine eng beieinander bleiben.
2. Verschränken Sie die Hände am Übergang von Nacken zum Hinterkopf.
3. Heben Sie die Ellbogen nach vorne und zur Decke.
4. Lösen Sie die gestreckten Beine vom Boden und heben Sie den Brustkorb so weit wie möglich vom Boden.

► **Positive Wirkung**

- Beide Asanas erwärmen den Körper
- beleben und kräftigen die Bauch- und Beckenorgane von der Blase bis zu den Lungen
- machen und erhalten die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur kräftig und geschmeidig.

Urdhva Dhanurasana

Mit ihrer konkaven Rückenwölbung sind Asanas wie *Urdhva Mukha Shvanasana*, *Salamba Purvottanasana*, *Ushtrasana*, *Dvi Pada Viparita Dandasana* und *Urdhva Dhanurasana* weit entfernt von den Körperhaltungen und Bewegungen, die wir im normalen Leben ausführen. Sie stärken und trainieren die Wirbelsäule und die Rückenmuskeln, regenerieren die Wirbelsäule und führen zu körperlicher Kraft und Vitalität. Sie schaffen Bewegungsfreiheit und sind ideal geeignet für Menschen, die an Hängeschultern, Buckelhaltung, Bandscheibenvorfällen, Wirbelsäulensteifheit, Rheuma oder Rückenschmerzen leiden. Sie öffnen den Brustkorb und verbessern die Atmung. Durch Haushalts- und Büroarbeiten sind wir gewohnt, die Wirbelsäule vorwärts zu beugen und in diese Richtung flexibel zu halten. Bei Rückbeugen hingegen wird die Wirbelsäule nach hinten gebogen. Auch ältere Menschen können alle folgenden Asanas praktizieren, ohne dass Verletzungsgefahr für die Wirbelsäule besteht. Langfristiges Üben von Rückbeugen hilft bei Antriebslosigkeit und Depressionen. Stattdessen entwickeln sich mentale Belastbarkeit und Willenskraft.

Technik normal vom Boden aus

Bei *Urdhva Dhanurasana* formen Hände und Füße den Körper in eine Art „Bogengewölbe“ (▶ Abb. 5.919 – ▶ Abb. 5.922).

1. Legen Sie sich flach auf den Rücken.
2. Winkeln Sie die Beine an und ziehen Sie die Füße nahe an die Rückseiten der Oberschenkel heran. Die Schienbeine sollten senkrecht zum Boden stehen.
3. Strecken Sie die Arme nach oben aus; die Handflächen zeigen nach oben.
4. Beugen Sie die Ellbogen, drehen Sie die Handgelenke und stellen Sie die Handflächen unter den Schultern auf den Boden auf. Schritt 1.

5. Strecken Sie die Finger auf die Füße zu. Achten Sie darauf, dass die Ellbogen nach oben zeigen, und bleiben Sie 1 oder 2 Atemzüge in dieser Position.
6. Anheben des Beckens– Schritt 2:
   - Atmen Sie ein und drücken Sie sich mit der folgenden Ausatmung mit Händen und Füßen vom Boden ab. Heben Sie das Becken und den Rücken an und strecken Sie den Brustkorb nach oben.
7. Anheben des Oberkörpers – Schritt 3:
   - Drücken Sie Handflächen und Fußsohlen fest in den Boden und heben Sie den Kopf vom Boden.
   - Setzen Sie die Handballen und den Bizeps ein, um den Kopf anzuheben, und die Fersen und den Quadrizeps, um die Beine zu strecken. Bleiben Sie ein oder zwei Atemzüge in dieser Position.
   - Ziehen Sie mit einer Ausatmung Wirbelsäule und Taille ein und drücken Sie die Arme durch. Der ganze Körper sollte nun einen vollendeten Bogen bilden.
   - Nehmen Sie den Kopf zurück und blicken Sie zum Boden.
8. Anheben des Oberkörpers und Rückenwölbung – Schritt 4:
   - Heben Sie die Fersen vom Boden und stellen Sie sich auf die Zehen, um die Wirbelsäule stärker zu wölben, die Gesäßmuskeln anzuspannen und die Bauchorgane zu dehnen.
   - Machen Sie mit den Füßen einige kleine Schritte auf die Hände zu, ohne den Rumpf herabsinken zu lassen.
   - Strecken Sie die Sprunggelenke und senken Sie die Fersen wieder auf den Boden.
9. Bleiben Sie 5–10 Sekunden in dieser Position. Anfangs werden Sie wahrscheinlich recht schnell atmen (müssen), aber mit zunehmender Übung wird sich die Atmung in dieser Haltung wieder normalisieren.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Drücken Sie Handflächen und Fußsohlen in den Boden und ziehen Sie die Rückseiten der Oberschenkel nach oben auf das Gesäß zu.
- Spannen Sie die Gesäßmuskeln an.
- Drücken Sie Fußaußenkanten, Fersen und Zehenballen fest in den Boden und dehnen Sie Schienbeine und Oberschenkel nach oben.
- Spannen Sie den Bizeps an, indem Sie die Ellbogen nach innen ziehen, sodass die Arme gerade bleiben und der Brustkorb weit geöffnet wird.
- Ziehen Sie die Schulterblätter nach innen und dehnen Sie Brustkorb und Rippen.

Beenden der Haltung

Beugen Sie mit einer Ausatmung Ellbogen und Knie und senken Sie den Oberkörper herab. Bringen Sie erst den Scheitel, dann den Rücken und das Gesäß auf den Boden. Bleiben Sie drei oder vier Atemzüge in dieser Position.

Wiederholen Sie das Asana 3- bis 5-mal, um die Bewegungsfreiheit der Wirbelsäule zu verbessern.



Abb. 5.919 Urdhva Dhanurasana, mit den Handgelenken an der Wand, vom Boden aus, 1. Schritt.



Abb. 5.920 Urdhva Dhanurasana, 2. Schritt: das Becken heben.



Abb. 5.921 Urdhva Dhanurasana, 3. Schritt: die Schultern und den Kopf heben, den Kopf auf den Scheitel/Kopfkrone heben.



Abb. 5.922 Urdhva Dhanurasana, 4. Schritt: die Arme ausstrecken, die vorderen Schienbeine, die Sitzbeine und die Außenhüften heben.

► **Positive Wirkungen:**
- kräftigt die Wirbelsäule
- hält den Körper gelenkig und aktiv
- sorgt für Energie, Vitalität und ein Gefühl der Leichtigkeit
- lindert Beklemmungen in der Brust, die vor allem während der Menopause aufreten können
- baut Fettpolster um die Taille ab

Variationen für die Peri- und Postmenopause

1. Für eine klare Innenrotation der Oberschenkel von einem Stuhl aus mit einem Klotz zwischen den Innenfersen (► Abb. 5.923).
2. Für mehr Streckung und Heben des Steißbeins mit den Fersen gegen die hinteren Stuhlbeine (► Abb. 5.924).

Technik Hände erhöht

(► Abb. 5.925 – ► Abb. 5.931)

1. Legen Sie eine Planke (oder mehrere Klötze nebeneinander) von 10–15 Zentimeter Höhe an die Wand.
2. Legen Sie sich flach auf den Rücken. Legen Sie die Handflächen – nicht weiter als schulterbreit auseinander – auf die Ränder der Planke
3. Legen Sie den Kopf auf die Planke.
4. Heben Sie Oberschenkel, Rücken und Gesäß vom Boden.
5. Drücken Sie beide Hände fest in die Planke und heben Sie Brustkorb und Kopf nach oben.

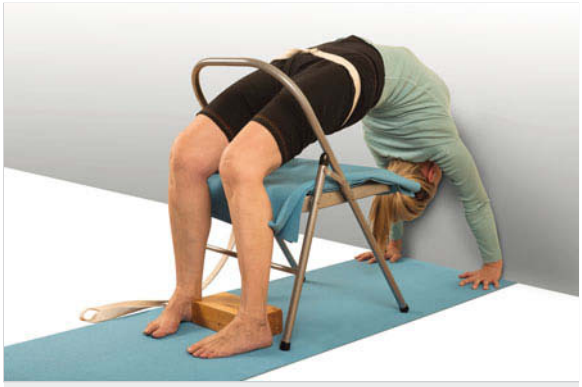


Abb. 5.923 Urdhva Dhanurasana von einem Stuhl aus, Klotz zwischen den Innenfersen.

► **Schritt 1:**
- Die Arme werden gebeugt und die Ellbogen zeigen nach oben.

► **Schritt 2:**
- Die Arme werden gestreckt und der ganze Körper bildet einen Bogen.

► **Schritt 3:**
- Heben Sie die Fersen vom Boden und stellen Sie sich auf die Zehen, um die Wirbelsäule stärker zu wölben, die Gesäßmuskeln anzuspannen und die Bauchorgane zu dehnen. Machen Sie mit den Füßen einige kleine Schritte auf die Hände zu, ohne den Rumpf herabsinken zu lassen. Strecken Sie die Sprunggelenke und senken Sie die Fersen wieder auf den Boden.
- Bleiben Sie 5–10 Sekunden in dieser Position. Anfangs werden Sie wahrscheinlich recht schnell atmen (müssen), aber mit zunehmender Übung wird sich die Atmung in dieser Haltung wieder normalisieren.

► **Positive Wirkungen:**
- stärkt Blase und Gebärmutter
- hält die Fortpflanzungs- und Ausscheidungssysteme gesund
- beugt Hernien vor
- kräftigt die Bauchmuskeln

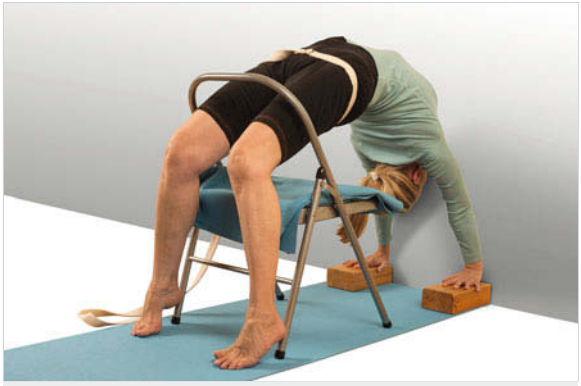


Abb. 5.924 Urdhva Dhanurasana von einem Stuhl aus, Fersen gegen die hinteren Stuhlbeine, die Hände auf Klötze.

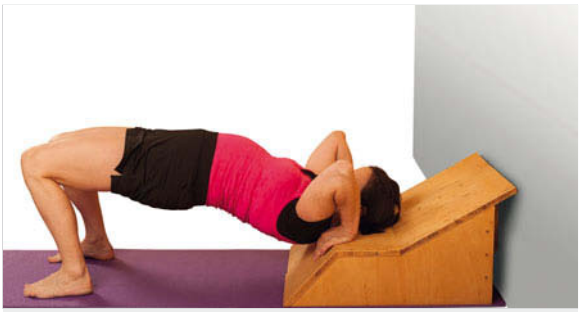


Abb. 5.925 Urdhva Dhanurasana die Hände erhöht, (für mehr Öffnung des Brustkorbs) Schritt 1: Kopf und Hände auf Erhöhung, das Becken heben.



Abb. 5.928 Urdhva Dhanurasana vom Stuhl aus, die Hände erhöht auf schräg gestellten Klötzen, Schritt 1.



Abb. 5.926 Urdhva Dhanurasana die Hände erhöht, Schritt 2: die Arme strecken.



Abb. 5.929 Urdhva Dhanurasana vom Stuhl aus, die Hände erhöht auf schräg gestellten Klötzen, Schritt 2: das Becken heben, die Arme strecken, die vorderen Schienbeine heben.



Abb. 5.927 Urdhva Dhanurasana die Füße erhöht, für mehr Streckung des Beckens.

Technik Füße erhöht

- Füße erhöht. Stellen Sie die Füße auf Klötze oder eine noch höhere Unterstützung.
- Fahren Sie fort wie unter (▶ Abb. 5.927)

▶ **Bei dieser Variante**

- wird der untere Rücken stärker angehoben,
- werden das Becken und seine Organe besser gedehnt und angehoben,
- fällt das Ausstrecken der Arme leichter,
- kann der Brustkorb leichter geöffnet werden.



Abb. 5.930 Urdhva Dhanurasana vom Stuhl aus, die Hände höher gegen die Wand, Schritt 1.



Abb. 5.931 Urdhva Dhanurasana vom Stuhl aus, die Hände höher gegen die Wand, Schritt 2: das Becken heben, die Arme strecken, die vorderen Schienbeine heben.



Abb. 5.932 Urdhva Dhanurasana vom Stuhl aus und zusätzliche Ausrichtung mithilfe der Wand.

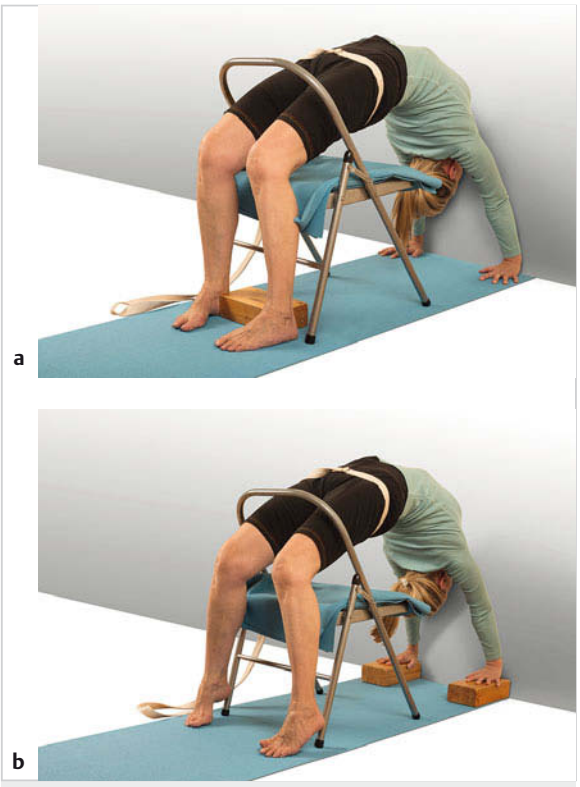


Abb. 5.933 Urdhva Dhanurasana von einem Stuhl aus, a) Klotz zwischen Fersen, b) Fersen gegen die hinteren Stuhlbeine.

Besondere Instruktionen/Hilfe: Techniken mit Stuhl

► **Wenn es Ihnen Schwierigkeiten bereitet, den Körper vom Boden zu heben** (► Abb. 5.932, ► Abb. 5.933):

- nehmen Sie einen Stuhl zu Hilfe und wenden Sie dieselbe Technik an.

► **Wenn Sie Probleme mit der Brustöffnung haben** (► Abb. 5.934, ► Abb. 5.935):

- Stellen Sie einen hohen Stuhl an die Wand und legen Sie ein Polster auf den Stuhl.
- Strecken Sie die Arme nach unten und arbeiten Sie mit den Händen gegen die Wand.



Abb. 5.934 Urdhva Dhanurasana mit Wand und einem hohen Hocker, für verstärkte Rückenwölbung.



Abb. 5.935 Urdhva Dhanurasana mit den Fußrücken und Schienbeinen an der Wand über einem hohen Hocker, für verstärkte Rückenwölbung, die Arme am Hocker nach unten Richtung Boden strecken.



Abb. 5.936 Urdhva Dhanurasana, die Hände erhöht, Kopf nach oben zur Brust (für die Schilddrüse).



Abb. 5.937 Urdhva Dhanurasana vom Stuhl aus, den Hinterkopf auf Erhöhung gestützt, den Körper einrichten, Schritt 1.



Abb. 5.938 Urdhva Dhanurasana vom Stuhl aus, den Hinterkopf auf Erhöhung gestützt, den Körper einrichten, Schritt 2: das Becken heben und hochstrecken.

► **Wenn Sie Schilddrüsenprobleme haben** (► Abb. 5.936):

- Sowohl in der Grundhaltung als auch in den Variationen können Sie den Kopf auf die Brust nehmen. Dadurch wird die Funktion der Schilddrüse reguliert.

► **Wenn Sie Schilddrüsen- und/oder Augenprobleme haben** (► Abb. 5.937, ► Abb. 5.938):

- Sowohl in der Grundhaltung als auch in den Variationen können Sie den Kopf auf einem Stuhl o. Ä. abstützen.

Urdhva Dhanurasana aus Tadasana

Technik

1. Führen Sie das Asana zunächst an einer Wand aus. Stützen Sie die Hände gegen die Wand und „gehen“ Sie mit den Händen einige „Schritte“ an der Wand entlang nach unten.
2. Wölben Sie den Oberkörper stärker, um weiter nach unten zu kommen. Wir zeigen hier die Technik aus dem freien Stand.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Achten Sie auf die Position der Beine: Drücken Sie die Knie nicht nach außen und halten Sie die Fersen und die Zehen auf dem Boden.

► **Beenden der Haltung** Beugen Sie die Arme, beugen Sie den Kopf zur Brust und legen Sie sich auf den Boden. Drehen Sie sich auf die rechte Seite und stehen Sie auf.

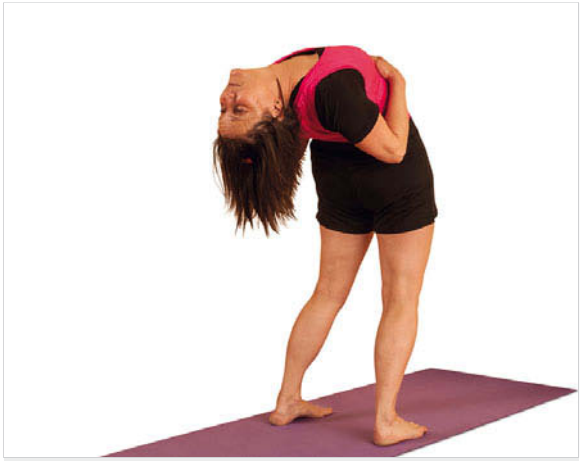


Abb. 5.939 Urdhva Dhanurasana aus Tadasana, 1. Schritt: die Hände auf den Rippen, die Schulterblätter an die hinteren Rippen bringen.

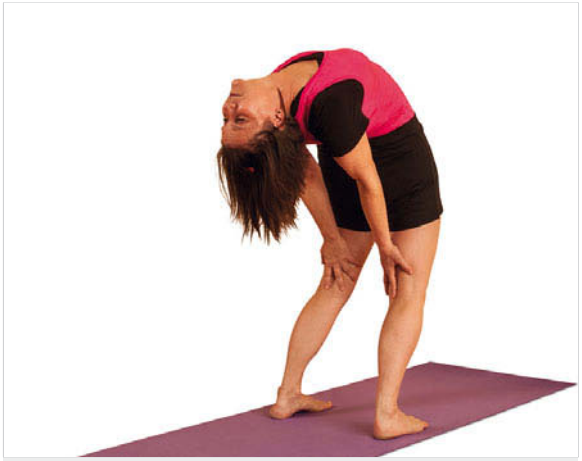


Abb. 5.940 Urdhva Dhanurasana aus Tadasana, 2. Schritt: die Hände in die hinteren Oberschenkel stützen.



Abb. 5.941 Urdhva Dhanurasana aus Tadasana, 3. Schritt: die Arme entlang den Ohren nach hinten und unten strecken, die Beine beugen.



Abb. 5.942 Urdhva Dhanurasana aus Tadasana, 4. Schritt: die Hände auf den Boden stützen, die vorderen Schienbeine heben.

Ushtrasana mit Wand und Stuhl

Technik

1. Stellen Sie einen Stuhl ungefähr 1 Meter von der Wand entfernt auf. Knien Sie sich mit dem Gesicht zur Wand und dem Rücken zum Stuhl auf eine Decke.
2. Halten Sie Knie und Füße hüftbreit auseinander.
3. Binden Sie einen Gurt um die Oberschenkel.
4. Die Schienbeine sind parallel zueinander und die Zehen zeigen gerade nach hinten.
5. Benutzen Sie die Wandseile zunächst, um den Oberkörper anzuheben und die Rückenwölbung zu erlernen. Diese Technik ist auch zu empfehlen bei Uterusprolaps und bei Ausrichtung insgesamt.

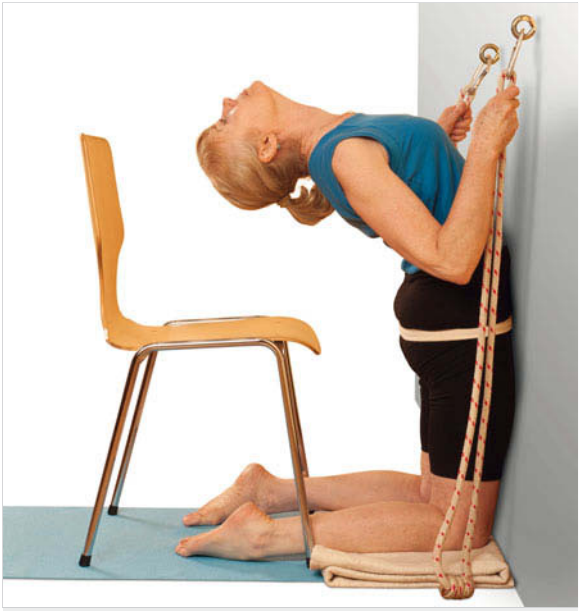


Abb. 5.943 Ushtrasana, mit Wand und Wandseilen und Stuhl, Schritt 1: das Schambein an der Wand, die Wirbelsäule hoch und nach hinten strecken.

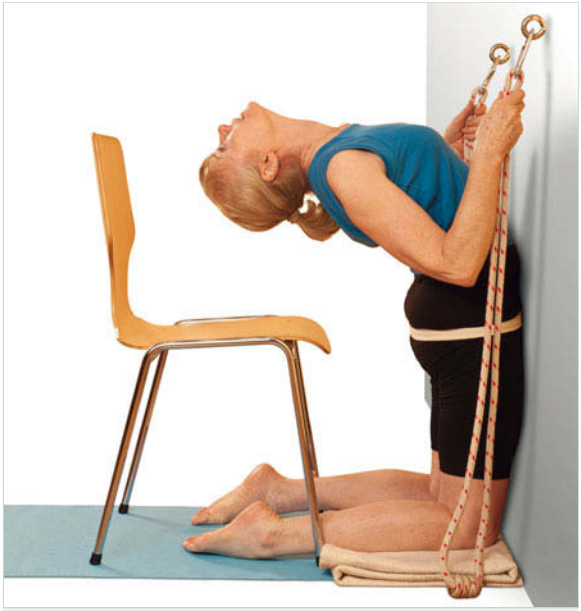


Abb. 5.944 Ushtrasana, mit Wand und Wandseilen und Stuhl, Schritt 2: den Brustkorb mehr wölben.

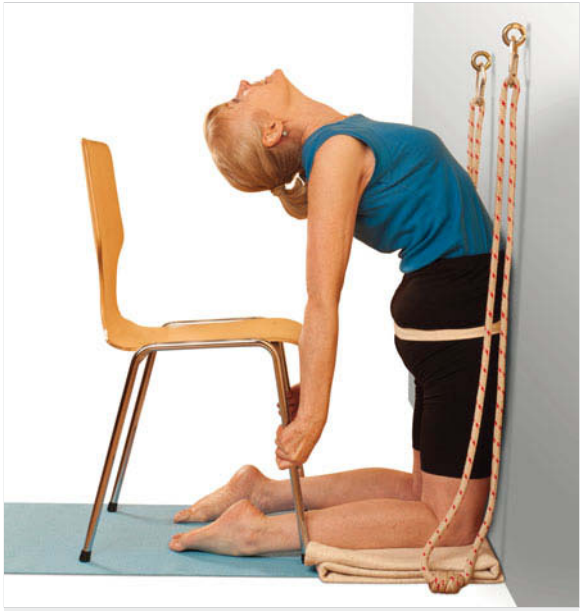


Abb. 5.945 Ushtrasana, mit Wand und Wandseilen und Stuhl, Schritt 3: die Hände von den Seilen lösen und die oberen Stuhlbeine greifen.

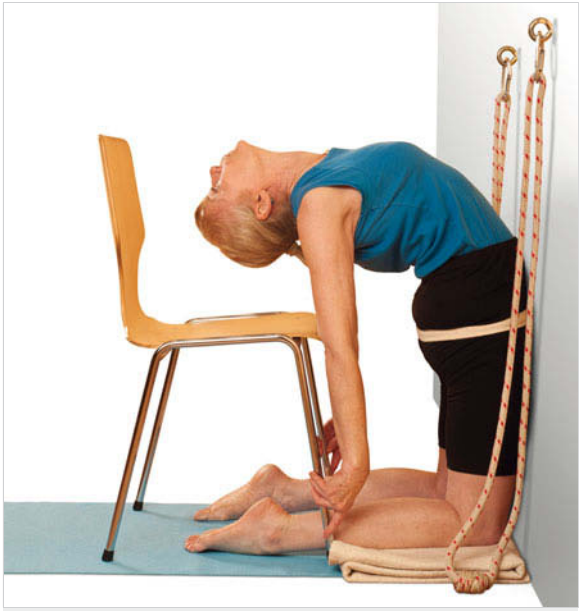


Abb. 5.946 Ushtrasana, mit Wand und Wandseilen und Stuhl, Schritt 4: das Schambein an der Wand, die Stuhlbeine tiefer greifen.

6. Stellen Sie die Hände auf den Stuhl.
7. Halten Sie die Oberschenkel senkrecht zum Boden. Leisten und der untere Teil des Schambeins berühren die Wand.
8. Verlängern, strecken und heben Sie die gesamte Vorderseite des Oberkörpers.
9. Ziehen Sie das Gesäß nach innen.
10. Heben Sie das Brustbein an die Wand.
11. Ziehen Sie die Rückseite der Wirbelsäule zwischen den Schulterblättern nach oben und nach innen.
12. Atmen Sie aus und halten Sie den Brustkorb angehoben und wölben Sie den Oberkörper nach hinten.
13. Ergreifen Sie die vorderen Stuhlbeine.
14. Setzen Sie die Hände ein, um die Schulterblättter einzuziehen und den Brustkorb weiter zu heben.



Abb. 5.947 Ushtrasana, Knie erhöht und Fußgelenke unterstützt.

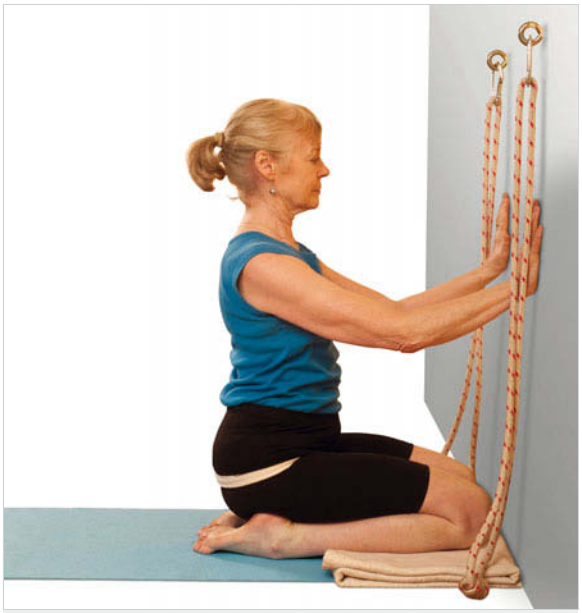


Abb. 5.948 Ushtrasana, die Haltung beenden: In Virasana sitzen, mit den Händen an der Wand.

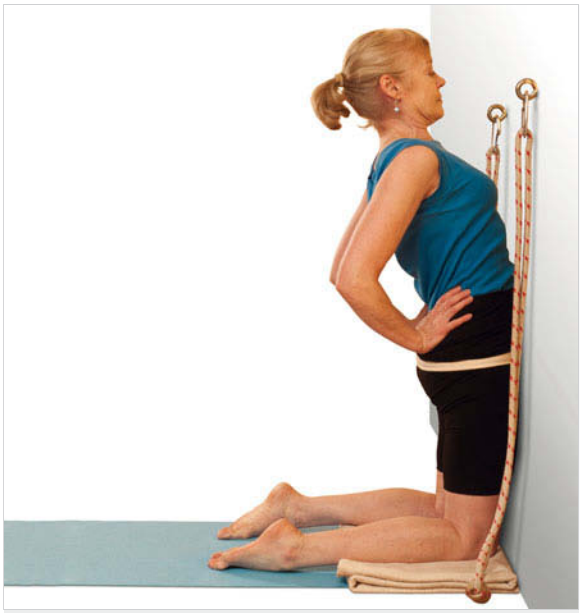


Abb. 5.949 Ushtrasana, mit Wand zur Ausrichtung, Schritt 1: Hände auf die Hüften stützen, das Schambein an der Wand die Wirbelsäule heben.

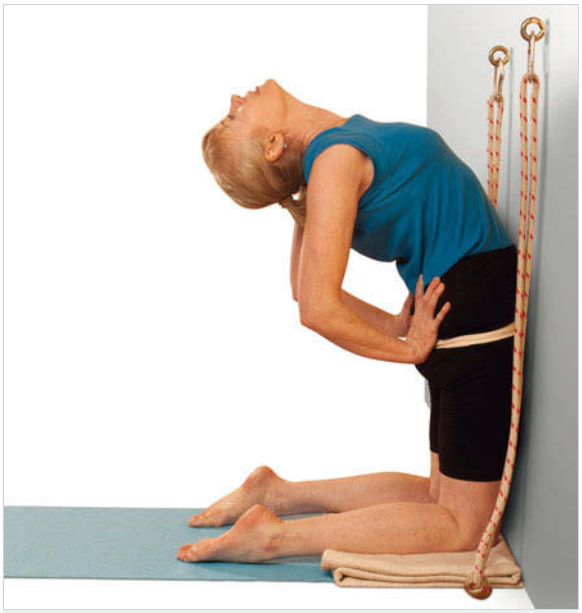


Abb. 5.950 Ushtrasana, mit Wand zur Ausrichtung, Schritt 2: Hände auf die Hüften stützen, den Brustkorb wölben.

15. Halten Sie den Nacken gestreckt, legen Sie den Kopf zurück und blicken Sie nach hinten.
16. Drücken Sie Schienbeine und Fußrücken in den Boden und bleiben Sie 10–30 Sekunden in dieser Position.

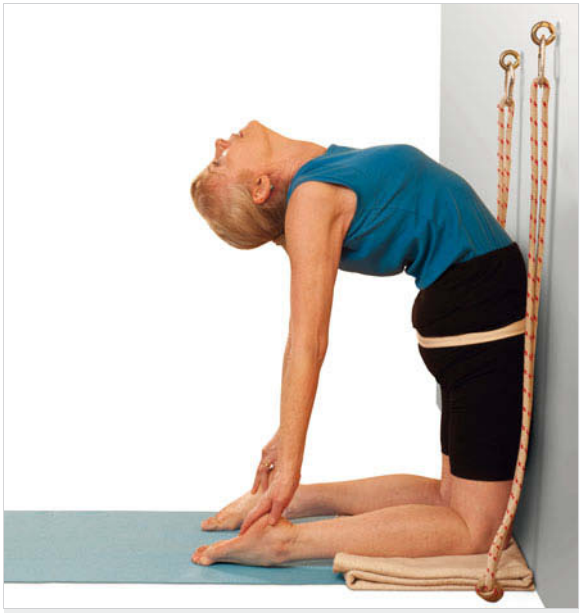


Abb. 5.951 Ushtrasana, mit Wand zur Ausrichtung, Schritt 3: die Hände auf die Fersen/Fußsohle stützen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

▸ Wenn Sie das Steißbein nicht nach unten und nach innen strecken können:

- die Knie mehr erhöhen.
- Wenn die Fußgelenke steif sind: Knie und Fußgelenke mit Deckenrollen unterstützen (▸ Abb. 5.947).

Beenden der Haltung

Heben Sie mit einer Einatmung den Kopf, bringen Sie den Oberkörper in eine aufrechte Position, indem Sie die Hände auf den Stuhl führen.

Technik normale Ausführung

1. Führen Sie das Asana an der Wand aus, um den inneren Körper besser anheben zu können.
2. Legen Sie die Hände in den unteren Rücken und drücken Sie die Gesäßmuskeln nach unten.
3. Statt einen Stuhl zu benutzen, können Sie auch die Hände auf die Fersen bringen.
4. Öffnen Sie die Füße mit den Fingern von der Innenseite der Ferse zur Außenseite und von den großen Zehen zu den kleinen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

▸ Wenn Sie die Füße fast, aber nicht ganz erreichen können (▸ Abb. 5.952, ▸ Abb. 5.953)

- Stützen Sie die Hände auf einem Polster auf dem Boden ab.

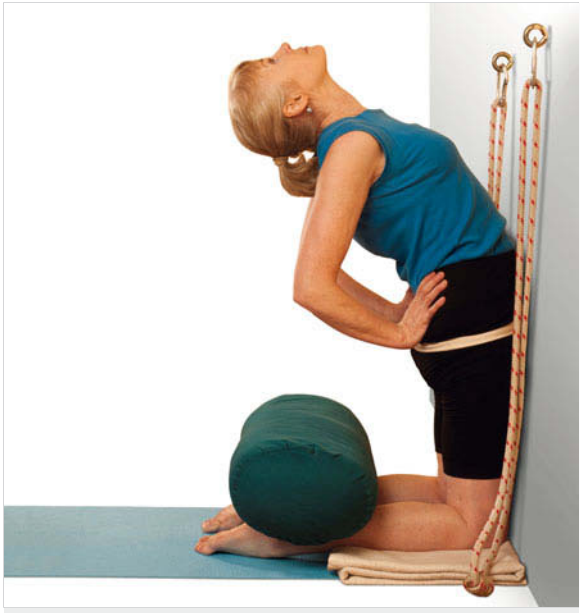


Abb. 5.952 Ushtrasana, mit Kissenrolle auf den Füßen und Wand zur Ausrichtung, Schritt 1: die Hände auf das Becken stützen.

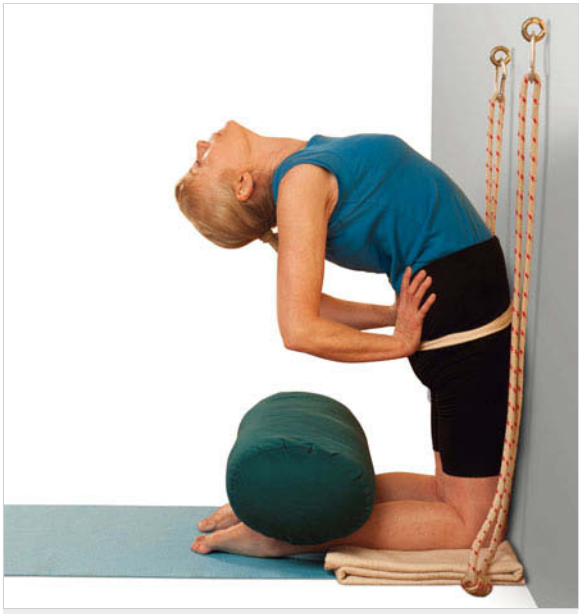


Abb. 5.953 Ushtrasana, mit Kissenrolle auf den Füßen und Wand zur Ausrichtung, Schritt 2: die Hände auf das Becken stützen, den Brustkorb mehr wölben, die Hände auf die Kissenrolle stützen.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- die Sitzbeinhöcker sollten wie eine „innere Wand“ sein und den inneren Körper aufrichten
- Kreuzbein und Schambein sollten parallel zueinander stehen
- Folgen Sie den Anweisungen unter XV.4.1., Kap. mit Wand und Stuhl , Ushtrasana mit Wand und Stuhl.

Entspannen in *Ushtrasana* – Öffnung des Brustkorbs und Entspannung der Schilddrüse

Als Hilfsmittel können Sie eine *Halasana-Box*, Polster, Kissen und Decken einsetzen.

Folgen Sie den vorherigen Anweisungen.

Der Kopf wird angehoben, sodass Schilddrüse, Nacken und Kehlraum frei von jeder Belastung sind.

► **Dauer des Asanas:** Beide Varianten können 1 bis 5 Minuten gehalten werden.

► **Positive Wirkungen:**
- gegen die Schwerkraft gerichtete Streckung der Wirbelsäule, der Wirbelsäulenmuskeln und der inneren Organe
- stärkt die Nieren
- löst Spannungen in Brust und Brustkorb



Abb. 5.954 Ushtrasana, ganz gestützt mit Halasana Box/Stühlen und Polstern.

Dvi Pada Viparita Dandasana

Bei diesem Asana „stehen“ Sie auf Fersen und Ellbogen. Praktizieren Sie dieses letzte Asana erst, wenn Sie die anderen Rückbeugen beherrschen. Es wird jedoch ausdrücklich für die Postmenopause empfohlen.

Weitere Details siehe Kap. 5.5 - Rückbeugen mit Unterstützung.

Vorbereitende, leichtere Techniken von *Viparita Dandasana* mit einem Stuhl

Viparita Dandasana entweder Beine parallel zum Boden auf zwei Stühlen oder, wenn Sie sich gut genug fühlen, mit einem Stuhl und den Füßen an der Wand, binden Sie die Oberschenkel mit einem Gurt zusammen. Vorbereitung auf die klassische Haltung: Üben Sie zunächst mit einem Stuhl.

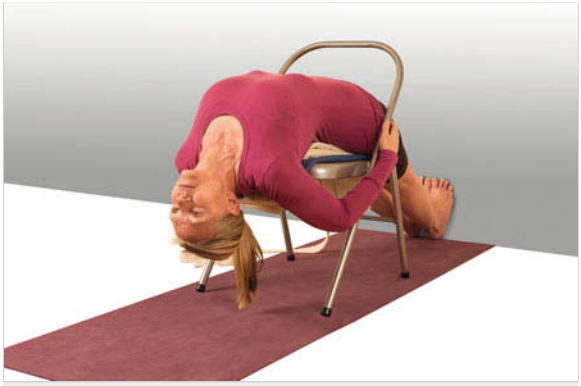


Abb. 5.955 Technik 1: Viparita Dandasana, die Oberschenkel gebunden, Seiten der Rückenlehne greifen.

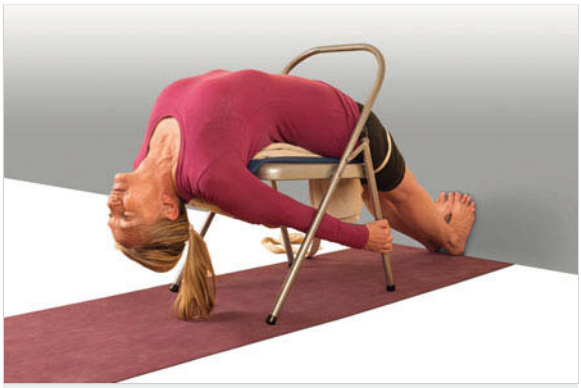


Abb. 5.956 Technik 2: Viparita Dandasana, die Oberschenkel gebunden, die hinteren Stuhlbeine greifen.



Abb. 5.957 Technik 3: Viparita Dandasana, die Oberschenkel gebunden, die Arme über den Kopf ausstrecken.



Abb. 5.958 Technik 4: Viparita Dandasana, die Oberschenkel gebunden, die Arme über dem Kopf verschränken.



Abb. 5.959 Technik 5: Viparita Dandasana, die Oberschenkel gebunden, Hände greifen die oberen Stuhlbeine, Scheitel auf einem Polster ablegen.

Klassische Arbeit in *Dvi Pada Viparita Dandasana* vom Boden

Technik mit Unterstützung für Fersen und Ellenbogen

1. Legen Sie sich flach auf den Rücken.
2. Winkeln Sie die Beine an und ziehen Sie die Füße nahe an das Gesäß heran und stellen Sie sie auf die Erhöhung
3. Winkeln Sie die Arme an und legen Sie die Handflächen in der Nähe der Schultern auf den Boden. Strecken Sie die Finger.
4. Heben Sie mit einer Ausatmung Gesäß und Rücken vom Boden und bringen Sie die Kopfkrone auf den Boden.
5. Heben Sie nacheinander die Arme und bringen Sie die Hände hinter den Kopf. Verschränken Sie die Finger hinter dem Kopf wie bei *Shirshasana*.
6. Drücken Sie die Unterarme in den Boden, heben Sie das Gesäß an. Die Fersen fest auf die Erhöhung drücken, die Fußaußenkanten parallel, die vorderen Schienbeine heben und den Brustkorb und die Achselhöhlen öffnen.



Abb. 5.960 Dvi Pada Viparita Dandasana, Schritt 1: die Beine anwinkeln, die Füße auf die Erhöhung stellen, die Arme anwinkeln, die Handflächen unter den Schultern aufstützen.



Abb. 5.961 Dvi Pada Viparita Dandasana, Schritt 2: mit einer Ausatmung das Gesäß und den Rücken anheben.



Abb. 5.962 Dvi Pada Viparita Dandasana, Schritt 3: mit einer Ausatmung die Kopfkrone aufstellen.



Abb. 5.963 Dvi Pada Viparita Dandasana, Schritt 4: mit einer Ausatmung die Arme zu Urdhva Dhanurasana ausstrecken, den Brustkorb gehoben halten, die Arme beugen und die Kopfkrone achtsam zum Boden bringen.



Abb. 5.964 Dvi Pada Viparita Dandasana, Schritt 5: die Kopfkrone am Boden, die Hände wie in Shirshasana hinter den Kopf und die Unterarme auf den Boden bringen, die vorderen Schienbeine anheben.

► **Dauer des Asanas** Atmen Sie normal und bleiben Sie bis zu 5 Minuten in dieser Position.

► **Beenden des Asanas** Bringen Sie die Füße nacheinander nach unten und lösen Sie die Finger. Bewegen Sie die Handflächen näher an die Schultern heran. Strecken Sie sich nach oben in *Urdhva Dhanurasana* und kommen Sie mit einer Ausatmung wieder herunter.

Kapitel 6

Pranayama – Atemkontrolle

6.1 Einleitung *358*

6.2 Asanas zur Vorbereitung auf *Pranayama* – allgemeine Instruktionen *359*

6.3 Allgemeine Anmerkungen zu *Pranayama* *383*

6.4 Auf der Schwelle zum inneren Frieden *384*



6 *Pranayama* – Atemkontrolle

6.1 Einleitung

„Leben ist Prana, Prana ist Leben. Solange Prana im Körper ist, solange ist auch Leben in ihm. Durch Prana erlangt man, schon in dieser Welt, Unsterblichkeit."
Kaushitaki Upanishad 3,2

„Eine hilfreichere Wissenschaft als die Wissenschaft des Atmens,
eine nutzbringendere Wissenschaft als die Wissenschaft des Atmens,
einen besseren Freund als die Wissenschaft des Atmens
– davon hat man noch nie gehört"
Shivagama, 8. Kapitel

„Pranayama ist [für das Leben], was das Herz für den menschlichen Körper ist."
Licht auf die Yoga-Sutras von Patanjali (B.K.S. Iyengar)

Wir können einige Tage ohne Wasser und mehrere Wochen ohne feste Nahrung überleben, aber wir können nicht existieren, ohne zu atmen. Pro Tag machen wir ungefähr 24.000 Atemzüge, um die Vielzahl der physiologischen Prozesse in unserem Körper zu ermöglichen (Herzschlag etc.). Nach der Haut, die ebenfalls „atmet", ist die Lunge das zweitgrößte Ausscheidungsorgan des Körpers. Beide sorgen für die Eliminierung von gasförmigen und anderen Abfallstoffen.

Pranayama ist nicht nur Ein- und Ausatmen, sondern vielmehr eine komplexe Methode zur Aufnahme und Speicherung von Energie in den Körperzellen. Geist und Atem sind beinahe Zwillinge – wo der Geist ist, ist auch der Atem, und umgekehrt. Atemkontrolle ist ein Werkzeug, mit dessen Hilfe wir nicht nur den Geist besänftigen und die Wellen von Gedanken und Gefühlen zur Ruhe bringen können, die uns ständig durchlaufen, sondern auch Kontakt zu unserem inneren Selbst aufnehmen können. Sie ermöglicht außerdem einen Zugang zu den unwillkürlich ablaufenden physischen Prozessen.

Die Wirkungen von *Pranayama* manifestieren sich sowohl auf der grobstofflichen als auch auf der feinstofflichen Ebene des Körpers. *Pranayama* „kühlt" das Gehirn, der Geist kommt in einen Zustand heiterer Ruhe. Der Körper fühlt sich leicht an, die Nerven sind ruhig. Der Brustkorb fühlt sich kräftig an. Die unmittelbare Wirkung von richtig ausgeführtem *Pranayama* ist eine Energetisierung und „Erfrischung" von Körper und Geist. Durch die regelmäßige und langfristige Praxis von *Pranayama* siegt das *Sadhaka* (der Übende) über den Geist, über die Emotionen und die Sinne. Die Konzentrationsfähigkeit des Geistes nimmt zu und er wird *Sthita Prajna* – der, der nicht von miteinander in Widerspruch stehenden Gefühlen und Gedanken ins Schwanken gebracht wird. Die Praxis des *Pranayama* führt zu Differenzierung und Erwerb von Wissen und Erkenntnis. Gedanken und Handlungen werden klar und rein – ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Meditation.

Prana ist Luft, Atem, Energie, Lebenskraft. *Prana* durchdringt alles - vom kleinsten Atom bis zum Universum als Ganzem. Alles im Universum, das auf Schwingungen basiert, ist *Prana*: Wärme, Licht, Schwerkraft, Elektrizität, Atomkraft, aber auch Lebenskraft und Vitalität. *Prana* hält die Erde auf ihrer Umlaufbahn um die Sonne. Physikalische, chemische und kosmische Energien sind ebenfalls Formen von *Prana*. Im menschlichen Körper existiert *Prana* in Form von Atem, Leben, Vitalität, Energie, Kraft und Spiritualität. Es ist die „Urkraft" hinter den Handlungen und Aktivitäten unserer Gliedmaßen, Sinne, Kreisläufe, Gefühle und Emotionen und der Entwicklung der Intelligenz.

► **Prana ist die Kraft, die**
- erschafft,
- beschützt,
- zerstört.

Durch *Prana* werden in jedem Moment in unserem Körper Zellen erzeugt, erhalten und zerstört.

Ayama bedeutet Ausdehnung in Länge, Tiefe und Volumen. *Pranayama* bedeutet also, den Atem tiefer, feiner

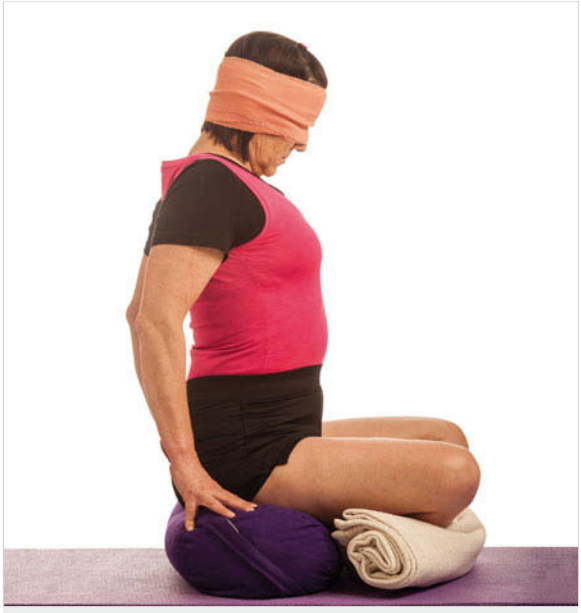


Abb. 6.1 Jalandhara Bandha (Kinnverschluss) in Svastikasana.

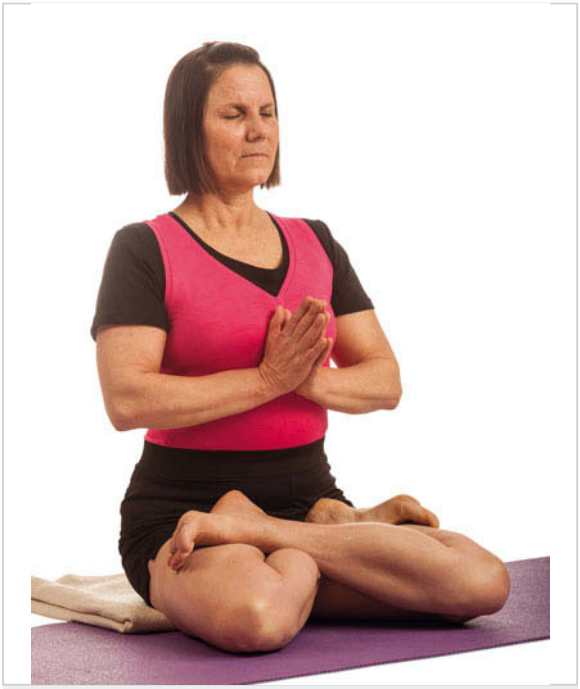


Abb. 6.2 Meditation in Padmasana, Hände in Atmanjali Mudra.

und rhythmisch zu machen, und ihn systematisch so präzise wie möglich zu kontrollieren.

► **Die Atemkontrolle hat 3 wesentliche Funktionen:**

- *Rechaka* ist Ausatmung:
  - *Prana* oder die Lebenskraft ist im Bereich um den Nabel zentriert. Sie steigt nach oben in das Herz, durchquert die Lunge und verlässt den Körper durch die Nasenlöcher.
- *Puraka* ist Einatmung:
  - Luft wird durch die Nasenlöcher eingeatmet, durchläuft die Lunge und das Herz und sammelt sich als Lebenskraft um den Nabel.
- *Kumbhaka* ist Atemanhaltung:
  - *Kumbha* bedeutet Gefäß. So wie ein Gefäß voll oder leer sein kann, gibt es auch 2 Arten von Atemanhaltung: *Antara Kumbhaka* ist das Atemanhalten nach einer Einatmung und *Bahya Kumbhaka* das Atemanhalten nach einer Ausatmung.

► ***Japa Sadhana* und *Bhakti Sadhana*** Die Praxis des *Pranayama* ist von zweifachem Nutzen für den *Sadhaka* (den Übenden). *Japa Sadhana* ist die ständige Wiederholung des *Mantras* oder der heiligen Silbe *Hamsah* (**DAS** bin **ICH**). Unbewusst wiederholen wir dieses *Mantra* unser ganzes Leben lang, indem wir ein- und ausatmen: Die Lebenskraft, die beim Ausatmen den Körper verlässt, hat den Klang „*Ham*“, die Luft, die wir einatmen, den Klang „*Sah*“. Das „*Das*“ bedeutet Universum, *Universelle Seele* oder *Atman*, und das „Ich“ ist die *Individuelle Seele* oder *Purusha*.

In *Bhakti Sadhana* nimmt der *Sadhaka* (der Übende) durch *Antara Kumbhaka* (Atemanhalten nach Einatmung) kosmische Energie über das individuelle Selbst auf und gibt mit der Ausatmung das Selbst auf, wodurch es eins wird mit der universellen Seele (► Abb. 6.2).

6.2 Asanas zur Vorbereitung auf *Pranayama* – allgemeine Instruktionen

Während der Menopause hat *Pranayama* eine allgemeine beruhigende Wirkung auf Nerven und Geist. Bereiten Sie sich sorgfältig vor. Wenn Sie an einem Tag keine Zeit für eine längere Übungspraxis haben, so sollten Sie wenigstens die folgenden Asanas praktizieren, um die Lungen und das Atmungssystem elastisch und die Sinne und das Gehirn aufnahmefähig zu machen.

oder:

► **Verwenden Sie Gurte, um besser fühlen zu können, wo und wie Sie Ihren Körper strecken sollen.** Legen Sie einen Gurt um Hüften, Gesäßmitte und Schambeinplatte. Der Gurt sorgt dafür, dass sich dieser Bereich „kompakt“ anfühlt, und unterstützt die bewusste Wahrnehmung der Einatmung, bei der die inneren Organe angehoben werden, und der Ausatmung, bei der die Organe angehoben bleiben sollen und nicht wieder zum Beckenboden herabsinken dürfen.

► **Gurt um die Rippen unterhalb der Brust:** Legen Sie einen Gurt um die Rippen unterhalb der Brust und ziehen Sie ihn so straff wie möglich. Bei der Einatmung wird der Gurt gedehnt und steigt zusammen mit dem Atem nach oben. Bei der folgenden Ausatmung werden Anhebung und Ausdehnung beibehalten, um das Atmen „manifest“ zu machen. Ein Gefühl von Kompaktheit und Stabilität macht sich breit.

Üben Sie immer erst im Liegen und danach im Sitzen.



Abb. 6.3 Adho Mukha Shvanasana.



Abb. 6.4 Salamba Shirshasana.



Abb. 6.5 Setu Bandha Sarvangasana.



Abb. 6.6 Salamba Sarvangasana, Zehen an der Wand.



Abb. 6.7 Niralamba Sarvangasana, Zehen an der Wand.



Abb. 6.8 Ardha Halasana mit den Zehenspitzen auf Halasana Box/Stuhl/Hocker, die Hände im Rücken.



Abb. 6.9 Ardha Halasana mit den Oberschenkeln auf Halasana Box/Stuhl/Hocker, die Arme aus den Schultern am Boden entspannen.



Abb. 6.10 Supta Virasana auf gekreuzten Polstern.



Abb. 6.11 Shavasana.



Abb. 6.12 Shavasana mit Gurt um Hüften und Schambein.

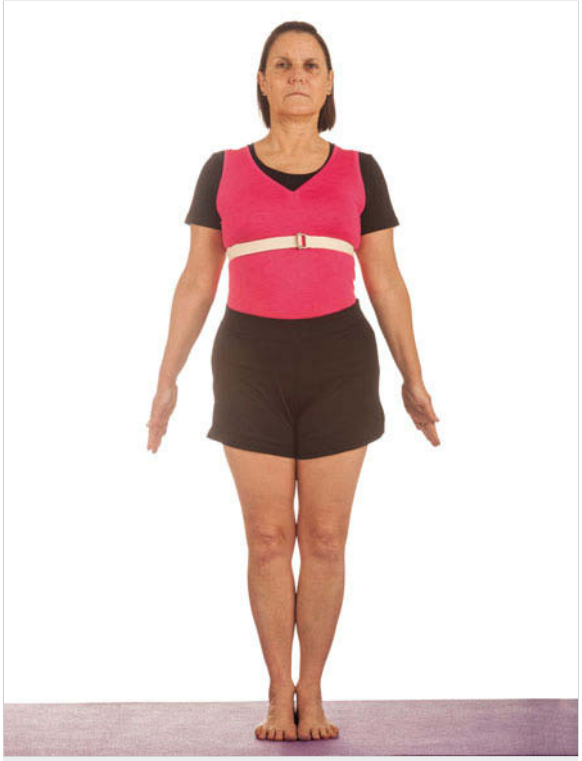


Abb. 6.13 Tadasana mit Gurt um das „Brustband“: die Rippen unterhalb der Brust.



Abb. 6.14 Shavasana mit Gurt um das „Brustband“: die Rippen unterhalb der Brust.

6.2.1 *Shavasana*

Pranayama in Shavasana

Als Hilfsmittel benötigen Sie ein Polster, Kissen und eine Planke.

Wenn Sie Übergewicht oder schwache Zwischenrippenmuskeln haben, empfehlen wir, eine auf 8–10 Zentimeter Höhe gefaltete Decke oder eine Planke unter die Schulterblätter zu legen.

Das Polster (o. Ä.) sollte von den Lendenwirbeln bis zur Halswirbelsäule und Hinterkopf reichen, sodass der Brustkorb angehoben wird, die Bauchorgane jedoch unterhalb des Brustkorbs bleiben und sich entspannen können. Dadurch kann das Zwerchfell ungehindert seine Funktion ausüben. Diese Methode ist beispielsweise hilfreich, wenn die Zwischenrippenmuskeln in der Nähe des Brustbeins nicht angehoben oder gestreckt werden können. Auch für Anfänger, die den Brustkorb nicht dehnen können, ist diese Methode ideal.



Abb. 6.15 Shavasana mit Gurt um Hüften und Schambein.



Abb. 6.16 Shavasana, in 2 Schritten: Schritt 1: die Beine beugen, die Fersen in den Boden drücken, die Hände schieben die Matte, um den Brustkorb zu heben.



Abb. 6.17 Shavasana, in 2 Schritten: Schritt 2: die Fersen weg strecken, bis die Beinrückseiten flach am Boden liegen, in den Beinen und Armen von innen nach außen loslassen.

Technik

- Setzen Sie sich mit dem Rücken zum Polster in *Dandasana*.
- Winkeln Sie die Beine an und bringen Sie Beine und Füße zusammen.

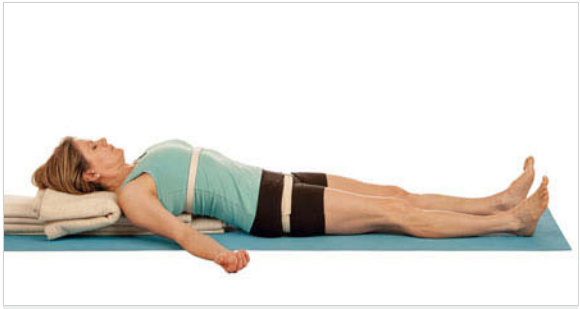


Abb. 6.18 Shavasana mit Gurt um die Hüften und Gurt um die Brust.

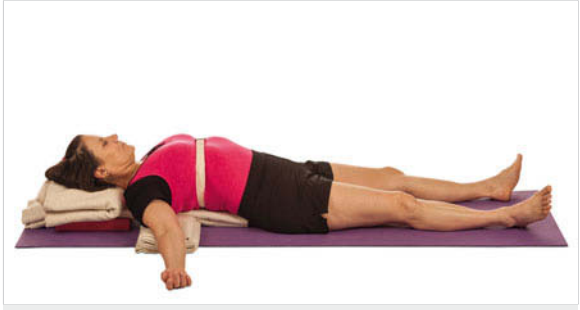


Abb. 6.19 Shavasana auf 1 Decke quer und 1 Decke längs, Brustgurt.



Abb. 6.20 Shavasana: die Schlüsselbeine weiten und die Außenschultern schwer machen.

- Lehnen Sie sich zurück und legen Sie den Rücken sorgfältig auf dem Polster ab und den Kopf auf der Decke.
- Greifen Sie die Ränder der Matte und entspannen Sie das Gesäß abwärts zu den Fersen.
- Halten Sie die Taille leicht nach unten gedrückt (zum Boden hin) und entspannen Sie den Lendenbereich.
- Strecken Sie langsam die Beine aus.
- Der Rand des Polsters sollte den Raum des Lenden-/Brustwirbelsäulenbereichs berühren. Fühlen Sie den Raum, der entsteht. Füllen Sie diesen Raum nicht aus, sondern entspannen Sie ihn und lassen Sie den Lendenbereich Richtung Boden zu sinken.

Shavasana mit den Beinen in *Supta Svastikasana*

Technik

Diese Variation wird empfohlen, wenn Schweregefühle und Verspannungen im Bauch- und Leistenbereich das Atmen erschweren (▶ Abb. 6.21).

- Stützen Sie die Wirbelsäule der Länge nach auf einem Polster ab, um die Bauchgegend zu entspannen.
- Legen Sie den Kopf auf eine Decke und die wie bei *Svastikasana* übereinander geschlagenen Beine auf ein weiteres Polster oder Kissen.
- Oberschenkel und Sprunggelenke sollten auf dem Polster/Kissen liegen, das Gesäß jedoch nicht.

▶ **Positive Wirkungen:**

- dehnt und hebt den Bauchbereich
- macht Bauch, Leisten und den Bereich um das Schambein weich
- richtet das Becken auf und aus und entspannt die Bereiche um das Schambein und den Anus.
- lindert Menstruationsbeschwerden, vor allem Dysmenorrhö
- lindert Schmerzen im unteren Rücken und Rückenschmerzen aufgrund von Osteoporose

Shavasana mit den Beinen in *Supta Baddha Konasana*

Bei dieser Variation werden die Oberschenkel auf einem Polster/Kissen abgestützt, um Becken und Zwerchfell zu dehnen (▶ Abb. 6.22).

▶ **Positive Wirkungen:**

- dehnt und öffnet Becken und Zwerchfell
- lindert Dysmenorrhö
- richtet das Becken auf und aus und entspannt die Bereiche um das Schambein und den Anus.



Abb. 6.21 Supta Svastikasana mit Polster für den Rücken und Polster für die gekreuzten Beinen, Planke/Schrägbrett für die mittlere Brust.



Abb. 6.22 Supta Baddha Konasana mit Polster für den Rücken und Polster für die Beine, Planke/Schrägbrett für die mittlere Brust.



Abb. 6.23 Shavasana mit den Unterschenkel auf einem Stuhl.

Shavasana mit den Unterschenkeln auf einem Stuhl

Technik

Praktizieren Sie diese Variation auch im Anschluss an *Pranayama* im Sitzen (z. B. auf einem Stuhl). Als Hilfsmittel benötigen Sie einen Stuhl, ein Polster für die Wirbelsäule und eine Decke für den Kopf (▶ Abb. 6.23).

- Legen Sie sich in *Shavasana* der Länge nach auf das Polster, um die Wirbelsäule zu stützen.
- Legen Sie den Kopf auf die Decke und die Beine auf den Stuhl. Dadurch bewegt sich der Nabel nach unten.
- Strecken Sie die Arme zur Seite aus und entspannen Sie den unteren Rücken, indem Sie ihn weiter nach unten sinken lassen. Durch die Unterstützung der Wirbelsäule und das Anheben der Unterschenkel kann der Brustkorb nirgendwo einsinken.
- Halten Sie Augen und Schläfen ruhig und entspannen Sie das Gesicht von der Stirn bis zum Kinn.
- Die Augen sollten entspannt und geschlossen sein und tief in den Augenhöhlen liegen. Richten Sie den Blick (mit geschlossenen Augen) auf die Wangenknochen – als ob die Augen versuchen würden, sich hinter den Wangenknochen zu „verstecken". Auf diese Weise wird *Tejas Tatva* – das Element des Feuers – weitgehend kontrolliert und die Augen werden gekühlt.
- Kehle und Zunge sind passiv.
- Wenn sich das Gesäß nach unten bewegt, bewegen sich Bauch und Nabel näher an die Wirbelsäule heran.
- Der Anus muss zum Stuhl zeigen oder in diese Richtung gedehnt werden, um den Bauch zu entspannen.
- Die Lebenskraft muss vom Bauchbereich, von den Beinen und vom Gehirn aufgenommen (empfangen) werden.
- Speichern Sie die Lebenskraft im Nabelbereich, wo Millionen von *Nadis* ihren Ursprung haben. Speichern Sie diese Energie und betrachten Sie sie als etwas Heiliges.

► **Positive Wirkungen:**

- richtet das Becken auf und aus und entspannt die Bereiche um das Schambein und den Anus.
- entspannt den unteren Rücken
- lindert selbst schwere Kreuz- und Rückenschmerzen
- macht Leisten, Bauch und Zwerchfell weich
- hebt und dehnt Bauch und Zwerchfell

Hinweis

Eine Planke hinter dem unteren Teil des Brustbeins, am unteren Rand der Schulterblätter verstärkt die Wirkung von *Shavasana* und seinen Variationen (Beine in *Svastikasana* oder *Baddha Konasana* oder auf einem Stuhl). Die Wirbelsäule und die Seiten des Brustkorbs werden leicht aufgerichtet und können besser geöffnet und gedehnt werden. Die Planke sorgt auch dafür, dass der obere Teil des Brustkorbs nicht einsinkt und dass die Kehle entspannt bleibt.

Beenden der Haltung

Öffnen Sie langsam die Augen, strecken Sie die Beine und drehen Sie sich langsam auf die rechte Seite.

Hilfsmittel für den Rücken

Bei Schweratmigkeit und Lungen- oder Herzproblemen empfehlen wir, statt Polstern und Kissen Hilfsmittel aus Holz zu verwenden, z. B. eine *Simhasana-Box*. Setzen Sie



Abb. 6.24 Shavasana mit Hilfsmittel Simhasana Box o. Ä. für den Rücken, Schritt 1, mit gebeugten Beinen und den Händen am Boden den unteren Rücken gegen die Schräge „rollen".

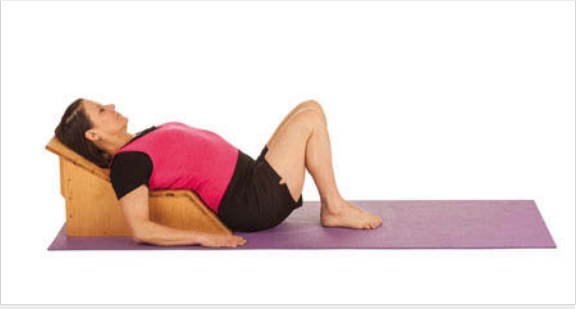


Abb. 6.25 Shavasana mit Hilfsmittel Simhasana Box o. Ä. für den Rücken, Schritt 2, den Rücken ablegen.

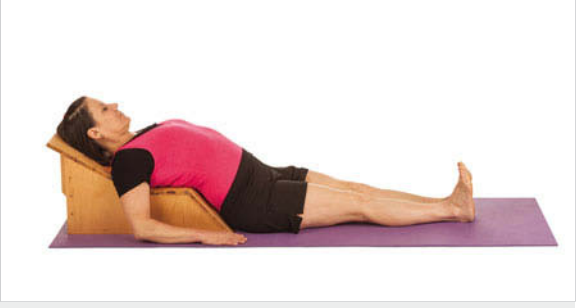


Abb. 6.26 Shavasana mit Hilfsmittel Simhasana Box o. Ä. für den Rücken, Schritt 3, den Rücken ablegen, die Hände am Boden, die Beine über die Fersen ausstrecken.



Abb. 6.27 Shavasana mit Hilfsmittel Simhasana Box o. Ä. für den Rücken, Schritt 4, die Beine gestreckt halten, die Arme ausdrehen und den Brustkorb und die Achselhöhlen weiter heben.



Abb. 6.28 Shavasana mit Hilfsmittel Simhasana Box o. Ä. für den Rücken, Schritt 5, die Ellbogen unterlagern wenn sie den Boden nicht erreichen, die Beine loslassen.

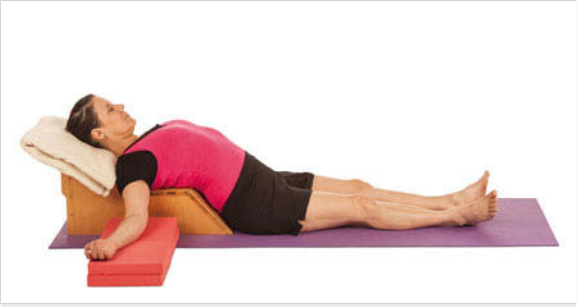


Abb. 6.29 Shavasana mit Hilfsmittel Simhasana Box o. Ä. für den Rücken, Schritt 6, eine Decke unter den Nacken und Hinterkopf, um den Nacken und die Kehle zu entspannen.



Abb. 6.30 Shavasana auf 4 Viertelrundhölzern (Gewicht ca.0,5 kg) für die Daumenseiten der Hände.

sie – in Kombination mit Decken und Polstern - nach Ihren individuellen Bedürfnissen ein (▶ Abb. 6.24 – ▶ Abb. 6.30).

6.2.2 Techniken

Variation von *Pranayama* auf einem Stuhl für die Arbeit mit dem Atem auf einem Stuhl sitzend

(▶ Abb. 6.31 – ▶ Abb. 6.35)

Pranayama im Sitzen auf einem Stuhl

Wenn wir aufgrund von Hüft- oder Knieproblemen nicht in der Lage sind, Sitzhaltungen wie *Svastikasana*, *Virasana* etc. einzunehmen, ist *Pranayama* auf einem Stuhl nicht nur eine gute Alternative zum Sitzen auf dem Boden, sondern auch eine gute Gelegenheit, die verschiedenen Aspekte des Sitzens – Ausrichtung, Gleichgewicht, Stabilität, Genauigkeit – zu erlernen und zu üben. Lernen Sie, den Körper in eine strukturierte, stabile und symmetrische Haltung zu bringen

Technik

1. Setzen Sie sich in einen Stuhl, mit den Beinen im offenen Lehnenbereich mit dem Gesicht zur Lehne.
2. Setzen Sie sich genau auf die Innenseiten der Sitzbeinhöcker (die Außenseiten sind stärker von Fleisch umgeben).
3. Greifen Sie die Armlehnen, um die Wirbelsäule aufzurichten, und konzentrieren Sie sich auf die Sitzbeinhöcker.
4. Wenn Sie den Boden nicht mit den Füßen erreichen können, stützen Sie die Füße auf Klötzen o. Ä. ab. Die Höhe der Unterstützung richtet sich danach, wie hoch der Stuhl ist und wie hoch sich die Beine befinden.
5. Die Oberschenkelansätze und die Knie sollten gerade sein, d. h. die Oberschenkelknochen sollten parallel zum Boden bzw. zur Sitzfläche des Stuhls sein.
6. Sitzen Sie aufrecht. Halten Sie die Knie leicht auseinander, sodass die Außenseiten der Oberschenkel und Knie in eine Linie gebracht werden.
7. Die Unterseiten der Oberschenkel sollten bequem auf der Sitzfläche des Stuhls ruhen.
8. Die Füße zeigen nach vorne, Fersen und Zehen sind auf einer Linie.
9. Greifen Sie die Armlehnen und strecken Sie den Oberkörper auf beiden Seiten.
10. Messen Sie mit den Augen den Abstand zwischen der Rückenlehne und Ihrer Brust ab.
11. Lassen Sie den Oberkörper nicht nach hinten oder nach vorne kippen.
12. Dehnen Sie die Schlüsselbeine nach außen. Lassen Sie die oberen Schulterblätter nach unten auf die unteren Schulterblätter sinken.



Abb. 6.31 Pranayama im Sitzen: „in“ einem Stuhl sitzen. Setzen Sie sich in einen Stuhl, mit den Beinen im offenen Lehnenbereich mit dem Gesicht zur Lehne, die Hände seitlich auf die Lehne stützen.



Abb. 6.32 Pranayama im Sitzen: „in“ einem Stuhl sitzen, die Hände seitlich auf die Lehne, den Kopf in Jalandhara Bandha bringen.

13. Bringen Sie die Schultern in eine Linie. Dehnen Sie sie nach außen und öffnen Sie den Brustkorb im Bereich der Achselhöhlen.
14. Halten Sie die Wirbelsäule aufgerichtet.
15. Heben Sie den Bereich um den unteren Teil des Brustbeins an, während Sie die Schultern herabsinken lassen.
16. Halten Sie die Armlehnen so fest, dass die Oberarme nach unten verlängert werden.
16. Halten Sie die Halswirbelsäule, den Nacken und die Kehle gestreckt, aber lassen Sie die Schulterregionen von den Halsseiten nach außen auf die Schultern zu sinken.
17. Bringen Sie den Kopf aus dem Nacken heraus nach vorne und unten, ohne die Schultern oder die Schlüsselbeine zu verengen.
18. Seien Sie stark im Bereich der Achselhöhle und kommen Sie aus den hinteren Rippen des Brustkorbs mit der seitlichen Brust auf Höhe der Achselhöhlen nach vorne.
19. Halten Sie den Trapezius unten, die Schultern hinten und den seitlichen Brustkorb vorgestreckt.
20. Atmen Sie nicht aggressiv, sondern langsam und setzen Sie den Atem ein, um den Körper mit Energie aufzuladen.



Abb. 6.33 Pranayama im Sitzen: „in“ einem Stuhl sitzen, Schritt 1: die Hände nach hinten und unten strecken.



Abb. 6.34 Pranayama im Sitzen: „in" einem Stuhl sitzen, Schritt 2: die Finger leicht unter die Sitzfläche haken.



Abb. 6.35 Pranayama im Sitzen: „in" einem Stuhl sitzen, Schritt 3: mit dem Zug der Finger und Streckung der Arme die Flanken, den Rumpf und die Innenseiten der Arme dehnen.

21. Strecken und öffnen Sie den Oberköper beim Einatmen auf beiden Seiten gleichmäßig.
22. Atmen Sie sanft und langsam ein, füllen Sie den Oberkörper von den unteren Rippen bis zu den Schlüsselbeinen am oberen Ende des Brustkorbs mit Luft. Fühlen Sie, wie sich die Rippen und die seitlichen Rippen nacheinander heben.
23. Atmen Sie ein, bringen Sie die Stärke in die Seiten des Brustkorbs und atmen Sie bewusst und langsam aus.
24. Rollen Sie die Schulterknochen nach hinten, während sich der Brustkorb auf Höhe der Achselhöhlen von hinten nach vorne öffnet.
25. Sie sollten die einzelnen Körperregionen voneinander unterscheiden können.
26. Mithilfe des Stuhls ist es Ihnen möglich, die Haut in der Nähe der Schlüsselbeine zu öffnen. Füllen Sie diesen Bereich.
27. Atmen Sie langsam aus, ohne die Sitzhaltung zu stören.
28. Strecken Sie die Arme nach unten und bringen Sie Handgelenke und Handflächen näher an den Stuhl heran.
29. Haken Sie die Finger ganz leicht unter die Ränder der Sitzfläche, aber halten Sie sich nicht mit Kraft an der Sitzfläche fest.
30. Dehnen Sie die kleinen Finger und die Handaußenkanten wie bei *Virabhadrasana* nach unten.
31. Atmen Sie langsam aus und fühlen Sie, wie dabei die Innenseiten der Arme gedehnt werden.
32. Halten Sie die Wirbelsäule aufgerichtet und die Arme gestreckt.
33. Heben Sie nach 4 Zyklen die Arme an und ergreifen Sie wieder die Rückenlehne.

6.2.3 Das Phänomen des „tanzenden“ Zwerchfells

Variation von *Pranayama* auf einem Stuhl

Manchmal kann es schwierig sein, diesen engen Kontakt zum eigenen Atem herzustellen. Ein möglicher Grund ist eine Reizung des Zwerchfells, die sich in Kurzatmigkeit äußert und dem Gefühl, als tanze das Zwerchfell.

Technik

1. Drehen Sie den Stuhl, mit der Lehne nach vorne, setzen Sie sich seitlich auf den Stuhl.
2. Spreizen Sie die Beine, heben Sie ein Bein über die Lehne, so dass Ihre Beine rechts und links von der Lehne sind, stützen Sie die Füße ab.
3. Lehnen Sie den Rücken gegen einen Trestler oder Fensterbrett, o. ä., die Arme seitlich auf Schulterhöhe gehoben, sodass das Zwerchfell gehoben und gedehnt wird.



Abb. 6.36 Pranayama im Sitzen „Bei tanzendem Zwerchfell“: mit gespreizten Beinen auf einem Stuhl sitzen, mit dem Rücken gegen Pferd/Trestler oder Fensterbrett gelehnt, die Arme auf Schulterhöhe seitlich gehoben, Schritt 1.



Abb. 6.37 Pranayama im Sitzen „Bei tanzendem Zwerchfell“: mit gespreizten Beinen auf einem Stuhl sitzen, mit dem Rücken gegen Pferd/Trestler oder Fensterbrett gelehnt, die Arme auf Schulterhöhe seitlich gehoben, Schritt 2: den Kopf in Jalandhara Bandha bringen.

4. Die Oberschenkelansätze und die Knie sollten gerade sein, d. h. die Oberschenkelknochen sollten parallel zum Boden bzw. zur Sitzfläche des Stuhls sein.

Pranayama in Svastikasana, Virasana oder Padmasana

Allgemeine Anmerkungen zur Sitzhaltung
Gehen Sie beim Einrichten der Sitzhaltung systematisch vor. Halten Sie die Hilfsmittel bereit, die Sie verwenden möchten (Decken, Polster, Schaumstoff- oder Holzklötze). Verwenden Sie Klötze für die Hände, um die Haltung genauer auszurichten.

Manche *Pranayamas* werden immer im Sitzen praktiziert, z. B. *Pratiloma* und *Anuloma Viloma*, *Surya Bhedana* und *Nadi Shodhana*.

„Sthirasukhamasanam“
Ein Asana sollt stabil und angenehm sein.
B.K.S. Iyengar: „Licht auf die Yoga-Sutras von Patanjali“ II, 46

Technik

- Setzen Sie sich in *Svastikasana* (oder *Virasana* oder *Padmasana*).
- Falls erforderlich, stützen Sie die Schienbeine stabil ab.

Hand-, Arm- und Schulterposition

► **1. Armposition**

1. Stellen Sie die Hände hinter dem Rücken auf 2 Klötze; die Finger zeigen nach vorne.
2. Verteilen Sie das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Hände.
3. Drehen Sie die Bizepsmuskeln so weit wie möglich nach außen. Dadurch wird einerseits der Brustkorb auf beiden Seiten angehoben und andererseits der Trapezius und die Schulterblätter nach unten und die Schultern nach innen gezogen. Die Haut wird auf beiden Seiten nach hinten gezogen, wodurch der Rippenzwischenbereich geöffnet und gehoben und das Zwerchfell zur Seite und nach oben gedehnt wird. Das Brustbein hebt sich und die Schlüsselbeine öffnen sich weit.
4. Achten Sie darauf, dass die Schambeinplatte senkrecht steht und heben Sie die Vorderseite der Wirbelsäule an.
5. Unterstützen Sie diese Bewegung mithilfe der nach außen gedrehten Oberarme und stützen Sie die Wirbelsäule mit den hinteren Rippen, Kreuzbein und Steißbein, der Rückseite der Wirbelsäule und den Schulterblättern. Durch diese Armposition kommen auch die Oberschenkelknochen weiter nach innen, was dem ganzen Oberkörper mehr Stabilität verleiht.



Abb. 6.38 Svastikasana, die Hände auf Klötze, Schienbeine gestützt, gefaltete Decke für die Hände.



Abb. 6.39 Pranayama im Sitzen am Boden in Svastikasana.

► **2. Armposition** Wenn Sie die erste Haltung beherrschen, können Sie die folgende Variation ausprobieren:

- Legen Sie die Hände wie beschrieben auf 2 Klötze hinter dem Rücken (Finger zeigen nach vorn).
- Drücken Sie Finger und Daumen in den Klotz, dehnen Sie die Innenseiten der Arme und drehen Sie die Bizepsmuskeln nach außen, wodurch sich die Trizepsmuskeln näher zum Rücken bewegen.
- Dehnen Sie die Trizepsmuskeln nach unten auf die Ellbogen zu.
- Halten Sie die Arme nach außen gedreht und den Oberkörper stabil und legen Sie die Hände nahe an den Leisten auf die Oberschenkel, zuerst mit den Handflächen nach unten.
- Später können Sie versuchen, die Handinnenflächen nach oben zu drehen.
- Dabei die Hände von der Kleinfingerseite zur Daumenseite zu öffnen.
- Lassen Sie die Handgelenke nicht abkippen.
- Nehmen Sie eine dreifach gefaltete Decke, um Unterarme, Handgelenke und Hände in eine Linie zu bringen.
- Strecken Sie die Außenseiten der Oberarme und Ellbogen nach unten.
- Halten Sie dabei die Oberarme in einer vertikalen Linie.

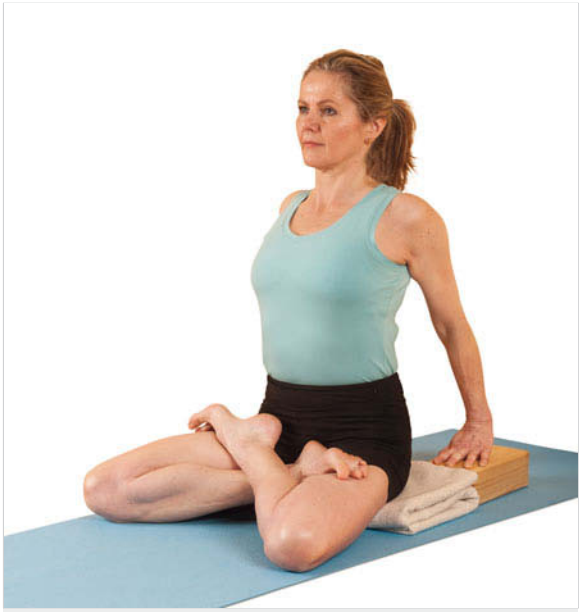


Abb. 6.40 Padmasana, die Hände auf Klötze, Finger zeigen nach vorne.



Abb. 6.41 Padmasana, die Hände auf Klötze, Finger zeigen nach vorne, gerollte Decke um die Außenschienbeine zu stützen.

- Der untere Teil der Schulterblätter sollte in den Brustkorb gedrückt werden. Dennoch soll Raum zwischen den Schulterblättern sein. Dadurch wird die Brusthöhle geöffnet.
- Dehnen Sie die Schultern zur Seite und weg vom Nacken. Entspannen Sie die Schultern weg von den Ohren.

Fuß-, Oberkörper- und Wirbelsäulenposition

- Setzen Sie sich auf den Scheitel der Sitzbeinhöcker und halten Sie die Wirbelsäule aufgerichtet.
- Wenn Sie in *Svastikasana* sitzen, drücken Sie die Fußaußenkanten fest in den Boden, dehnen Sie die Innenseiten der Fersen und lassen Sie die Schwerkraft sie zum Boden ziehen. Der Winkel zwischen Knie und Wirbelsäule sollte auf beiden Seiten gleich groß sein.
- Verteilen Sie das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Gesäßhälften und bringen Sie den Oberkörper zwischen Anus und Perineum ins Gleichgewicht.
- Bringen Sie Schambeinplatte, Steißbein und die Halswirbel übereinander in eine Linie.
- Halten Sie den Oberköper gerade und lassen Sie ihn nicht nach vorne oder hinten kippen.
- Dehnen Sie die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel nach oben zum Kopf hin.
- Strecken Sie die Halswirbelsäule und den Kopf nach oben, als ob Sie Schritt für Schritt eine Leiter hinaufsteigen würden.
- Überprüfen und korrigieren Sie die Haltung der Wirbelsäule und dann die anderer Körperteile.
- Ziehen Sie das Kreuzbein nach innen, damit die Energie an der Basis frei fließen kann.
- Lassen Sie die Lendenwirbelsäule nicht einknicken. Andernfalls wird der Rücken im Bereich der Brustwirbelsäule konvex gekrümmt, der Brustkorb eingedrückt und die Lungen sinken tiefer in die Brusthöhle.
- Schaffen Sie Raum zwischen Taille und Brustkorb, damit der Oberkörper vertikal nach oben gedehnt werden kann, was die Funktion der inneren Organe verbessert.
- Die Halswirbelsäule sowie der Kehlbereich müssen leicht nach hinten genommen und zusammen mit dem Nacken nach oben gestreckt werden, um den Körper in die richtige Ausrichtung zu bringen und den Geist zu sammeln.
- Die Wirbelsäule mit all ihren naturgegebenen Krümmungen muss aufgerichtet bleiben, ohne dass sich unerwünschte konkave oder konvexe Formen bilden. Nun können Energie und Lebenskraft ungehindert durch den ganzen Körper fließen und den Geist wach und aufmerksam halten.

Position des Brustkorbs

- Mithilfe der Hände und Arme die hinteren Rippen nach innen heben.
- Machen Sie den unteren Rücken schmal, sodass sich die vorderen Rippen des Brustkorbs heben und öffnen. Auf diese Weise wird Raum geschaffen, in dem sich die Zwischenrippenmuskeln und der Brustkorb dehnen können.
- Heben Sie das Brustbein an und dehnen Sie die freien Rippen zur Seite, um dem Zwerchfell Bewegungsfreiheit zu verschaffen.

Bewegung des Brustkorbs beim Ein- und Ausatmen

► **Beim Einatmen:**

- Sie müssen lernen, die Zwischenrippenmuskeln nach oben und zur Seite zu dehnen.

► **Vor dem Ausatmen:**

- Lernen Sie, den Atem noch einmal zu heben und zu spreizen und den Sitz zu stabilisieren.
- Ziehen Sie die hintere mittlere BWS (ca. Höhe BH-Verschluss) nach innen und nach oben.

► **Beim Ausatmen:**

- Halten Sie die hintere mittlere BWS innen und oben und die Zwischenrippenmuskeln nach oben gedehnt und entspannen Sie sie dann langsam in Richtung der Körpermitte.
- All diese Bewegungen sollen gleichmäßig und sanft ausgeführt werden, ohne großen Kraftaufwand und ohne plötzliche oder ruckartige Anspannungen oder Entspannungen der Muskeln.

Sinnesorgane und Gehirn

- Halten Sie den Kopf, den Nacken und die Halswirbelsäule gerade und aufgerichtet.
- Entspannen Sie die Zunge und schließen Sie die Augen.
- Halten Sie die Pupillen weich und die Stirn und Schläfen ruhig. In den Bereichen der Kehle, des Gehirns und des Hinterkopfes treten häufig Verspannungen auf, die gelöst werden müssen.
- Entspannen Sie den Atem. Je tiefer Sie den Atem erspüren, umso tiefer werden sich die Sinne (wie z. B. Ihre Augen) in den Körper zurückziehen. Verspannungen im Bereich der Kehle wirken sich auch auf die Augen und den Bauchbereich aus, und Verspannungen im Bauch auf den Kehlbereich und die Augen.
- Bringen Sie den Kopf nach unten in Jalandhara Bandha.

Jalandhara Bandha

Für *Pranayama* im Sitzen ist *Jalandhara Bandha* von wesentlicher Bedeutung. *Jala* bedeutet Netz und *Bandha* bedeutet Verbindung. Dieses *Bandha* reguliert den Blutfluss und den Fluss des *Prana* zum Herzen und zu den Drüsen im Halsbereich und im Gehirn.

Technik

- Dehnen Sie die Schlüsselbeine zur Seite.
- Lassen Sie die Schulterblätter herabsinken und bringen Sie die Schultern in eine Linie.
- Dehnen Sie sie nach außen und heben Sie die seitliche Brust auf Höhe der Achselhöhle.
- Halten Sie die Wirbelsäule aufgerichtet.
- Heben Sie den Bereich um das untere Ende des Brustbeins an, während die Schultern herabsinken.

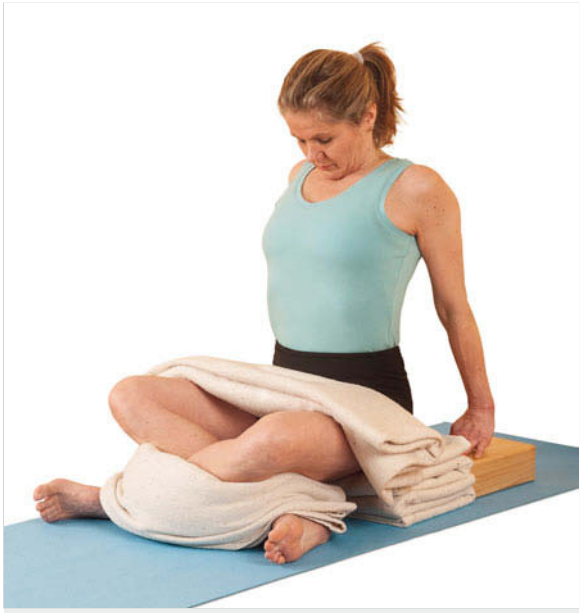


Abb. 6.42 Svastikasana, die Hände auf Klötze, Schienbeine gestützt, gefaltete Decke für die Hände, Kopf in Jalandhara Bandha.

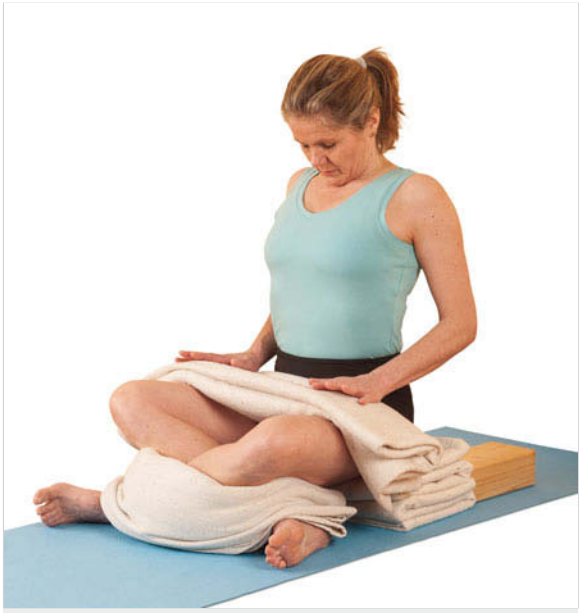


Abb. 6.43 Svastikasana, Schienbeine gestützt, gefaltete Decke für die Hände, Kopf in Jalandhara Bandha, die Handinnenflächen auf die Decke.

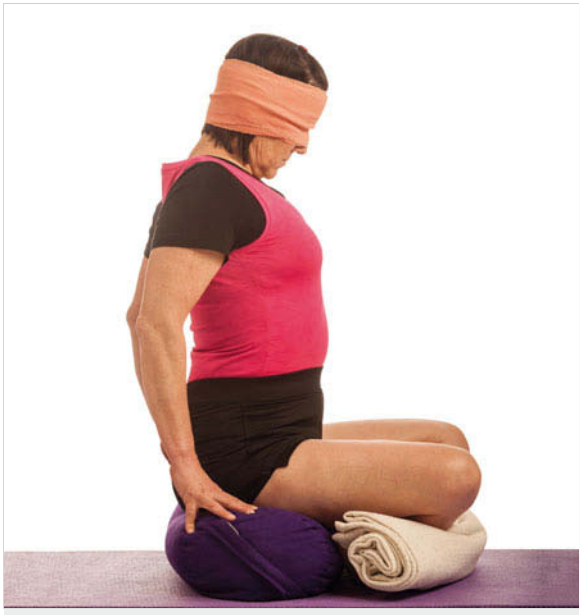


Abb. 6.44 Svastikasana, die Hände auf Fingerspitzen auf das Polster gestützt, Schienbeine gestützt, mit Bandage und Kopf in Jalandhara Bandha.

- Heben Sie die hinteren Rippen in den Körper und halten Sie den Brustkorb und das Zwerchfell angehoben.
- Rollen Sie gleichzeitig den Trapezius nach unten und ziehen Sie die Schultern nach hinten und den Kopf des Oberarmknochens nach unten.
- Halten Sie die Halswirbelsäule und den Nacken gestreckt, aber lassen Sie die Schulterregionen vom Nacken nach unten und außen Richtung Schultern und Außenschultern sinken.
- Bringen Sie den Kopf von der Nackenbasis heraus nach vorne und unten und legen Sie das Kinn in die Mulde zwischen den Schlüsselbeinen und dem oberen Brustbein, ohne die Schultern oder die Schlüsselbeine zu verengen.
- Halten Sie den Bereich der Achselhöhlen bewusst gehoben und kommen Sie aus den hinteren Rippen des Brustkorbs im Bereich der Achselhöhlen nach vorne.
- Wenn Sie *Salamba Sarvangasana* beherrschen, wird dieses *Bandha* einfach(er).
- Bis dahin sollte der Bereich der Nackenmuskeln nur so weit vorgebeugt werden, wie es ohne große Anstrengung möglich ist.

Hinweis
Auf körperlicher Ebene bewirkt *Jalandhara Bandha*, dass das Herz beim Praktizieren von *Pranayama* vor (Über-)Belastung geschützt wird.

Auf psychologischer Ebene hat *Jalandhara Bandha* jedoch noch eine tiefere Bedeutung. Das Gehirn gilt als Sitz des Egos. In *Jalandhara Bandha* wird das Gehirn gesenkt, wodurch es einen Teil seiner Dominanz verliert. Das Gehirn wird dazu gebracht, sich vor der menschlichen Seele zu verbeugen, die Teil der *Universellen Seele* ist. Dadurch, dass der Brustkorb nach oben gestreckt wird, wird das innere Selbst an die Oberfläche gebracht. Der Atem wird ruhig und fein und Sie werden in einen Zustand tiefer Konzentration kommen.

Die meisten Menschen neigen dazu, beim Einatmen den Kopf anzuheben. Das muss bei *Pranayama* unbedingt vermieden werden – achten Sie bei jeder Einatmung darauf.

Die *Shanmukhi Mudra* oder die Verwendung einer Augenbandage wird empfohlen, um die Augen und die Sinnesorgane besser entspannen zu können (Pratyahara = Zurückziehen der Sinne).

Weitere Erklärungen dazu finden Sie weiter unten in diesem Kapitel im Abschnitt über die Meditation Kap. 6.4.4.

Variation 1: die Wand als Stütze für mehr Stabilität

- Setzen Sie sich mit dem Rücken gegen die Wand (▶ Abb. 6.45).
- Richten Sie den Oberkörper auf beiden Seiten gleichmäßig aus und überprüfen Sie, ob Schultern, Arme und Ellbogen die Wand gleichmäßig berühren.
- Folgen Sie den Anweisungen für die Sitzhaltungen.

Variation 2: Der Stuhl für eine präzise Ausrichtung von Wirbelsäule und Oberkörper (▶ Abb. 6.46 – ▶ Abb. 6.47)

- Setzen Sie sich mit dem Rücken gegen einen Stuhl auf eine oder mehrere Decken.
- Strecken Sie die Arme nach hinten aus und legen Sie die Handflächen auf die Sitzfläche.
- Drücken Sie die Hände auf den Stuhl, um den Oberkörper auf beiden Seiten und die Vorderseite der Wirbelsäule vertikal nach oben zu strecken.
- Lassen Sie den oberen Rücken herabsinken und ziehen Sie die hintere Wirbelsäule nach innen.
- Die Schambeinplatte und das Kreuzbein sollten parallel zueinander ausgerichtet sein.
- Die innere obere Brustwirbelsäule sollte gehoben sein.
- Richten Sie die beiden Seiten des Oberkörpers zueinander aus und bringen Sie sie ins Gleichgewicht.



Abb. 6.45 Svastikasana mit dem Rücken an der Wand, Schienbeine gestützt, Kopf in Jalandhara Bandha, die Handrücken auf einer gefalteten Decke, die kleinen Finger parallel zu einander.

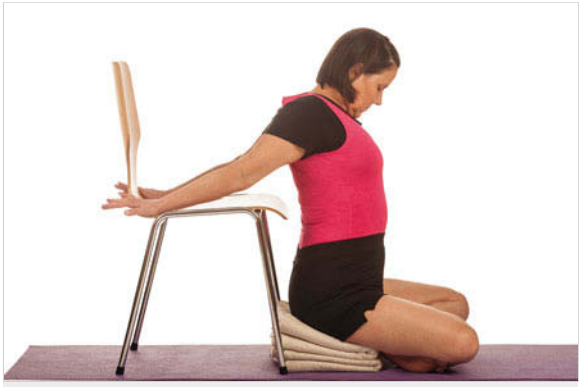


Abb. 6.46 Svastikasana mit Stuhl für präzise Ausrichtung von Wirbelsäule und Oberkörper. Schritt 1: die Arme auf der Sitzfläche.



Abb. 6.47 Svastikasana mit Stuhl für präzise Ausrichtung von Wirbelsäule und Oberkörper. Schritt 2: die Hände drücken sanft von hinten die vorderen Stuhlbeine.

- Fassen Sie die vorderen Stuhlbeine und drehen Sie die äußeren Ellbogen auf den Stuhl zu.
- Folgen Sie den Anweisungen für die Sitzhaltungen.

Nicht vergessen!
Pranayama sollte niemals bei Verstopfung praktiziert werden. Solange der Nabel nicht gereinigt ist, ist es auch die Bauchregion nicht, und deshalb kann *Pranayama* nicht richtig praktiziert werden.

Variationen für die Peri- und Postmenopause

Vorbereitung auf *Pranayama* für Fortgeschrittene: Entscheiden Sie sich für eine der beschriebenen Sitz- oder Liegehaltungen.

► **Erster und wichtigster Schritt:**
Eins werden mit dem Atem!
- Suchen Sie sich einen ruhigen Platz und nehmen Sie eine bequeme Sitz- oder Liegehaltung ein.
- Nehmen Sie Kontakt zum Atem auf und folgen Sie Ihrem Ein- und Ausatmen wie ein Schatten.
- Bleiben Sie achtsam und verfolgen Sie jeden Atemzyklus von Anfang bis Ende.
- Beobachten Sie, wie sich die Ausatmung in einen kurzen Moment der Stille und Ruhe auflöst und wie aus dieser Ruhe die folgende Einatmung an die Oberfläche steigt.
- Verfolgen Sie die Einatmung und wie sie aus der Stille und Ruhe emporsteigt, bis der natürliche Ausatmungsreflex ausgelöst wird.
- Werden Sie eins mit dem Atem in all seinen Phasen.
- Die Atmung muss entspannt sein – beobachten Sie, wie Sie atmen. Werden Sie sich Ihres Atems bewusst. Werden Sie Zeuge Ihres Atems.
- Atmen Sie so, dass möglichst wenig Reibung zwischen der Luft und den Innenwänden der Nasenlöcher und der Nasenscheidewand entsteht.
- Die Luft soll bis tief in den Körper gelangen.
- Lassen Sie den Atem ausströmen, sodass der Luftstrom kein Geräusch macht.

► **Zweiter Schritt: Atembeobachtung – Einatmung**
Bei normalem Atmen werden die mittleren Rippen stärker gedehnt als die oberen und unteren Rippen. Der Brustkorb wird auf natürliche Weise so weit wie möglich gestreckt und geöffnet, ohne Druck oder Spannung auf das Gehirn, die Zwischenrippenmuskeln und das Zwerchfell auszuüben. Das Brustbein ist angehoben.

Eine tiefe Einatmung (bei *Pranayama*) ist der bewusste Versuch, so tief wie möglich einzuatmen, indem man den Brustkorb willentlich und schrittweise von unten nach oben öffnet – vergleichbar mit einem Brunnen, in dem Wasser nach oben und zur Seite sprudelt. Achten Sie darauf, beim Einatmen nicht den Bauchbereich „aufzublähen", sondern halten Sie ihn nahe an der Wirbelsäule. Beim tiefen Einatmen wölbt sich der Brustkorb nach oben wie ein Berg und der Bauchbereich bildet ein Tal. Beide Lungenflügel sollten gleichmäßig gefüllt und geleert werden.

► **3. Schritt: Atembeobachtung – Ausatmung**
Bei normalem Atmen sollte das Zwerchfell so entspannt sein, dass es keinen Einfluss auf die Ausatmung nimmt, die durch die willentliche Aktivität der Lungen und der Brustmuskeln initiiert wird. Ausatmen ist ein passiver Vorgang.

Eine tiefe Ausatmung (bei *Pranayama*) ist der bewusste Versuch, langsam, gleichmäßig und tief auszuatmen, und synchron dazu die Brustmuskeln Schritt für Schritt zu entspannen. Um tief ausatmen zu können, werden die oberen Rippen und das Zwerchfell angespannt und langsam und rhythmisch entspannt, ohne das Brustbein einsinken zu lassen oder den Brustkorb zu verengen.

4. Schritt: Atembeobachtung – natürliches Atemanhalten
Nach jedem Ein- und Ausatmen kommt es zu einem kurzen Moment des Innehaltens, einem natürlichen Atemanhalten – wie wenn auf ein gesungenes „OM" ein Moment der Stille folgt, oder wie ein Gedankengang durch einen Moment der Stille unterbrochen wird. Der Augenblick zwischen zwei Gedanken, dieser Moment des Innehaltens, reflektiert unser wahres Bewusstsein, unsere wahre Natur.

Bevor wir mit den Atemtechniken beginnen können, müssen wir begreifen, dass die Stille einen unveränderbaren, immer anwesenden Hintergrund bildet, aus dem der Atem hervorkommt und in den er wieder zurückgeht. Die Stille ist auf tiefster Ebene mit dem Atem verbunden – und so sollten wir sie auch wahrnehmen und fühlen und uns mit ihr identifizieren.

► **Positive Wirkungen:**
► **Die vorbereitenden Übungen für die Ausatmung sind hilfreich bei:**
- Bluthochdruck
- koronaren Erkrankungen
- Nervosität
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Hitzewallungen

► **Die vorbereitenden Übungen für die Einatmung sind hilfreich bei:**
- niedrigem Blutdruck
- Depressionen
- Minderwertigkeitskomplexen
- Ängsten
- geringer Vitalität
- allgemeiner Schwäche

6.2.4 *Ujjayi Pranayama*

Ud bedeutet aufwärts oder höher gestellt, verweist aber auch auf eine Kraft, die dehnen und aufblasen/aufblähen kann. *Jaya* bedeute Sieg oder Überwindung. In *Ujjayi Pranayama* sind Brustkorb und Lunge geschwellt und ausgedehnt wie bei einem Sieger oder Helden.

Ujjayi Pranayama I

Wenn Sie nicht liegen können oder wollen, können Sie sich auch setzen und den Rücken an einer Wand o. Ä. abstützen.

Technik

- Legen Sie sich auf einem Polster oder mehreren zusammengefalteten Decken in *Shavasana*.
- Atmen Sie die Luft in den Lungen vollständig aus.
- Entspannen Sie das Zwerchfell.
- Lassen Sie die Bauchorgane sinken und halten Sie sie nahe an der Wirbelsäule.
- Üben Sie keinen Druck auf den Brustkorb aus, um Brust- und Bauchhöhle einzeln wahrnehmen zu können. Drücken Sie die Bauchorgane nicht mit Kraft nach innen.
- Atmen Sie langsam, ruhig, tief und gleichmäßig ein.
- Füllen Sie die Lungen vollständig mit Luft, von den freien Rippen bis zum oberen Rand des Brustkorbs. Diese Phase heißt *Puraka*.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Entspannen Sie alle anderen Körperteile und -regionen.
- Achten Sie darauf, dass der Bauchbereich seinen „Tal"-Charakter behält; der Brustkorb ist mit Luft gefüllt und gedehnt.
- Wenn die Lungen gefüllt sind und Sie nicht weiter einatmen können, findet ein natürliches Atemanhalten statt, das 1 oder 2 Sekunden dauert.
- Lassen Sie die Rippen nicht zusammensinken und lösen Sie die Spannung des Zwerchfells nicht plötzlich und ruckartig.
- Halten Sie den Brustkorb aufgerichtet, ohne den Bereich der Kehle anzuspannen.
- Atmen Sie langsam, ruhig, gleichmäßig und rhythmisch aus. Stoßartiges Ausatmen kann zu Zittern oder Zuckungen führen.
- Atmen Sie ruhig aus, bis die Lungen ganz leer sind. Diese Phase bezeichnen wir als *Rechaka*.
- Beginnen Sie mit 8–10 dieser Atemzyklen und erhöhen Sie die Zahl der Wiederholungen schrittweise auf 15–20.
- Legen Sie sich nach dem letzten Zyklus wieder in *Shavasana* und atmen Sie normal weiter.

► **Positive Wirkungen:**
- belüftet die Lunge
- stärkt und beruhigt das Nervensystem
- bringt einen unruhigen Geist ins Gleichgewicht
- sorgt für einen Energieschub
- lindert Brennen in der Brust
- verbessert die Atmung, indem Atemblockaden aufgelöst und Kurzatmigkeit reduziert wird
- erzeugt Lebenskraft
- ist ein „idealer" *Pranayama*, da er immer praktiziert werden kann und sollte
- Kontraindikationen sind nicht bekannt

Ujjayi Pranayama II

Dieser *Pranayama* wird im Sitzen und mit *Kumbhaka* (Atemanhalten) ausgeführt. Davon abgesehen entspricht er *Ujjayi Pranayama I*.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Virasana*, *Svastikasana* oder *Padmasana* und führen Sie *Jalandhara Bandha* aus.
2. Atmen Sie langsam und vollständig aus.
3. Atmen Sie langsam, tief und gleichmäßig durch die Nase ein.
4. Die Zunge ruht passiv und locker im Unterkiefer.
5. Füllen Sie die Lungen vollständig mit Luft und dehnen und öffnen Sie den Brustkorb wie unter *Ujjayi I* beschrieben.
6. Halten Sie den Atem für 3–5 Sekunden an.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Halten Sie die Bauchorgane nach innen gezogen und zur Wirbelsäule. Strecken Sie die Wirbelsäule nach oben und bringen Sie die hintere, mittlere und obere Brustwirbelsäule nach innen.
- Entspannen Sie Gehirn, Augen und Schläfen.
- Das Zwerchfell sollte stabil sein.
- Verringern Sie den Druck auf die Bauchorgane.
- Atmen Sie langsam, tief und vollständig aus.
- Lösen Sie die Anspannung von Zwischenrippenmuskeln, Brustbein und Zwerchfell nicht plötzlich und ruckartig.
- Entspannen Sie sie schrittweise und erst, nachdem Sie bereits 1 oder 2 Sekunden lang ausgeatmet haben. Andernfalls kann zu viel Druck auf Herz und Lungen ausgeübt werden.
- Warten Sie 1 Sekunde (natürliches Atemanhalten), bis Sie wieder einatmen, um einen Atemzyklus abzuschließen.

► **Ein vollständiger Zyklus bei *Ujjayi Pranayama II* besteht also aus:** *Puraka* – Einatmen: tief und vollständig,
Kumbhaka – Atemanhalten: 3–5 Sekunden,
Rechaka – Ausatmen: tief und vollständig,
Kumbhaka – natürliches Atemanhalten: 1 Sekunde.

► **Dauer:**
- Atmen Sie wieder ein wie oben beschrieben und wiederholen Sie das *Pranayama* 5–10 Minuten lang.
- Verlängern Sie dabei die Dauer des Atemanhaltens von 3 auf 10 Sekunden.

Beenden der Sitzung

- Atmen Sie nach dem letzten Zyklus normal weiter und bleiben Sie eine Weile so sitzen. Heben Sie dann langsam den Kopf, öffnen Sie vorsichtig die Augen und legen Sie sich in *Shavasana*.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn es Ihnen schwerfällt, bei jedem Atemzug den Atem anzuhalten (*Kumbhaka*):**
- Praktizieren Sie *Ujjayi II* und *Ujjayi I* abwechselnd (mit derselben Anzahl von Wiederholungen). Wenn Sie dies beherrschen, versuchen Sie, alle Zyklen von *Ujjayi II* hintereinander auszuführen.

► **Positive Wirkungen:**
- beseitigt Phlegma
- verbessert den Appetit
- heilt Wassersucht
- stärkt Ausdauer und Selbstvertrauen
- beruhigt das Nervensystem und baut Ängste ab

► **Kontraindikationen:**
- Bluthochdruck
- Hitzewallungen
- Herzprobleme

6.2.5 *Viloma Pranayama*

Für die Perimenopause empfehlen wir *Viloma II* und für die Postmenopause *Viloma I und II*.

Vi bedeutet Verneinung, *Loma* bedeutet Haar. *Viloma* bedeutet also „gegen das Haar“, in anderen Worten gegen die natürliche Ordnung der Dinge. Es gibt 2 Varianten von *Viloma Pranayama*: eine mit unterbrochener Einatmung (Phase 1) und eine mit unterbrochener Ausatmung (Phase 2).

Viloma Pranayama I

Technik

1. Legen Sie sich in *Shavasana* oder führen Sie *Jalandhara Bandha* im Sitzen aus (Technik s. o.).
2. Atmen Sie vollständig aus.
3. Atmen Sie durch beide Nasenlöcher ein; fühlen Sie, wie die Luft an den Nasenwänden entlangstreicht.
4. Atmen Sie 2 Sekunden lang ein und halten Sie dann den Atem für 2 Sekunden an. Wiederholen Sie diese Abfolge, bis die Lungen gefüllt sind.
5. Halten Sie nach der letzten Einatmung den Atem für 3–5 Sekunden an.
6. Atmen Sie langsam und tief und ohne Unterbrechung aus, bis die Lungen geleert sind (Anweisungen siehe *Ujjayi Pranayama I*).
7. Machen Sie zunächst 6–8 dieser Atemzyklen und erhöhen Sie die Zahl der Wiederholungen schrittweise auf 15–20.

► **Ein vollständiger Zyklus bei *Viloma Pranayama I* besteht also aus:**
- Einatmen – Atemanhalten, Einatmen – Atemanhalten, Einatmen – Atemanhalten, Einatmen – Atemanhalten (das letzte Atemanhalten ist ein wenig länger als die vorhergehenden),
- vollständiges Ausatmen ohne Unterbrechung.

Nach 2 Sekunden Einatmen beginnt der Brustkorb, sich zu dehnen und zu öffnen. Das Zwerchfell bleibt stabil. Während des Atemanhaltens sollten Brustkorb, Zwerchfell und Brustbein gehoben bleiben. Das gilt auch für das Einatmen. Das Atemanhalten sollte keinen Druck oder Spannung auf das Gehirn ausüben. Der Bauch sollte während des Atemanhaltens nicht „aufgeblasen“ werden.

Besondere Instruktionen/Hilfe

Anfangs wird es Ihnen wahrscheinlich Schwierigkeiten bereiten, den Atem bei jedem Zyklus anzuhalten. Führen Sie abwechselnd einen Zyklus *Viloma Pranayama* und einen Zyklus *Ujjayi Pranayama I* (tiefes Atmen) aus. Beide Zyklen sollten in gleicher Anzahl wiederholt werden. Wenn Sie dies beherrschen, versuchen Sie, alle Zyklen von *Viloma Pranayama* hintereinander auszuführen.

► **Positive Wirkungen:**
- macht die Einatmung tiefer
- erhöht niedrigen Blutdruck
- verbessert „flachen“ Atem
- unterstützt die Behandlung von Asthma und Diabetes
- reguliert und verringert Stimmungsschwankungen und mentale Störungen
- beruhigt den Geist und sorgt für mentale Stabilität

► **Kontraindikationen:**
- keine Kontraindikationen bekannt

Viloma Pranayama II

Technik

- Praktizieren Sie diesen *Pranayama* im Anschluss an *Viloma Pranayama I*, aber warten Sie 1 oder 2 Minuten. Atmen Sie ganz normal während dieser Pause.
- Atmen Sie vollständig aus.

- Atmen Sie langsam, gleichmäßig, tief und rhythmisch ein. Halten Sie nach vollständiger Einatmung den Atem für einen Moment an.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Heben Sie den Kopf nicht an.
- Halten Sie das Brustbein angehoben.
- Halten Sie das Zwerchfell gehoben und stabil, um nicht plötzlich auszuatmen.
- Atmen Sie 2 Sekunden lang aus und halten Sie dann den Atem für 2 Sekunden an; wiederholen Sie diese Abfolge, bis die Lungen vollständig geleert sind.
- Halten Sie nach der letzten Ausatmung den Atem 2 oder 3 Sekunden an, um den Atemzyklus zu vervollständigen.
- Führen Sie zunächst 6–8 Zyklen durch und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen nach und nach auf 15–20.

► **Ein vollständiger Atemzykus bei *Viloma Pranayama II* besteht also aus:**
- vollständige Einatmung,
- Ausatmen – Atemanhalten, Ausatmen – Atemanhalten usw.

Während des Atemanhaltens ist der Brustkorb gehoben und stabil, wird aber weder gedehnt noch eingeengt. Wenn Sie vollständig ausgeatmet haben, entspannen Sie Kopf, Oberkörper und Zwerchfell, bevor Sie wieder einatmen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

- Sie können *Viloma Pranayama II* auch im Sitzen praktizieren, aber erst, wenn Sie es in *Shavasana* beherrschen.
- Die Anzahl der Atemunterbrechungen sollte bei Ein- (*Viloma I*) und Ausatmung (*Viloma II*) gleich sein. Das unterbrochene Ausatmen und Anhalten des Atems bei *Viloma II* sollten gleichmäßig lang sein.
- Wenn es Ihnen Schwierigkeiten bereitet, mehrere Zyklen von *Viloma Pranayama II* nacheinander auszuführen, können Sie abwechselnd je einen Zyklus von *Viloma II* und einen von *Ujjayi Pranayama* machen. Beide Zyklen sollten jedoch gleich oft wiederholt werden. Später werden Sie in der Lage sein, *Viloma II* auch über eine größere Anzahl von Zyklen hintereinander zu atmen.

► **Positive Wirkungen:**
- besonders hilfreich während der Perimenopause
- macht die Ausatmung tiefer
- senkt hohen Blutdruck
- reduziert den Säuregehalt/Übersäuerung
- heilt „flachen" Atem
- unterstützt die Behandlung von Asthma und Diabetes
- verringert Stimmungsschwankungen und mentale Störungen
- beruhigt den Geist und sorgt für mentale Stabilität
- führt zu einem „turbulenzfreien" Geisteszustand

► **Kontraindikationen:**
- keine Kontraindikationen bekannt

6.2.6 Für die Peri- und Postmenopause – digitale *Finger-Pranayamas*

In diesem Abschnitt stellen wir Ihnen die folgenden Finger – Digital – Pranayamas vor:
- Anuloma Pranayama
- Pratiloma Pranayama
- Surya Bhedana
- Chandra Bhedana
- Nadi Shodhana

Fingerstellung in *Vishnu-Mudra*

Technik

1. Für die *Finger-Pranayamas* müssen die Fingernägel relativ kurz geschnitten sein.
2. Bei den folgenden Finger-*Pranayamas* wird der Atemfluss durch vorsichtiges Schließen und Öffnen der Nasenlöcher mit den Fingern der rechten Hand reguliert.
3. Beugen Sie die Zeige- und Mittelfinger nach innen zur Handfläche und lassen Sie sie entspannt in dieser Position.
4. Bringen Sie die Spitzen von Daumen, Ringfinger und kleinem Finger zusammen. Achten Sie darauf, dass sich die Finger nur an den Spitzen berühren und nicht mit den Fingernägeln. Diese Fingergeste heißt *Vishnu-Mudra*.
5. Bringen Sie den Kopf in *Jalandhara Bandha*.
6. Beugen Sie den rechten Arm im Ellbogen, heben Sie die Hand und führen Sie die Finger an die Nase.
7. Achten Sie darauf, dass das rechte Schulterblatt seinen engen Kontakt zu den Rippen nicht verliert. Es soll sich weder nach oben auf den Nacken zu noch nach rechts von der Wirbelsäule wegbewegen.
8. Wenn Sie die Nase mit den Fingern halten, krümmen Sie das rechte Handgelenk leicht nach außen, damit das Gewicht der Hand nicht auf der Nase ruht. Krümmen Sie das Handgelenk auf keinen Fall nach innen.
9. Die Finger schließen die Nasenlöcher genau in dem Bereich, wo der knöcherne Teil des Nasenknochens endet. Dieser Bereich hat die Form eines Halbmondes, in den die Fingerspitzen genau hineinpassen.
10. Kontrollieren Sie das rechte Nasenloch durch leichten Druck mit der Daumenspitze und das linke mit den Spitzen von Ringfinger und kleinem Finger.
11. Setzen Sie die Fingerspitzen rechts und links auf gleicher Höhe auf die Nase. Während Sie die Nasenlöcher schließen und öffnen, bleiben die Finger immer in Berührung mit der Nase. Halten Sie sie ruhig und entspannt.



Abb. 6.48 Digitaler Finger-Pranayama – die Technik in Schritten, Schritt 1.



Abb. 6.49 Digitaler Finger-Pranayama – die Technik in Schritten, Schritt 2.



Abb. 6.50 Digitaler Finger-Pranayama – die Technik in Schritten, Schritt 3.



Abb. 6.51 Digitaler Finger-Pranayama – die Technik in Schritten, Schritt 4.



Abb. 6.52 Digitaler Finger-Pranayama – die Technik in Schritten, Schritt 5.

► **Hinweise für alle *Finger-Pranayamas:***

- Das Geräusch, das beim Einatmen entsteht, sollte rhythmisch und gleichmäßig sein. Unregelmäßigkeiten haben eine störende Wirkung auf das Gehirn. Das Geräusch muss daher mit den Fingern kontrolliert werden.
- Wenn man kaltes Wasser langsam und schluckweise trinkt, dringt die Kühle des Wassers bis tief in den Körper. Das Einatmen sollte zu einer vergleichbaren Empfindung führen – versuchen Sie, die Luft in den Lungen zu fühlen.
- Beim tiefen Atmen bringen Ein- und Ausatmung die Klänge „Ssssssa“ und „Huuuuum“ hervor, aber beim Atmen durch die Nase ist der Klang subtiler und feiner und wird von den Membranen der Nasenlöcher wahrgenommen.
- Bei *Finger-Pranayamas* spielen die Fingerstellung, die geschickte Manipulation der Nasenlöcher mit den Fingern und die Reaktion der Nasenlöcher eine wichtige Rolle. Jede Bewegung muss vorsichtig und genau kontrolliert werden, damit alles zusammengeht – der Druck der Finger, der Klang der fließenden Luft und die Dehnung der Lungen.



Abb. 6.53 Digitaler Finger-Pranayama – die Technik in Schritten, hier sollen die Fingerkuppen platziert werden.



Abb. 6.54 Die rechte Hand mit den Fingern platzieren, den rechten Ellbogen heben, das rechte Schulterblatt tief im Rücken an den Rippen halten.



Abb. 6.55 Die rechte Hand mit den Fingern platzieren, den rechten Ellbogen heben, das rechte Schulterblatt tief im Rücken an den Rippen halten, das Handgelenk in Linie mit dem Unterarm.



Abb. 6.56 Digitaler Finger-Pranayama auf einem Stuhl sitzend, die Handhaltung vorbereiten, die Fingerkuppen auf der Nase platzieren, Schritt 1.



Abb. 6.57 Digitaler Finger-Pranayama auf einem Stuhl sitzend, die Handhaltung vorbereiten, die Fingerkuppen auf der Nase platzieren, Schritt 2: den Kopf in Jalandhara Bandha bringen, den Kopf mittig halten.

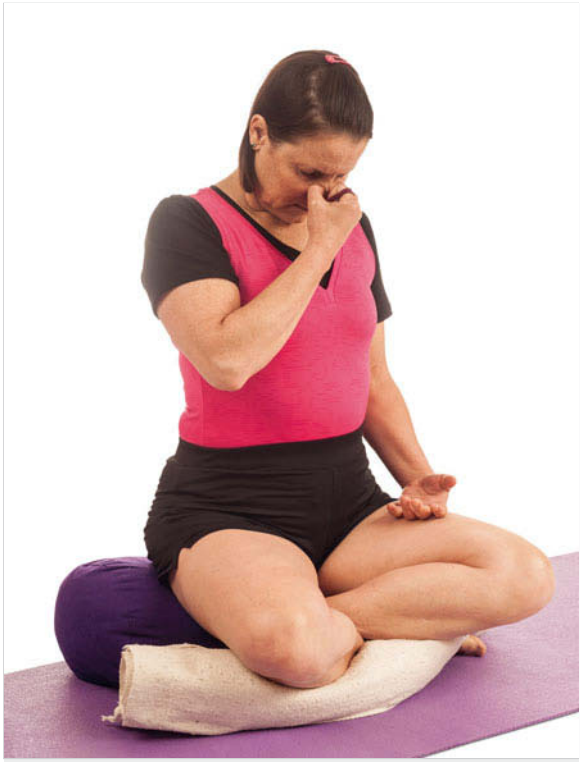


Abb. 6.58 Digitaler Finger-Pranayama in Svastikasana, die Handhaltung vorbereiten, die Fingerkuppen auf der Nase platzieren, im 2. Schritt den Kopf in Jalandhara Bandha bringen, den Kopf mittig halten.

- Die Variationen von *Kumbhaka* (Atemanhalten), *Antara Kumbhaka* (Atemanhalten beim Einatmen) und *Bahya Kumbhaka* (Atemanhalten beim Ausatmen) haben nicht Eingang in dieses Buch gefunden, da die beschriebenen Techniken für die meisten Yoga-Schüler ausreichend sind. Wer sich mit diesem Aspekt des Yogas intensiver befassen möchte, sei verwiesen auf die Bücher *„Licht auf Yoga“* und *„Licht auf Pranayama“ von B.K.S. Iyengar.*

Anuloma Pranayama

Anu bedeutet zusammen mit oder in ordnungsgemäßer Reihenfolge, *Loma* bedeutet Haar oder natürliche Ordnung. Beim Einatmen sind beide Nasenlöcher offen, beim Ausatmen sind entweder beide Nasenlöcher teilweise geschlossen oder ein Nasenloch ist teilweise und das andere ganz geschlossen. Auf diese Weise wird die Sensitivität und „Aufmerksamkeit“ der Finger und Nasenlöcher beim Ausatmen kontrolliert und trainiert. Der wichtigste Aspekt von *Anuloma Pranayama* ist die Verlängerung der Ausatmung und die Feinabstimmung von Atemrhythmus und –fluss.

Technik 1: Ausatmen mit beiden Nasenlöchern teilweise geschlossen

1. Setzen Sie sich in *Svastikasana* oder in eine andere Sitzhaltung.
2. Bringen Sie die rechte Hand in die Ausgangsstellung (S. 376).
3. Die linke Hand bleibt auf dem Oberschenkel.
4. Atmen Sie vollständig aus.
5. Atmen Sie durch beide Nasenlöcher ein, bis beide Lungen gefüllt sind.
6. Atmen Sie noch ein wenig tiefer ein und halten Sie den Atem für einen Moment (1–2 Sekunden) an, um die rechte Hand an die Nase zu bringen und die Nasenöffnungen teilweise leicht zu schließen.
7. Atmen Sie langsam und rhythmisch aus.
8. Korrigieren Sie die Position der Finger auf den Nasenflügeln, bis Sie die Ausatmung so regulieren können, dass gleich viel Luft auf beiden Seiten ausströmt.
9. Wenn die Ausatmung beendet ist, legen Sie die Hand wieder auf den Oberschenkel.

► **Ein Atemzyklus bei *Anuloma Pranayama* besteht also aus:**
- *Puraka* - Einatmen: tief und vollständig,
- *Kumbhaka* – kurzes Atemanhalten,
- *Rechaka* – Ausatmen: beide Nasenlöcher teilweise geschlossen,
- *Kumbhaka* – natürliches Atemanhalten: 1 Sekunde.

► **Dauer der Übung:** Atmen Sie 10–15 Minuten auf diese Weise und halten Sie den Kopf unten in *Jalandhara Bandha*.

Beenden der *Pranayama*-Sitzung

Atmen Sie eine Zeit lang normal. Heben Sie dann den Kopf und legen Sie sich in *Shavasana*.

► **Positive Wirkungen:**
- reinigt die Atemwege des Nasenraums
- verfeinert und verlängert behutsam die Ausatmung

Technik 2a: Ausatmen mit einem Nasenloch teilweise und dem anderen vollständig geschlossen

1. Folgen Sie den Anweisungen 1 bis 6 von Technik 1.
2. Setzen Sie die Finger der rechten Hand auf die Nase, ohne die Position der Nasenscheidewand zu verändern. Schließen Sie das linke Nasenloch vollständig mit Ringfinger und kleinem Finger und das rechte Nasenloch teilweise mit dem Daumen.
3. Aus dem linken Nasenloch darf keine Luft ausströmen.
4. Atmen Sie durch das (teilweise verschlossene) rechte Nasenloch aus.
5. Der Atem sollte gleichmäßig und sanft fließen.

6. Legen Sie die Hand wieder auf den Oberschenkel, wenn Sie das Gefühl haben, die Lungen seien vollständig geleert.
7. Wiederholen Sie diesen Zyklus 4-mal.
8. Nun wiederholen Sie diesen Zyklus 4-mal auf der anderen Seite, d. h. das linke Nasenloch wird teilweise und das rechte ganz geschlossen.
9. Atmen Sie 10–15 Minuten auf diese Weise, immer abwechselnd 4 Zyklen auf jeder Seite.

Technik 2b

Folgen Sie den Anweisungen der Techniken 1 und 2a, aber wechseln Sie die Seite nach jeder Ausatmung.

► **Positive Wirkungen:**
- bewirkt eine Stimmungsaufhellung
- kann dazu beitragen, Bluthochdruck zu kontrollieren
- wirkt entspannend und beruhigend bei Migräne und anderen Kopfschmerzen
- macht Lungenfasern und Zwischenrippenmuskeln weich

Weiterführende Informationen zu diesem Thema finden sich in *„Licht auf Pranayama“* von *B.K.S. Iyengar*.

Pratiloma Pranayama

Prati bedeutet gegen oder entgegengesetzt, *Loma* bedeutet Haar oder natürliche Ordnung. *Pratiloma* ist also in gewisser Weise das Gegenteil von *Anuloma* – es wird gegen die natürliche Ordnung geatmet. Beim Einatmen sind entweder beide Nasenlöcher teilweise oder eins teilweise und eins ganz geschlossen, beim Ausatmen sind beide Nasenlöcher offen. Der Schwerpunkt liegt auf der Verlängerung der Einatmung und der Feinabstimmung und Kontrolle eines möglichst gleichmäßigen und feinen Atemflusses beim Einatmen.

Technik 1: Einatmen mit beiden Nasenlöchern teilweise geschlossen

1. Setzen Sie sich in *Svastikasana* oder eine andere Sitzhaltung.
2. Bringen Sie die rechte Hand in die Ausgangsstellung (siehe Fingerstellung (S. 376)).
3. Die linke Hand bleibt auf dem Oberschenkel.
4. Senken Sie den Kopf von der Nackenbasis aus in *Jalandhara Bandha*.
5. Atmen Sie vollständig aus.
6. Bringen Sie die rechte Hand an die Nase, um die Nasenöffnungen teilweise leicht zu schließen. Die Innenwände der Nasenflügel sollen genauso lang sein wie das Septum/Nasenscheidewand. Der Durchlass sollte auf beiden Seiten gleich eng sein und parallel zur Nasenscheidewand verlaufen.
7. Atmen Sie durch beide Nasenlöcher ein, bis beide Lungen gefüllt sind.
8. Atmen Sie noch ein wenig tiefer ein und halten Sie den Atem für 1 oder 2 Sekunden an.
9. Legen Sie die Hand wieder auf den Oberschenkel.
10. Atmen Sie langsam und rhythmisch aus.
11. Korrigieren Sie die Position der Finger auf den Nasenflügeln, bis Sie so sensibel werden, dass Sie die Einatmung so regulieren können, bis durch beide Nasenlöcher gleich viel Luft gezogen wird.

► **Ein Atemzyklus bei *Pratiloma Pranayama* besteht also aus:**
- *Puraka* – Einatmen: beide Nasenlöcher teilweise geschlossen,
- *Kumbhaka* – kurzes Atemanhalten,
- *Rechaka* – Ausatmen: beide Nasenlöcher offen,
- *Kumbhaka* – natürliches Atemanhalten: 1 Sekunde.

► **Dauer der *Pranayama*-Sitzung:**
- Atmen Sie 10–15 Minuten auf diese Weise und halten Sie den Kopf unten in *Jalandhara Bandha*.

Beenden der Haltung

Atmen Sie eine Zeit lang normal. Heben Sie dann den Kopf und legen Sie sich in *Shavasana*.

► **Positive Wirkungen:**
- aktivierend und stimmungsaufhellend

Technik 2a: Einatmen mit einem Nasenloch teilweise und dem anderen vollständig geschlossen

1. Folgen Sie den Anweisungen 1 bis 4 von Technik 1.
2. Setzen Sie die Finger der rechten Hand auf die Nase, ohne die Position der Nasenscheidewand zu verändern. Schließen Sie das linke Nasenloch vollständig mit Ringfinger und kleinem Finger und das rechte Nasenloch teilweise mit dem Daumen.
3. Aus dem linken Nasenloch darf keine Luft ausströmen.
4. Atmen Sie durch das (teilweise verschlossene) rechte Nasenloch ein.
5. Der Atem sollte gleichmäßig und sanft fließen.
6. Legen Sie die Hand wieder auf den Oberschenkel, wenn Sie das Gefühl haben, die Lungen seien vollständig gefüllt.
7. Wiederholen Sie diesen Zyklus 4-mal.
8. Nun wiederholen Sie diesen Zyklus 4-mal auf der anderen Seite, d. h. das linke Nasenloch wird teilweise und das rechte ganz geschlossen.
9. Atmen Sie 10–15 Minuten auf diese Weise, immer abwechselnd 4 Zyklen auf jeder Seite.

Technik 2b

Folgen Sie den Anweisungen der Techniken 1 und 2a, aber wechseln Sie die Seite nach jeder Einatmung.

► **Positive Wirkungen:**
- verbessert die Sensibilität der Nasenmembranen und die Geschicklichkeit der Fingerspitzen
- dient als Vorbereitung auf *Finger-Pranayama*
- aktivierend und stimmungsaufhellend

Surya Bhedana Pranayama

Surya steht für die Sonne. *Bhedana* ist vom Wortstamm *Bhid* abgeleitet, der durchdringen oder durchlaufen bedeutet. Der Nerv auf der rechten Nasenseite wird als *Pingala Nadi* oder *Surya Nadi* bezeichnet, der Nerv auf der linken Seite als *Ida Nadi* oder *Chandra Nadi*. Bei *Surya Bhedana Pranayama* wird durch das rechte Nasenloch eingeatmet und durch das linke ausgeatmet.

Technik

1. Nehmen Sie eine Sitzhaltung ein.
2. Strecken Sie die Wirbelsäule vom Steißbein bis zur Halswirbelsäule und halten Sie den Oberkörper angehoben.
3. Senken Sie den Kopf von der Nackenbasis aus in *Jalandhara Bandha*.
4. Schließen Sie die Augen und wenden Sie den Blick nach innen.
5. Bringen Sie die rechte Hand in die Ausgangsstellung (siehe Fingerstellung (S. 376)).
6. Die linke Hand bleibt auf dem Oberschenkel.
7. Beugen Sie den rechten Arm im Ellbogen und setzen Sie die Finger wie beschrieben auf die Nasenflügel.
8. Atmen Sie durch beide Nasenlöcher vollständig und tief aus.
9. Schließen Sie das rechte Nasenloch vorsichtig mit der Daumenspitze, bis es noch halb offen ist.
10. Nehmen Sie den Daumen nicht von der Nase. Schließen Sie das linke Nasenloch vollständig mit Ringfinger und kleinem Finger. Atmen Sie langsam ein und füllen Sie die Lungen bis zum Rand.
11. Wenn die Einatmung beendet ist, schließen Sie das rechte Nasenloch ganz. Beide Nasenlöcher sind nun blockiert. Warten Sie 1 Sekunde, bevor Sie
12. den Druck der Finger auf das linke Nasenloch verringern und durch dieses Nasenloch ausatmen. Der Atem sollte dabei langsam, gleichmäßig und vollständig aus den Lungen ausströmen.
13. Damit ist ein Zyklus abgeschlossen. Machen Sie zunächst 8–10 Zyklen und erhöhen Sie die Zahl der Wiederholungen mit zunehmender Übung.

► **Ein vollständiger Atemzyklus von *Surya Bhedana Pranayama* besteht also aus:**
- Einatmen durch das rechte Nasenloch,
- kurzes Atemanhalten, um die Position der Finger auf der Nase zu wechseln – 1 Sekunde,
- Ausatmen durch das linke Nasenloch.

Beenden der *Pranayama*-Sitzung

Senken Sie nach Beenden des letzten Zyklus den Arm und legen Sie die Hand auf das rechte Knie. Bleiben Sie eine Weile so sitzen und genießen Sie das Gefühl von Frieden und Ruhe, das diese Atemtechnik bewirkt. Heben Sie dann langsam den Kopf, öffnen Sie die Augen und legen Sie sich in *Shavasana* (klassische Haltung).

Besondere Instruktionen/Hilfe

Der Druck der Finger auf die Nase darf nicht dazu führen, dass die Nasenscheidewand in Druckrichtung gedrückt wird. Wenn das rechte Nasenloch geschlossen ist, darf die Scheidewand nicht nach links verschoben sein. Die Nasenscheidewand soll gerade in der Mitte stehen bleiben. Das gleiche gilt für die andere Seite, wenn das linke Nasenloch geschlossen ist, nicht nach rechts.

Lassen Sie den Daumen bzw. die Finger auf dem halb geschlossenen Nasenloch.

Der Druck der Finger und des Daumens auf die Nasenflügel muss so dosiert und ausgeübt werden, dass sich ein enger Durchgang bildet, durch den die ein- und ausströmende Luft langsam und gleichmäßig fließen kann. Er darf jedoch nicht zu eng oder zu weit sein. Schließen Sie anfangs die Nasenlöcher nur so weit, dass Sie noch bequem atmen können. Mit zunehmender Übung können Sie den Durchgang dann immer enger machen.

Während Sie durch das rechte Nasenloch einatmen, dürfen Sie das linke nicht loslassen (und umgekehrt), da sonst die Luft auch durch dieses Nasenloch einströmen würde.

► **Positive Wirkungen:**
- Der Druck der Finger auf die Nase bewirkt, dass die Luft langsamer und gleichmäßiger in den Körper strömt. Dadurch werden die Lungen stärker gefüllt als bei *Ujjayi Pranayama*.
- fördert die Verdauung
- beruhigt das Gehirn
- reinigt die Nasennebenhöhlen
- steigert die Vitalität
- führt zu Verbesserung/Linderung von niedrigem Blutdruck, Muskelzittern, brennenden Augen, Ängsten, Rastlosigkeit, übermäßigen Menstruationsblutungen, Leukorrhö

► **Kontraindikationen:**
- Wenn ein Nasenloch aufgrund einer Erkältung oder aus anderen Gründen blockiert ist, praktizieren Sie stattdessen *Pratiloma* und *Anuloma Viloma*.
- Wenn Sie an Migräne leiden oder ein einseitiges Schweregefühl im Kopf verspüren, praktizieren Sie stattdessen *Pratiloma* und *Anuloma Viloma*.

Chandra Bhedana Pranayama

- *Chandra* ist der Mond. Hier erfolgt die Einatmung durch das linke Nasenloch und die Ausatmung durch das rechte Nasenloch.
- Folgen Sie ansonsten den Anweisungen zu Surya Bhedana

► **Ein vollständiger Atemzyklus von *Chandra Bhedana Pranayama* besteht also aus:**
- Einatmen durch das linke Nasenloch,
- kurzes Atemanhalten, um die Position der Finger auf der Nase zu wechseln – 1 Sekunde,
- Ausatmen durch das rechte Nasenloch.

► **Positive Wirkungen:**
- Wirkt kühlend auf Körper und Geist
- Siehe auch Surya Bhedana

Nadi Shodhana Pranayama

Mit *Nadi* ist ein röhrenförmiges Organ gemeint, das *Prana* oder Energie durch den Körper transportiert. *Shodhana* bedeutet reinigend. *Nadi Shodhana* reinigt die Blutgefäße und Nerven, damit sie effektiv funktionieren können.

Wichtiger Hinweis!
Nadi Shodhana Pranayama sollten Sie erst praktizieren, wenn Sie die bisherigen *Pranayamas - Anuloma* und *Pratiloma Pranayama*, *Surya Bhedana Pranayama* und *Ujjayi Pranayama II* – beherrschen. *Nadi Shodhana* ist ein schwieriger *Pranayama*. Bei den ersten Versuchen können Schweißausbrüche, eine Zunahme der Körpertemperatur und Muskelzittern auftreten. Wenn Sie den *Pranayama* beherrschen, werden diese Begleiterscheinungen jedoch wieder verschwinden.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Svastikasana* oder eine andere Sitzhaltung.
2. Senken Sie den Kopf von der Nackenbasis aus in *Jalandhara Bandha*.
3. Bringen Sie die rechte Hand in die Ausgangsstellung (siehe Fingerstellung (S. 376)).
4. Die linke Hand bleibt auf dem Oberschenkel.
5. Heben Sie die rechte Hand und setzen Sie die Finger wie beschrieben auf die Nasenflügel. Schließen Sie das linke Nasenloch.
6. Verringern Sie den Druck des Daumens ein wenig, aber nehmen Sie ihn nicht vom rechten Nasenloch.
7. Atmen Sie vollständig durch das halb geschlossene rechte Nasenloch aus und beginnen Sie mit dem *Nadi-Shodhana*-Zyklus:
8. Atmen Sie langsam, gleichmäßig und rhythmisch durch das rechte Nasenloch ein.
9. Halten Sie das linke Nasenloch vollständig geschlossen und achten Sie darauf, dass die Nasenscheidewand gerade in der Mitte steht.
10. Füllen Sie die Lungen bis zum Rand.
11. Schließen Sie nach einer vollständigen Einatmung das rechte Nasenloch durch Druck der Daumenspitze.
12. Lösen Sie den Druck der beiden anderen Finger und öffnen Sie das linke Nasenloch ein wenig.
13. Atmen Sie langsam, gleichmäßig und rhythmisch durch das halb geschlossene linke Nasenloch aus.
14. Leeren Sie die Lungen, aber halten Sie den Oberkörper aufgerichtet.
15. Warten Sie 1 Sekunde und atmen Sie dann langsam durch dasselbe Nasenloch ein, während Sie das andere geschlossen halten.
16. Schließen Sie nach einer vollständigen Einatmung das linke Nasenloch und öffnen Sie das rechte teilweise, indem Sie den Druck der Daumenspitze verringern. Atmen Sie aus.
17. Damit ist ein Zyklus abgeschlossen.
18. Atmen Sie wieder durch das rechte Nasenloch ein und beginnen Sie mit dem nächsten Zyklus.
19. Machen Sie zunächst 8–10 dieser Zyklen und erhöhen Sie die Zahl der Wiederholungen mit zunehmender Übung.

► **Ein vollständiger Atemzyklus von *Nadi Shodhana Pranayama* besteht also aus:**
- Einatmen durch das rechte Nasenloch,
- Ausatmen durch das linke Nasenloch,
- Einatmen durch das linke Nasenloch,
- Ausatmen durch das rechte Nasenloch.

Beenden der *Pranayama*-Sitzung

Nach Beenden des letzten Zyklus, atmen Sie tief durch das rechte Nasenloch ein, nehmen Sie die Finger von der Nase, legen Sie die Handfläche auf das rechte Knie und atmen Sie durch beide Nasenlöcher aus. Bleiben Sie eine Weile ruhig sitzen. Heben Sie dann vorsichtig und achtsam den Kopf, öffnen die Augen und legen Sie sich in *Shavasana*.

Besondere Instruktionen/Hilfe

Alle Anweisungen für die anderen *Finger-Pranayamas* gelten auch für *Nadi Shodhana*.

Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen des Nackens und plötzliches Öffnen der Augen. Die Nerven, die durch *Pranayama* beruhigt werden, sollen nicht „aufgeschreckt" werden. Erfahren Sie den Frieden und die Ruhe, die diese Atemtechnik bewirkt. Öffnen Sie dann langsam die Augen.

Atmen Sie nicht mit Kraft ein und aus – die Atmung soll ganz sanft sein und kein lautes, scharfes Geräusch machen.

► **Positive Wirkungen:**

- intensiver als *Surya Bhedana* und alle anderen Atemtechniken
- stärkt Willenskraft, Zielgerichtetheit und Stabilität
- hilft, die Sinne zu kontrollieren
- führt zu Selbsterkenntnis

6.3 Allgemeine Anmerkungen zu *Pranayama*

Pranayama-Anfänger sollten die Frage der Länge der Atemzüge und Atemanhaltungen eher locker angehen; es geht nicht darum, die angegebene Dauer wie nach einer Stoppuhr auf die Sekunde genau einzuhalten. Es kann Monate oder sogar Jahre dauern, den Körper in einen perfekt ausgeglichenen Zustand zu bringen. Viele Anfänger müssen erst einmal lernen, den Atemfluss sanft, gleichmäßig und ruhig zu machen, d. h. die Qualität des Atmens und Atems zu verbessern. Mit der Zeit wird die Atmung tiefer, ohne dass dafür körperliche Anstrengung erforderlich ist. Die Atemzüge werden länger. Es ist wichtiger, vollständige Zyklen in der richtigen Abfolge auszuführen, als die angegebenen Dauern einzuhalten.

Die Atemzüge sollten gleichmäßig und lang sein, und sie sollten einen Rhythmus und einen Klang haben. Wenn sich der Rhythmus oder der Klang ändert, ist dies ein Hinweis darauf, dass man seine Grenzen erreicht oder überschritten hat. In diesem Fall sollte man an diesem Tag kein *Pranayama* mehr praktizieren, damit kein Schaden durch Überbelastung entsteht. Wenn Sie Ihre Belastbarkeitsgrenzen überschreiten, strengen sich die Gehirnzellen an und diese Anstrengung und Anspannung greift auf den ganzen Körper über. Wenn das Atemgeräusch lauter wird, wird das Gehirn irritiert. All dies sind Anzeichen einer Überbelastung. Bei *Pranayama* müssen Sie lernen, Qualität und Quantität ins Gleichgewicht zu bringen.

Wo Ihre Belastbarkeitsgrenzen bei *Pranayama* liegen, können Sie auf folgende Weise herausfinden:

Angenommen, ein Atemzyklus besteht aus 5 Sekunden Einatmen und 5 Sekunden Ausatmen und Sie wiederholen diesen Zyklus 5 Minuten lang. Sobald Sie feststellen, dass die Atemzüge kürzer als 10 Sekunden werden



Abb. 6.59 Shavasana.

und/oder sich der Klang des Ein- oder Ausatmens verändert, sollten Sie das *Pranayama* für diesen Tag beenden. Es sind Warnzeichen, die dafür sorgen sollen, dass Lungen und Herz nicht überanstrengt werden. Grundsätzlich sollte man nach der Anwendung einer *Pranayama*-Technik nicht außer Atem sein.

6.3.1 Beenden von *Pranayamas*

Wenn Sie *Pranayama* im Sitzen beenden wollen, heben Sie den Kopf (der in *Jalandhara Bandha* vorgebeugt ist) nicht ruckartig an und öffnen Sie die Augen nicht plötzlich. Heben Sie den Kopf vorsichtig mit einer Ausatmung an und öffnen Sie die Augen langsam. Bleiben Sie nach dem *Pranayama* mindestens 5 bis 10 Minuten in *Shavasana* (► Abb. 6.59).

Auf diese Weise gehen die Wirkungen des *Pranayama* nicht verloren.

Anmerkungen zur Ausrichtung siehe Kap. 4.

6.4 Auf der Schwelle zum inneren Frieden

Von *Pranayama* zu *Pratyahara* und den *Mudras*, zu *Dharana* (Konzentration) und *Mantra* (Gebet) und schließlich zu *Dhyana* (Meditation).

6.4.1 *Pratyahara* – Disziplin der Sinne

Die 5 Sinnesorgane treten auf Veranlassung des Gehirns in Kontakt mit der äußeren Welt. Dieses Heraustreten der Sinnesorgane wird von ihrem Verlangen nach weltlichen Dingen angetrieben und muss eingedämmt und nach innen gerichtet werden, auf die Quelle allen Daseins. Dieser Prozess – die Sinne nach innen lenken und disziplinieren – wird als *Pratyahara* bezeichnet. Selbsterkenntnis, Wissen über das eigene Selbst, wird dadurch erworben, dass Sinnesorgane, Geist und Seele zusammenwirken, um Wissen hervorzubringen.

Jede Störung in einem Teil dieser Verbindung wirkt sich auf den ganzen Prozess aus. Es kommt zu einer Unterbrechung. Jeder hat schon einmal die Erfahrung gemacht, dass der Geist so in etwas vertieft sein kann, dass man das, was sich unmittelbar vor den Augen abspielt, überhaupt nicht wahrnimmt. Diese Abwesenheit oder Verträumtheit ist jedoch ganz und gar nicht *Pratyahara*: Bei geistiger Abwesenheit ist der Geist mit etwas beschäftigt und deshalb verlieren sich die Sinnesorgane im Kontakt nach außen und zu den Dingen. Bei *Pratyahara* hingegen werden die Sinne bewusst nach innen gelenkt und dadurch wird der Kontakt zu den Dingen unterbrochen.

Pratyahara ist die Herrschaft über den Geist, die verhindert, dass er sich in der äußeren Welt zerstreut und verliert. Wenn der zerstreute Geist (*Chitta*) vollständig kontrolliert wird, sind auch die Sinnesorgane unter Kontrolle. *Pratyahara* bedeutet auch, Herr über seine Sinne zu sein und sie nach innen lenken zu können.

6.4.2 Zur Erhöhung der Konzentration

Jnana Mudra im Sitzen

Legen Sie die Handgelenke mit der Rückseite auf die Oberschenkel. Bringen Sie die Kuppen der Daumen und Zeigefinger zusammen und strecken Sie die anderen 3 Finger. In der leichteren Variante bringen Sie die Kuppen der Daumen und Zeigefinger zusammen und entspannen die anderen 3 Finger. *Jnana Mudra* steht für Wissen; es symbolisiert die Einheit der *Individuellen Seele* (repräsentiert durch den Zeigefinger) mit dem *Höchsten Wesen* (repräsentiert vom Daumen). Die *Mudra* ist Ausdruck der Erfahrung des *Höchsten Wissens* (▶ Abb. 6.60 – ▶ Abb. 6.61).



Abb. 6.60 Die rechte Haltung macht's. Um die Konzentration zu erhöhen, lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf das Sitzen und die Auf- und Ausrichtung, dann auf die Position der Finger in Jnana Mudra und dann auf den Atem.

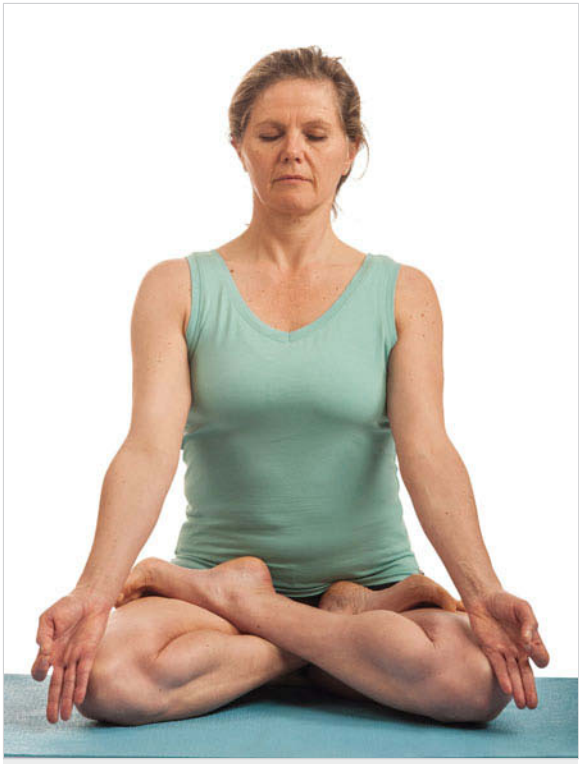


Abb. 6.61 Jnana Mudra in Padmasana.

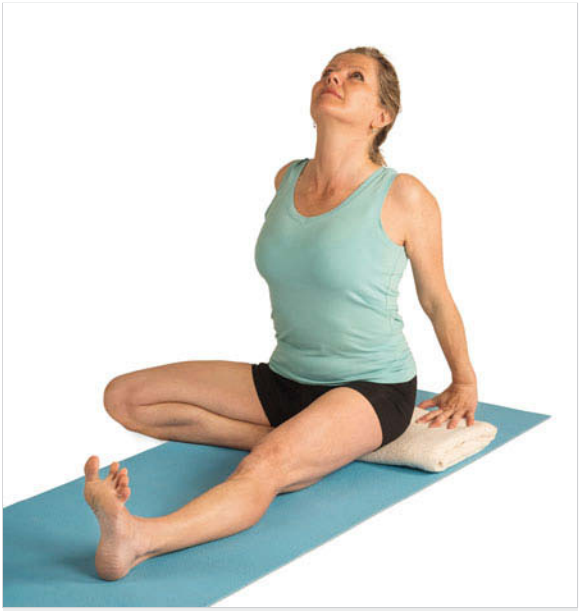


Abb. 6.62 Maha Mudra Schritt 1: Urdhva Mukha



Abb. 6.63 Schritt 2: Urdhva Hasta in der konkaven Streckung.

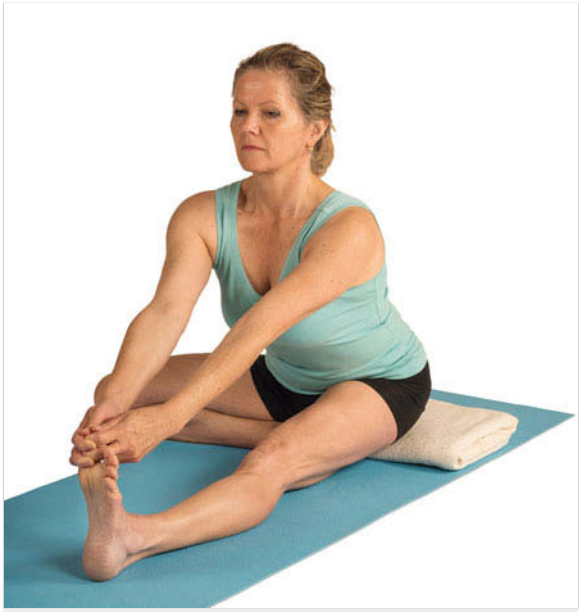


Abb. 6.64 Schritt 3. Den großen Zeh im Zangengriff greifen.

Maha Mudra und *Shanmukhi Mudra*

Festigkeit des Körpers, Ausrichtung der Intelligenz und innere Hingabe an die Seele müssen synchronisiert werden.

Maha Mudra unterstützt die Streckung und das Heben der Wirbelsäule und die Kontrolle über die Kontraktion der Bauchorgane.

Shanmukhi Mudra fördert den Rückzug der Sinne. Augen und Ohren sind nach außen hin geschlossen, „sehen“ und „hören“ aber nach innen – die Aufmerksamkeit wird von der äußeren Welt weg und tief in das Innere Selbst gelenkt.

Die *Sadhaka* (Übende) lernt, die elementaren *Bandhas* zu beherrschen und die Sinnesorgane zu kontrollieren. Die Praxis des *Pratyahara* bedeutet, zu lernen nach innen zu schauen.

Shanmukhi Mudra kann jederzeit praktiziert werden. z. B. auch vor dem Zubettgehen, um für einen tiefen Schlaf zu sorgen.

Maha Mudra

Maha bedeutet groß oder vornehm, *Mudra* bedeutet Schloss oder Siegel (oder den Akt des Versiegelns oder Verschließens). Bei dieser *Mudra*, die im Sitzen praktiziert wird, sind die meisten Körperöffnungen verschlossen. Die Wirbelsäule wird durch den Zug der Finger an den großen Zehen angehoben und nach oben gestreckt. Diese *Mudra* eignet sich gut als Vorbereitung auf *Janu Shirshasana*.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana*.
2. Halten Sie das linke Bein gestreckt, während Sie das rechte Knie anwinkeln, sodass die Außenseiten von Oberschenkel und Wade auf dem Boden liegen.
3. Bringen Sie die Ferse nahe an das Perineum. Der Unterschenkel des gebeugten Beins und das ausgestreckte Bein sollten einen rechten Winkel bilden und der große Zeh des rechten Fußes sollte die Innenseite des linken Oberschenkels berühren. Bleiben Sie in der konkaven Streckung. Heben Sie die Arme. Bleiben Sie in dieser Haltung und strecken Sie die Arme.
4. Stützen Sie die Hände neben den Hüften auf. Strecken Sie die vordere Wirbelsäule, heben Sie den Kopf und den Oberkörper in die konkave Position = *Urdhva Mukha*
5. Bleiben Sie in der konkaven Streckung. Heben Sie die Arme, strecken Sie sie nach vorne und umfassen Sie den linken großen Zeh mit beiden Händen - zuerst mit Daumen, Zeige- und Mittelfingern der rechten Hand und dann mit den Fingern der linken Hand.
6. Drücken Sie beide Ellbogen durch, heben Sie den Bizeps und die Innenseiten der Ellbogen an und ziehen Sie die Arme nach hinten in die Schultern.
7. Ziehen Sie an dem großen Zeh, um die Innenseite des linken Beins zu verlängern, den Oberkörper aufzurichten und die Wirbelsäule zu strecken.
8. Dehnen und heben Sie den Oberkörper noch stärker, indem Sie die Oberschenkel in den Boden drücken.
9. Beugen Sie den Kopf von der Nackenbasis nach vorne, bis das Kinn in der Mulde zwischen den Schlüsselbeinen liegt. Engen Sie den Kehlbereich nicht ein.
10. Entspannen Sie Kopf, Stirn, Nacken und Kehlbereich.

Diese Haltung wird als *Jalandhara Bandha* bezeichnet. *Jalan* bedeutet Netz, *Bandha* bedeutet Verbindung. In *Jalandhara Bandha* sind Kopf und Nacken gebeugt und das Kinn ruht in der Mulde zwischen den Schlüsselbeinen. Bei *Asanas*, *Mudras* und *Pranayamas* wird durch diese Haltung das Gehirn dazu gebracht, sich zu verneigen, wodurch es seine Dominanz über den Übenden verliert. Dies führt zu einem „unpersönlichen" Zustand in dem man zu einem ruhigen und gleichmäßigen Atem findet. Engen Sie den Kehlbereich nicht ein, während Sie den Kopf vorbeugen und schließen Sie die Augen.

Atmen Sie vollständig aus und dann tief ein. Heben Sie den Bauchbereich von der Basis bis zum Zwerchfell an und machen Sie ihn fest. Strecken Sie die Wirbelsäule nach oben. Halten Sie in dieser Position 3–5 Sekunden den Atem an.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Halten Sie den Brustkorb geweitet und gehoben.
- Entspannen Sie Augen, Stirn, Zunge und die Gesichtsmuskeln.
- Sitzen Sie auf beiden Gesäßhälften und achten Sie darauf, dass der Oberkörper nicht zur Seite kippt.
- Verstärken Sie den Zug der Finger am Zeh/Fuß, um die Wirbelsäule stärker zu dehnen.

Atmen Sie aus und entspannen Sie dabei den Bauchbereich, ohne ihn oder die Wirbelsäule zusammensinken zu lassen.
- Ein vollständiger Atemzyklus in *Maha Mudra* besteht aus Einatmen, Atemanhalten und Ausatmen.
- Führen Sie 5–8 Zyklen aus.

Heben Sie nach dem letzten Zyklus mit einer Ausatmung den Kopf, öffnen Sie die Augen, strecken Sie das rechte Bein und kehren Sie zu *Dandasana* zurück.

Wiederholen Sie auf der anderen Seite, d. h. das linke Bein wird gebeugt und das rechte bleibt gestreckt.

Achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Seiten gleich viele Atemzyklen machen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

► **Wenn sich die Wirbelsäule senkt, sobald Sie den Kopf vorbeugen:**
- Wenn Sie nicht in der Lage sind, die Wirbelsäule aufgerichtet zu halten, sollten Sie *Jalandhara Bandha* nicht praktizieren, da die Gefahr besteht, dass sich das Zwerchfell absenkt und Sie in Atemnot geraten. Heben Sie den Kopf wie in *Urdhva Mukha* in den Nacken und schaffen Sie Raum zwischen dem unteren Bauchabschnitt und den freien Rippen. Heben Sie das Brustbein an und strecken Sie die Seiten des Brustkorbs nach oben.

► **Wenn Sie den Fuß nicht erreichen können**
- Nehmen Sie einen Gurt zur Hilfe und setzen Sie sich auf eine Decke(n) (▶ Abb. 6.67, ▶ Abb. 6.68).

► **Wenn Sie die Wirbelsäule nicht anheben können:**
- Setzen Sie sich auf ein Polster/Decken o. ä.
- Bringen Sie Ihre Ellbogen auf einen Stuhl
- Benutzen Sie einen Gurt für den Fuß (▶ Abb. 6.69, ▶ Abb. 6.71)

► **Positive Wirkungen:**
- In *Maha Mudra* werden 3 *Bandhas - Jalandhara Bandha*, *Uddiyana Bandha* und *Mulabandha* –gesetzt. In *Jalandhara Bandha* findet ein Kinn/Kehlverschluss statt, weil das Kinn in die Mulde zwischen den Schlüsselbeinen und dem oberen Teil des Brustbeins gedrückt wird. In *Uddiyana Bandha* werden die Bauchorgane zur Wirbelsäule gezogen und das Zwerchfell angehoben. In *Mula Bandha* wird der untere Bauchabschnitt zwischen Nabel und Anus angespannt und zum Zwerchfell gezogen, sodass der Bereich zwischen Vagina und Anus (Perineum) angespannt und nach oben „verschlossen/verriegelt" ist.

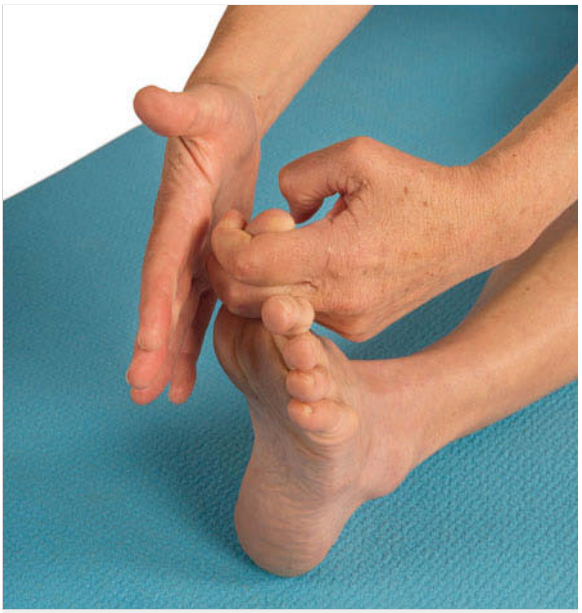


Abb. 6.65 Detail 1: den großen Zeh im Zangengriff greifen.

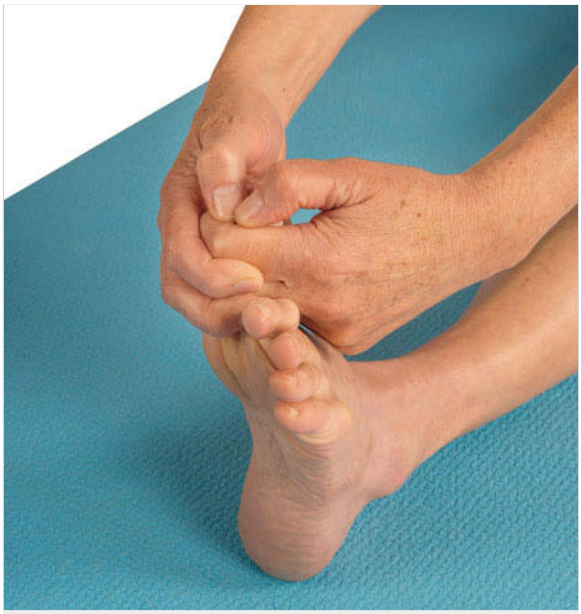


Abb. 6.66 Detail 2: den großen Zeh im Zangengriff greifen.

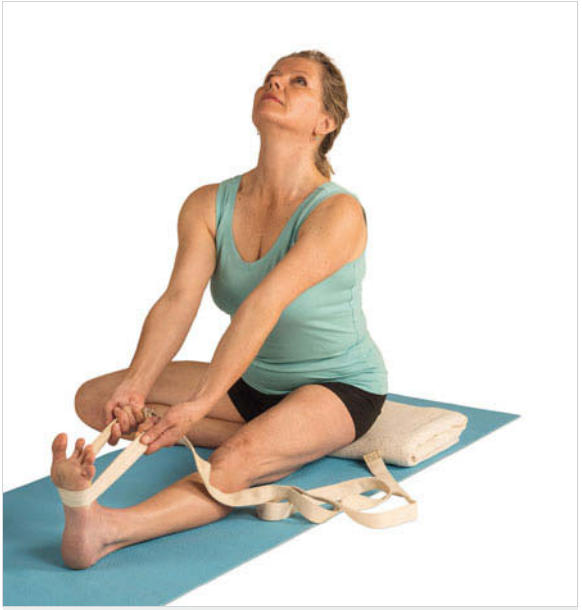


Abb. 6.67 Maha Mudra mit Gurt und Decke(n), Kopf in Urdhva Mukha, Schritt 1.

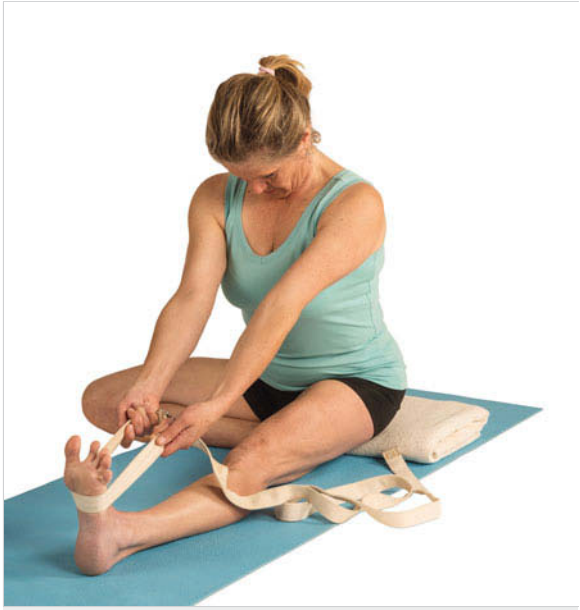


Abb. 6.68 Maha Mudra mit Gurt und Decke(n), Kopf in Jalandhara Bandha. Schritt 2.

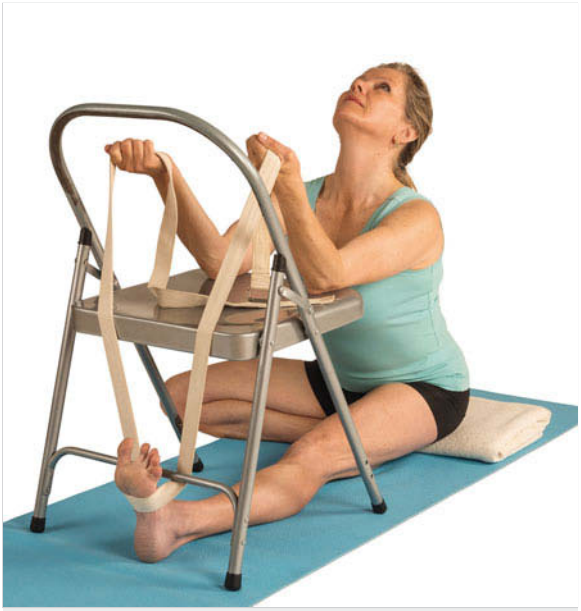


Abb. 6.69 Maha Mudra, Ellbogen auf Stuhl und einem Gurt für den Fuß Schritt 1 und in Urdhva Mukha bleiben wenn sich der Brustkorb senkt.

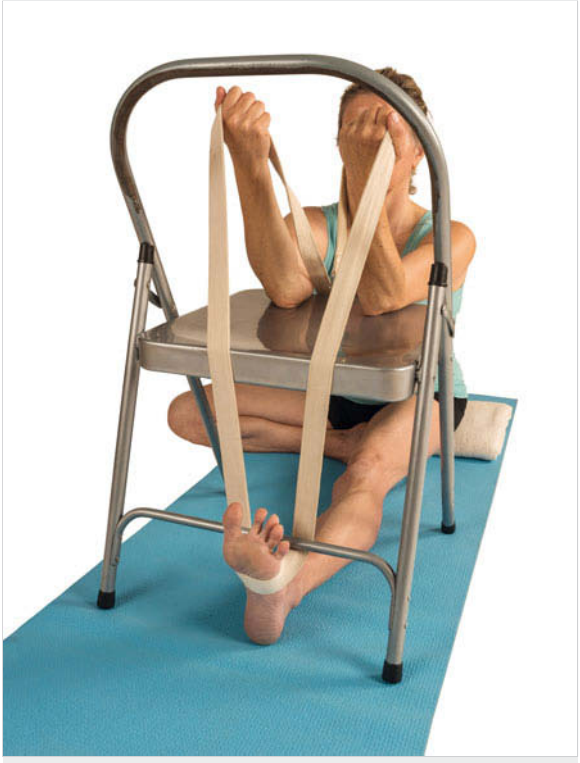


Abb. 6.70 Maha Mudra, Ellbogen auf Stuhl und einem Gurt für den Fuß Schritt 2.

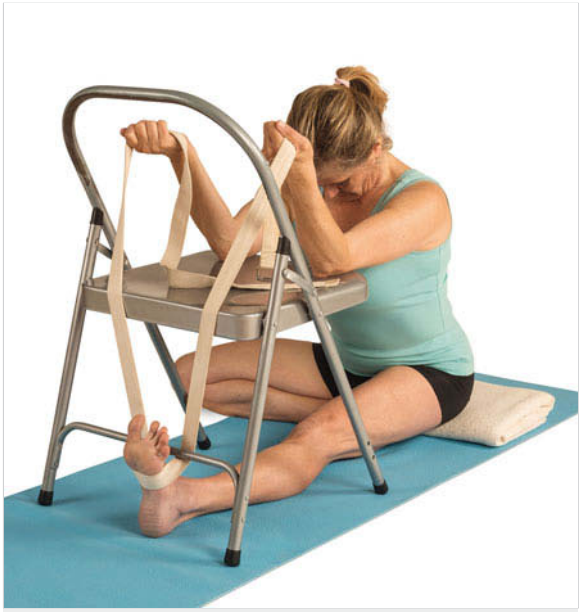


Abb. 6.71 Schritt 3 Kopf in Jalandhara Bandha.

- hebt Beckenorgane und Beckenboden, korrigiert die Position der Beckenorgane und verbessert die Kontrolle über die Blase
- heilt Leukorrhö
- lindert Kopfschmerzen, Schweregefühle, Brennen im Brustbereich, Schwindel, und Geistesabwesenheit
- lindert Übelkeit und Erbrechen
- hebt die Bauchorgane
- stärkt Bauchorgane, Nieren und Nebennieren
- dehnt die Zwischenrippenmuskeln und damit den Brustkorb
- verringert Druckgefühle im Bauch durch Anheben der unteren Rippen
- kräftigt die Wirbelsäulenmuskeln
- fördert die Verdauung
- stärkt und aktiviert Leber und Milz
- hilft, das Zurückziehen der Sinne zu erlernen und die Sinnesorgane zu „besiegen“

Shanmukhi Mudra

Diese *Mudra* ist dem 6-köpfigen *Kartikeya* gewidmet, dem Führer der göttlichen Armee. Sie wird auch als *Parangmukhi*, *Shambhavi* und *Yoni Mudra* bezeichnet. Der Yogi versiegelt seine Sinnesorgane und schaut nach innen. Die *Mudra* kann jederzeit praktiziert werden.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Padmasana* oder *Svastikasana*. Halten Sie die Wirbelsäule aufgerichtet und den Kopf, als würde er auf der Wirbelsäule schweben. Entspannen Sie die Stirn.
2. Beugen Sie die Ellbogen und bringen Sie die Hände an die Ohren.
3. Stecken Sie die Daumen in die Ohren, um alle Geräusche von außen zu unterdrücken. Wenn Sie die Daumen in den Ohren als schmerzhaft empfinden, können Sie stattdessen die *Tragi* (d. h. die Ohrecke, den knorpeligen Vorsprung in der Mitte des Vorderrandes der Ohrmuschel) mit den Daumen auf die Ohren pressen. Drehen Sie die Daumen in den Ohren und die Hände, bis die Zeigefinger die Augenbrauen berühren. Halten Sie die Ellbogen in einer Linie mit den Schultern.
4. Drücken Sie mit den Zeigefingern und Mittelfingern die oberen Augenlider vorsichtig nach unten und schließen Sie die Augen sanft. Halten Sie die Pupillen ruhig und genau in der Augenmitte.

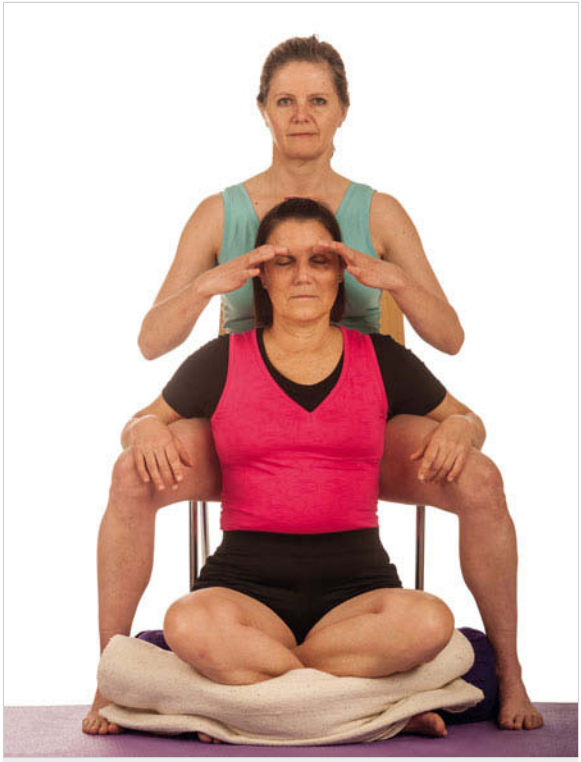


Abb. 6.73 Shanmukhi Mudra, Schritt 2: Die Daumen in den Ohren, die Hände nach vorne drehen bis die Zeigefinger die Augenbrauen berühren.



Abb. 6.72 Shanmukhi Mudra, Schritt 1: Die Hände an die Ohren bringen und die Daumen in die Ohren stecken.

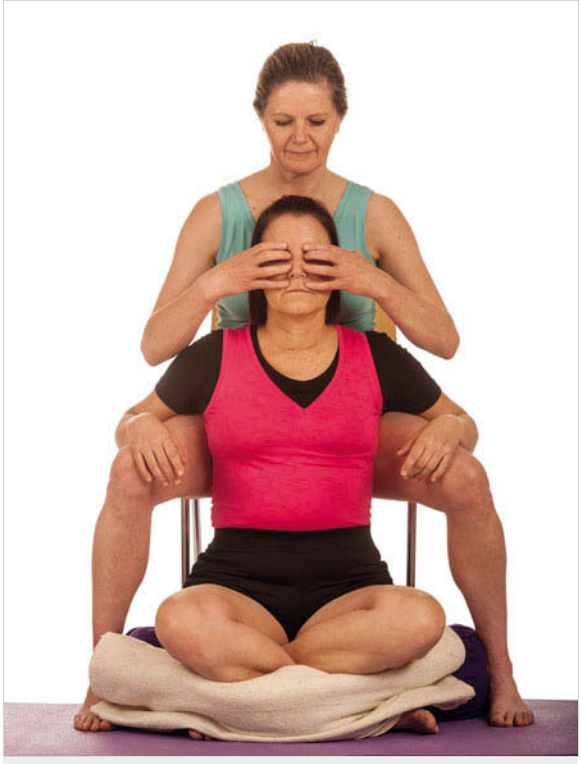


Abb. 6.74 Shanmukhi Mudra, Schritt 3: die Augen und die Sinne verschließen.

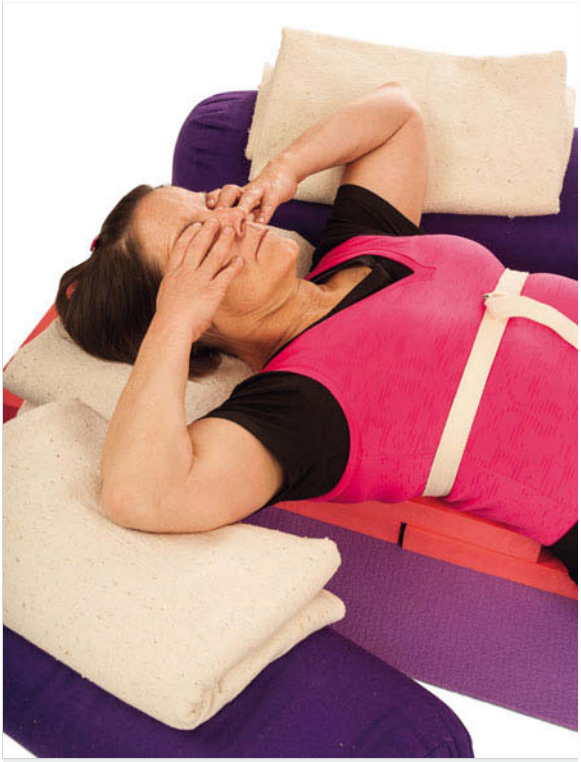


Abb. 6.75 Shanmukhi Mudra in Shavasana, wenn Sie sich müde fühlen, Schritt 1.



Abb. 6.76 Shanmukhi Mudra in Shavasana, Schritt 2: die Ellbogen stützen.

5. Machen Sie Zeige- und Mittelfinger gerade und legen Sie sie so auf die geschlossenen Augen, dass nur die ersten beiden Fingerglieder einen leichten Druck auf die Augäpfel ausüben. Passen Sie die Fingerstellung der Form der Augäpfel an und berühren Sie die Augäpfel mit den 2. Fingergliedern der Zeige- und Mittelfinger. Üben Sie keinen Druck auf die Hornhaut der Augen aus.
6. Legen Sie die Spitzen der Ringfinger sanft von außen auf die Nasenflügel. Lassen Sie den Atem langsam fließen, kontrollieren Sie mit den Fingern den feinen stetigen Strom der Atmung.
7. Lassen Sie die kleinen Finger entspannt zwischen Oberlippe und Nasenlöchern ruhen und den kontrollierten rhythmischen Fluss des Atems spüren.
8. Auf beiden Seiten muss auf Augen und Nasenwege gleich viel sanfter Druck ausgeübt werden.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**
- Wenden Sie den Blick nach innen, wenn Sie die Augen mit sanftem Druck schließen.
- Entspannen Sie die Haut am ganzen Körper, aber ohne die Aufrichtung des Oberkörpers zu verlieren.
- Entspannen Sie das Gehirn.

Lauschen Sie dem summenden Klang in den Ohren. Dieser innere Klang und die inneren Bilder werden Ihren Geist in einen Zustand des Friedens versetzen.

Bhramari

Sie können auch mit geschlossenen Lippen den Atem sanft „aussummen“ (*Bhramara* ist der Name einer Hummel).

Beenden der Haltung

Bleiben Sie so lange wie möglich in dieser Position. Lösen Sie dann die Finger von den Augen, aber öffnen Sie die Augen noch nicht. Ziehen Sie die Daumen langsam aus den Ohren, damit die Geräusche der äußeren Welt nicht plötzlich und unvorbereitet auf die Trommelfelle treffen. Senken Sie die Hände und legen Sie die Handrücken auf die Knie.

Versenken Sie sich in die Lichter und Farben, die durch die geschlossenen Augenlider dringen, und den summenden Klang in den Ohren. Warten Sie 1 oder 2 Minuten. Wenn alles friedlich und normal ist, öffnen Sie die Augen sanft und ohne die Ruhe des Gehirns zu stören. Wenn der Blick aufgrund des Drucks auf die Augäpfel noch etwas verschwommen ist, schließen Sie die Augen noch einmal. Kein Grund zur Beunruhigung – Sie haben nur etwas zu viel Druck ausgeübt; drücken Sie nächstes Mal etwas weniger fest auf die Augen.

Halten Sie die Augen geöffnet und ruhig und blicken Sie geradeaus. Versuchen Sie, die Pupillen nicht zu bewegen. Lösen Sie die Beine aus *Padmasana* oder *Svastikasana* und strecken Sie sie ohne großen Kraftaufwand.

Wenn Sie sich müde oder schwach fühlen, können Sie *Shanmukhi Mudra* auch in *Shavasana* praktizieren.

► **Positive Wirkungen:**
- lenkt die Sinnesorgane nach innen und kontrolliert sie (*Pratyahara*)
- macht die Atmung rhythmisch
- bringt den Geist zur Ruhe



Abb. 6.77 Shanmukhi Mudra mit einer Bandage, auch um längere Zeit die Sinne nach innen zu ziehen, Schritt 1.

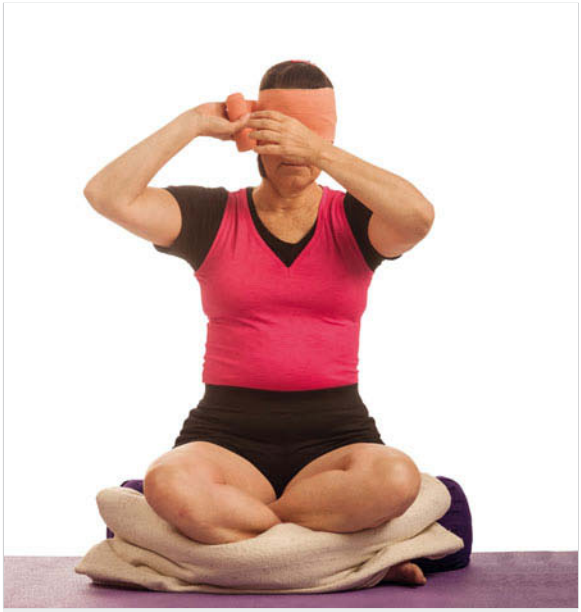


Abb. 6.78 Shanmukhi Mudra mit einer Bandage, Schritt 2.



Abb. 6.79 Shanmukhi Mudra mit einer Bandage, Schritt 3.



Abb. 6.80 Shanmukhi Mudra mit einer Bandage, Kopf in Jalandhara Bandha.

- erzeugt ein Gefühl der Freude
- beruhigt das Gehirn und das Nervensystem
- lindert Irritationen, Spannungen, Gefühlsausbrüche, Schwindel, Augenbrennen, Sehprobleme und geistige Erschöpfung aufgrund intellektueller Belastungen

Besondere Instruktionen/Hilfe

▸ **Wenn Sie sich müde fühlen:**

- Praktizieren Sie *Shanmukhi Mudra* in *Shavasana*. Stützen Sie die Ellbogen ab, um sie leichter anheben zu können.

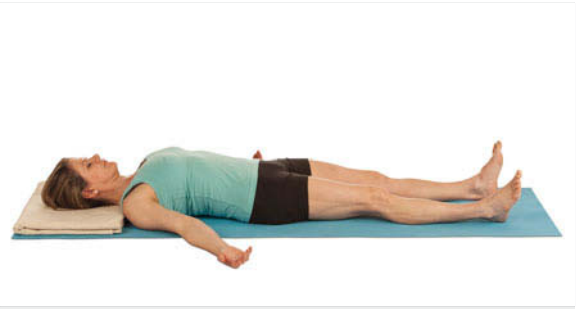


Abb. 6.81 Shavasana.

► **Wenn Sie Schwierigkeiten haben, *Shanmukhi Mudra* längere Zeit zu halten:**

- Legen Sie eine Bandage um den Kopf (Stirn, Augen, Ohren, Schläfen und Hinterkopf). Mit Ausnahme der *Finger-Pranayamas* ist die Verwendung einer Kopfbandage grundsätzlich für alle *Pranayamas* zu empfehlen.

Shavasana

Beenden Sie Ihre Sitzung in *Shavasana*.

6.4.3 *Dharana* – Konzentration (Das Sitzen kultivieren)

Patanjali definiert Konzentration als die Fokussierung aller Sinne auf die *individuelle Seele*. Unter dem Einfluss der 5 Sinnesqualitäten Riechen, Schmecken, Sehen, Hören und Fühlen (*Pancha Tanmatra*) wandert der Geist in verschiedene Richtungen. Wahrgenommen werden diese feinstofflichen Qualitäten über die Sinnesorgane – Nase, Zunge, Augen, Ohren und Haut.

Dharana bedeutet, sich voll und ganz auf eine einzige Sache oder Aufgabe zu konzentrieren und ganz darin aufzugehen. Der Geist ist ruhig und erreicht einen Zustand völliger Absorption. Geisteszustände wie Trägheit, Zerstreutheit, Abgelenktheit und Unruhe können auf diese Weise überwunden werden. Der Zustand der völligen Absorption und des „Auf-einen-Punkt-gerichtet-Seins" wird *Ekagrata* genannt (*Eka* bedeutet eins, *Agra* bedeutet führend). Das letzte Ziel von *Dharana* besteht darin, einen Geisteszustand zu erreichen, in dem Geist, Intellekt und Ego vollkommen fokussiert und dem *Höchsten Wesen* hingegeben sind. In diesem Zustand gibt es kein „Ich" und kein „Mein" mehr. Das ist *Dharana*.

Es gibt verschiedene Methoden, um *Dharana* zu praktizieren:

Japa Mantra

Wir haben bereits in den Anweisungen zu *Pranayama* von *Ajapahamsa Vidya* gehört, dem Wissen von dem unbewussten oder spontanen Gebet, das sich im Atem verbirgt.

Japa Sadhana und *Bhakti Sadhana*

Unser ganzes Leben lang wiederholen wir dieses Mantra unbewusst, indem wir atmen. Die einströmende Lebenskraft hat den Klang „*Ham*" und der ausströmende Atem den Klang „*Sah*". Das ist *Ajapahamsa Vidya*, das Wissen von dem unbewussten oder spontanen Gebet, das sich im Atem verbirgt. Die „*Hamsah*"-Rezitation ist die praktische Anwendung des (inneren) Klangs.

In *Bhakti Sadhana* absorbiert der/die *Sadhaka* (Übende) kosmische Energie über das individuelle Selbst, indem er beim Einatmen den Atem anhält, und gibt beim Ausatmen das Selbst auf und lässt es mit der *universellen Seele* verschmelzen.

Das Mantra kann aber auch ganz bewusst rezitiert werden.

Das höchste Mantra jedoch ist „OM" (A-U-M)

„tasya vachakah pranavah"
(*ER* wird repräsentiert durch die heilige Silbe *AUM*, genannt *Pranava*.)

Y.S.P. I,27

Anweisungen für das Mantra „OM"

AUM gilt als Symbol der Göttlichkeit. Es ist ein heiliges Mantra, das ununterbrochen wiederholt werden soll. AUM wird auch *Pranava* genannt, was Preisung und Erfüllung des Göttlichen bedeutet. AUM und das lateinische Wort „omne" bedeuten beide Alles und sollen auf denselben Wortstamm zurückzuführen sein. Beide Wörter bedeuten Allmächtigkeit, Universalität und Allgegenwärtigkeit. Die drei Buchstaben des AUM repräsentieren die drei Geschlechter, die drei *Gunas*, die drei Aspekte der Zeit (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft) und die drei *Gurus*: die Mutter, den Vater und den Lehrer.

Y.S.P. von B.K.S. Iyengar

► **Wirkungen auf spiritueller Ebene:** Auf spiritueller Ebene entfernen die Schwingungen des *OM* Hindernisse aus dem Weg zur Verwirklichung des Selbst, das in jedem Individuum existiert. Mahatma Gandhi soll gesagt haben: „Gebete und das Rezitieren von Mantras sind kein Zeitvertreib für alte Frauen. Richtig verstanden und angewandt sind sie die mächtigste Waffe."

Technik

- Setzen Sie sich in *Svastikasana* oder eine andere Sitzhaltung und folgen Sie den Anweisungen in diesem Kapitel unter „*Pranayama in Svastikasana*".
- Wiederholen Sie das *Mantra* (Japa/Formel) entweder so leise, dass Sie es gerade noch hören können, oder lautlos in Gedanken.

► **Wirkungen in Bezug auf die „Gesundheit“:**
- Die *Yogis* und *Rishis* haben immer schon gewusst, welche Bedeutung und Wirkung das Rezitieren von *Mantras* hat. Mittlerweile ist auch wissenschaftlich nachgewiesen, dass *Mantras* „messbare“ Veränderungen in fast allen Körpersystemen hervorrufen. Diese Veränderungen wurden u. a. bei Alzheimer- und Krebspatienten beobachtet.

► ***Mantra*-Rezitation**
- verändert Energieverbrauch und Stoffwechsel,
- verlangsamt und vertieft die Atmung und damit die Atemfrequenz,
- wirkt sich positiv auf das Herz aus und erhöht damit die Qualität des Herzschlags,
- hilft, die Pulsrate zu kontrollieren,
- verbessert die Konzentrationsfähigkeit,
- baut Stress ab,
- reguliert das Nervensystem,
- verändert die neurologische Befindlichkeit,
- reguliert die Hirnanhangsdrüse, den Hypothalamus und das Endokrinsystem,
- lindert chronische Schmerzen.

Die medizinische Wissenschaft scheint verstanden zu haben, dass die Ursachen einer Erkrankung nicht immer im Körper zu suchen sind, sondern im Geist, im Herzen oder in der Seele. Dieses zunehmende Verständnis begegnet uns beispielsweise in Form von Zeitschriftenartikeln mit Titeln wie „Ist Religion gute Medizin?“.

► **Gebete oder *Japas:*** In der östlichen Orthodoxie ist das Jesusgebet eines der tiefgründigsten und mystischsten Gebete und für viele Menschen ein fester Bestandteil der persönlichen Religionsausübung. Seine Praxis spielt eine wichtige Rolle in der als Hesychasmus bezeichneten eremitischen Tradition des Betens. Auch in römisch-katholischen Schriften finden wir Texte zum Jesusgebet. Allerdings ist es in der westlichen Religion weniger populär als in den orthodoxen Kirchen des Ostens. In gewisser Weise ist es das Gegenstück zum Rosenkranzgebet, das in der westlichen christlichen Religion eine ähnliche Stellung einnimmt. Im Buddhismus, und vor allem im tibetanischen Buddhismus, ist die *Japa*-Meditation fester Bestandteil der täglichen Religionsausübung.

Hinweis
Verändern Sie das *Mantra* nicht. Ein *Mantra* ist eine mächtige spirituelle Formel, die – wie wir gesehen haben – die Fähigkeit hat, das Bewusstsein zu transformieren. Sie können das *Mantra* nicht nur im Sitzen und beim Üben von *Dharana* einsetzen, sondern auch beim Spazierengehen, während der Arbeit oder – besonders zu empfehlen – während des Einschlafens.

Sobald Sie diese Technik beherrschen, ist der Weg frei für den nächsten Schritt, *Dhyana* oder Meditation.

6.4.4 *Dhyana* - Meditation

Wenn es in *Dharana* gelingt, die Aufmerksamkeit fokussiert zu halten und von Raum und Zeit zu lösen, tritt man in *Dhyana* oder die Meditation ein. In diesem Zustand tiefster Konzentration, in diesem gleichmäßigen und ungehinderten Fluss der Meditation, verlieren Körper, Atem, Geist, Intellekt und Ego ihre individuelle Existenz und verbinden sich zu einem ganzheitlichen Daseinszustand. Meditation ist das Verschmelzen der *Individuellen Seele* mit der *Universellen Seele*.

Je tiefer ein Fluss ist, desto langsamer fließt er. Je tiefer die Fokussierung auf *Chitta*, desto ruhiger ist der Zustand.

Die *Shandilyopanishad* beschreibt 2 Phasen der Meditation: *Saguna* und *Nirguna*. *Saguna* bedeutet mit Unterstützung, *Nirguna* ohne Unterstützung. In der *Saguna*-Meditation konzentriert sich der Meditierende zum Beispiel auf eine persönliche Gottheit, der Qualitäten und Eigenschaften zugeschrieben werden. In der *Nirguna-Meditation* hingegen ist die Konzentration nicht auf etwas Bestimmtes gerichtet und eine Bezugnahme auf eine spezielle Gottheit ist nicht nötig. Gedanken müssen nicht konkretisiert werden, sondern Bezeichnungen, Zustände, Formen, Farben und Qualitäten werden allesamt transzendiert.

Um zu wissen, wie Zucker schmeckt, muss man ihn schon einmal gekostet haben. Und selbst dann ist es schwierig, die Süße des Zuckers in Worten zu beschreiben. Wir wollen versuchen, den *Sadhaka* die Süße der Meditation schmecken zu lassen, das zu erfahren, was jenseits der Worte liegt.

Dem Körper wird in der Meditationspraxis häufig nur eine untergeordnete Rolle zugewiesen. Das ist jedoch ein schwerer Irrtum.

Unser Körper ist unser *Vahana* – ein Fahrzeug, ein Instrument, ein Medium. Ohne dieses Medium können wir überhaupt keine Erfahrungen machen.

Es ist der Körper, der uns zur Selbstverwirklichung oder Selbstzerstörung führt. Ein Fahrzeug, das nicht fährt, kann seinen Besitzer nirgendwo hinbringen. Manchmal geraten wir in eine Situation, in der unser Körper, unser Medium, nicht richtig funktioniert. Wir kommen gewissermaßen an eine Kreuzung auf unserem Lebensweg. Wenn der Körper schwach oder zittrig ist oder an Schmerzen leidet, ist Meditation nicht möglich. Wir müssen ihn zuerst durch *Asanas* und *Pranayamas* wieder in Ordnung bringen, bevor wir auf dem Pfad des Yogas weitergehen können.

Den Körper gesund zu machen und zu festigen, ist also der 1. Schritt auf dem Weg zur Meditation, der Beginn einer Reise. Das Ende und Ziel der Reise ist die Verwirk-

lichung des Göttlichen. Die Reise hat verschiedene „Etappen“ – mentale Entwicklung, intellektuelles Wachstum, Selbsterfahrung – und jede dieser Etappen muss abgeschlossen sein, um das Ziel zu erreichen. Wie eine Reise durch die äußere Welt, auf der wir neue Orte entdecken und neue Menschen kennenlernen, ist die Reise zur Selbstverwirklichung eine kontinuierliche Suche – von der Perfektion des Körpers zum letzten Ziel. Während dieser Reise müssen auch die kleinsten Details einer introspektiven Betrachtung unterzogen werden.

Die ersten 4 der 8 Pfade des Yogas - *Yama*, *Niyama*, *Asana* und *Pranayama* – sind eine unverzichtbare Vorbereitung auf die Kunst der Meditation. Die folgenden 2 Pfade - *Pratyahara* und *Dharana* – sind direkter und enger mit der Meditation verbunden und führen zu *Samadhi*. Dieser Zustand ist nicht durch Beschreibungen oder Erklärungen zu erfassen. Es ist eine Philosophie jenseits der Worte, der man nur durch eigene Erfahrung gewahr werden kann. Meditation ist losgelöst von Raum und Zeit – sie kann überall und jederzeit erfahren werden.

So wie wir mit etwas ganz Einfachem beginnen, wenn wir Schreiben und Lesen lernen – den Buchstaben – so muss auch die Meditation einen einfachen und bescheidenen Anfang haben, der schließlich zu göttlicher Freude führt. Die ersten 4 Glieder des Pfades des *Yogas* entwickeln Qualitäten wie Gesundheit, Sauberkeit, moralische Disziplin, Standfestigkeit, Mut, mentalen Frieden und Konzentration. Innere und äußere Sauberkeit sind der Ausgangspunkt für die spirituelle Suche.

Der Boden ist bereitet für *Dharana*, *Dhyana* und *Samadhi*.

Im Folgenden beschreiben wir eine sichere Meditationstechnik.

Meditieren Sie jeden Tag 5–10 Minuten in friedlicher Stimmung. Später können Sie die Dauer der Meditation verlängern. Meditieren Sie jeden Tag zur selben Zeit, am besten am frühen Morgen, wenn der Geist noch frisch und frei von Wünschen und Ängsten ist. Praktizieren Sie *Pranayama* erst nach der Meditation, da *Pranayamas* die Muskeln und Nerven anregen, was die für die Meditation erforderliche innere Ruhe beeinträchtigen kann. Nach der Meditation lenken *Pranayamas* die Aufmerksamkeit auf den Fluss und den Rhythmus des Atmens. Schmerzen und andere körperliche Beschwerden verschwinden aus der Wahrnehmung. *Pranayama* sollte immer unmittelbar nach der Meditation praktiziert werden.

Asana

Technik

1. Setzen Sie sich entspannt in *Svastikasana*, *Siddhasana*, *Virasana* oder *Padmasana* (die am besten geeignete Haltung).
2. Entspannt in einer Meditationshaltung zu sitzen, bedeutet nicht, dass die Körperhaltung schlaff und kraftlos ist. Sie sollte perfekt auf die Meditation abgestimmt sein. Selbst leichte Kopfschmerzen können die Konzentration stören und sind keine gute Voraussetzung für die Meditation. Eine schlaffe Körperhaltung ist ein Zeichen körperlicher und geistiger Trägheit, die zu Abgeschlagenheit und Unbeweglichkeit des Intellekts führt. In dieser Verfassung führt Meditation in die Dunkelheit. Ein aufgerichteter und wachsamer Körper hingegen verweist auf einen reinen strahlenden Geist. Halten Sie also den Körper während der Meditation aufgerichtet und wachsam. Meditation in ihrem reinsten Zustand erzeugt ein „*Inneres Licht*“.

Wirbelsäule

Eine aufgerichtete und wachsame Wirbelsäule führt zu einer wachsamen Körperhaltung. Eine gestreckte und kräftige Wirbelsäule fördert die Konzentration – der Geist lässt ab von unangebrachten Gedanken.

Die richtige Stellung der Wirbelsäule ist von wesentlicher Bedeutung für die Meditation. Folgen Sie den Anweisungen zu *Pranayama* im Sitzen und in Kap. 5 zur Körperausrichtung. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in die Wirbelsäule, die den ganzen Körper kontrolliert.

Setzen Sie sich auf die Mitte der Sitzbeinhöcker und halten Sie die Wirbelsäule aufgerichtet. Wenn Sie in *Svastikasana* sitzen, stellen Sie die Fußaußenkanten fest auf den Boden, strecken Sie die Innenseiten der Fersen und lassen Sie sie auf den Boden sinken. Beide Knie sollten im selben Winkel zur Wirbelsäule stehen. Die Haut an den Fußsohlen und die Zehen sind passiv. Verteilen Sie das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Gesäßhälften und bringen Sie den Oberkörper zwischen Anus und Perineum ins Gleichgewicht.

Balancieren Sie Schambeinplatte, Steißbein und Halswirbel übereinander aus und halten Sie sie senkrecht zum Boden, sodass der Oberkörper weder nach vorne noch nach hinten geneigt ist. Das *Muladhara-Chakra* und das *Svadisthana-Chakra* sollten sich nun genau übereinander befinden.

Kopf und Gehirn

Der nächste wichtige Faktor ist die Position des Kopfes. Das Gewicht des Kopfes sollte weder auf den Oberkörper noch auf die Wirbelsäule drücken. Es sollte sich vielmehr so anfühlen, als sei der Kopf eine gewichtslose Masse, die über der Wirbelsäule schwebt. Halten Sie den Kopf gerade und ruhig, bewegen Sie ihn nicht. Stellen Sie sich vor, die Kopfkrone sei durch eine Schnur mit der Zimmerdecke verbunden. Für die Position des Gehirns gilt dasselbe. Nach den Lehren des *Yoga* ist das Gehirn in 2 Hauptbereiche unterteilt – einen vorderen und einen hinteren Teil. Das Frontalhirn ist ständig mit der äußeren Welt beschäftigt. Hier hat das Denken seinen Ursprung. Wir bezeichnen es auch als das aktive oder kreative Gehirn. Wenn das Ego und der Intellekt von den Stimuli der äußeren Welt abgezogen und nach innen gelenkt werden, verlagert sich die Wahrnehmung der eigenen Existenz in

den hinteren Teil des Gehirns, den wir das meditative Gehirn nennen. Beide Gehirnbereiche müssen im Gleichgewicht sein, um *Dhyana* zu erreichen.

Kehle

Die angestrengte Suche des Geistes nach Einflüssen aus der äußeren Welt manifestiert sich häufig in Verspannungen im Halsbereich. Eine lockere und entspannte Kehle trägt dazu bei, das Gehirn in einen ruhigen und friedlichen Zustand zu versetzen. Daher gilt die Kehle als der Sitz des „reinigenden Rads", des *Vishuddhi-Chakra* (siehe auch Kap. 5 Körperausrichtung).

Praxis der Meditation – *Atmanjali Mudra*

Nachdem Sie nun den ganzen Körper vom Anus (*Muladhara-Chakra*) bis zum Scheitel (*Brahmarandhra*) durch Dehnen und Strecken von unnötigem Gewicht und Spannungen befreit haben, falten Sie die Hände vor der Brust in *Namaskarasana* (Grußhaltung). Öffnen Sie die Schultern zur Seite, bevor Sie die Handflächen aufeinanderlegen, damit das Brustbein nicht einsinkt. Die Oberarme sind aus den Schulterblättern heraus entspannt und locker. Halten Sie die seitlichen Rippen auf beiden Seiten des Oberkörpers und das Brustbein angehoben. Bringen Sie die Hände genau in die Brustmitte. Die Daumen zeigen zur Brust und berühren diese leicht, die anderen Finger berühren einander und sind nach oben und leicht von der Brust weggerichtet. Das physische Herz liegt ein wenig links der Wirbelsäule, aber das spirituelle Herz befindet sich genau in der Mitte, hinter der Basis des Brustbeins. An dieser Stelle kontrolliert das Rad oder das Herz-*Chakra* (*Anahata Chakra*) die Verstandeskraft des aktiven Geistes. Das heilige Symbol der gefalteten Hände wird *Atmanjali Mudra* genannt; es ist ein Gruß, ein Ausdruck des Respekts vor dem *Inneren Selbst*. In der Tradition des *Yoga* gilt *Namaskara* oder *Atmanjali Mudra* als die höchste Ehrung, die man der Seele erweisen kann.

Jede Abweichung von der Handposition in der Brustmitte führt zu einem Nachlassen der Aufmerksamkeit. Ein gefestigtes Gehirn und ein gefestigter Geist gehen sozusagen „Hand in Hand". Beide Handflächen sind dem Magnetfeld des Körpers ausgesetzt. Jede Änderung des Drucks der Handflächen gegeneinander ist Ausdruck einer Störung der Aufmerksamkeit des Intellektes. Gleichermaßen wird die Energie, die auf beiden Seiten des Körpers fließt, von den Händen kanalisiert. Jede Veränderung wird von den Handflächen registriert, die ihrerseits den Geist und den Intellekt beeinflussen.

Die einzunehmende Körperhaltung wird in der *Bhagavadgita* folgendermaßen beschrieben:

„samam kayashirogrivam dharayannachalam sthirah"

(Halte den Körper, den Kopf und den Nacken aufgerichtet und ruhig, lasse den Blick nicht schweifen und bleibe innerlich bewegungslos.)

Bhagavadgita VI, 13

Sinnesorgane

► **Zunge:** Die Zunge ruht entspannt im unteren Gaumen. Die Zungenspitze berührt die unteren Schneidezähne leicht, die Zungenränder sind leicht nach unten und von



Abb. 6.82 Atmanjali Mudra.

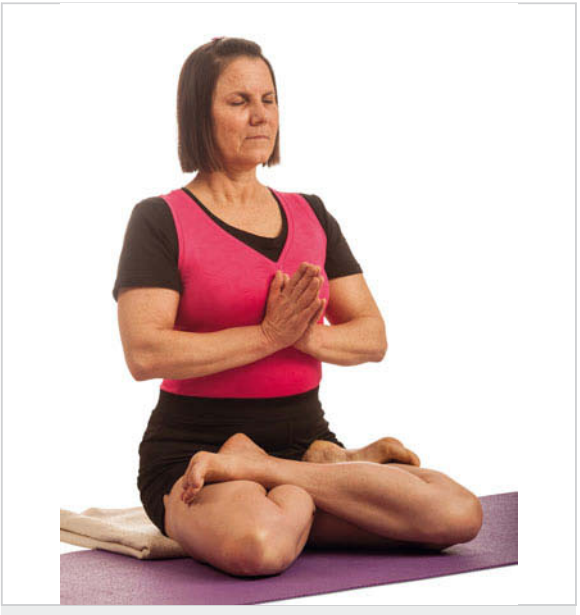


Abb. 6.83 Atmanjali Mudra.

den Zähnen weggebogen. Beginnen Sie, von diesem Ausgangspunkt aus die anderen Sinne und das Gehirn ins Gleichgewicht zu bringen.

► **Haut:** Halten Sie die Haut am ganzen Körper frei von An- und Verspannungen.

► **Augen, Ohren und Nase:** Diese Organe sind von großer Bedeutung. Die Augen sollten vollständig geschlossen gehalten werden. Es besteht immer die Versuchung, sie nur halb zu schließen – geben Sie dieser Versuchung nicht nach. Lassen Sie die oberen Augenlider sanft zufallen und wenden Sie den Blick nach innen. Halten Sie Ohren und Trommelfelle aufnahmebereit und die Ohröffnungen auf gleicher Höhe. Richten Sie den inneren Blick auf das Herz.

Die Erfahrung, die Sie dabei machen können, wird in der *Bhagavadgita* so beschrieben:

„sampreksya nasikagram svam dishashchanavalokayan"

(Richte den Blick fest auf die Nasenspitze, ohne umherzublicken, halte die Augen geschlossen.)

Bhagavadgita VI, 13

Diese Haltung lenkt den Blick zum Sitz des Herzens und ermöglicht es, *Pratyahara* und *Dharana* (Rückzug der Sinne und Konzentration) zu erfahren. Das emotionale Zentrum und das intellektuelle Zentrum werden zu einem einzigen Bewusstsein zusammengeführt. Ihre Vereinigung manifestiert sich in einem tiefen Gefühl von Frieden, Gelassenheit und Ruhe.

Die Atmung wird langsam und fein, das Zwerchfell bleibt entspannt. Der Stimulus, der die Atmung erzeugt, wird weder vom Nabel noch vom Herzen und vom Kopf wahrgenommen. Das sanfte Ein- und Ausatmen hält die Nerven ruhig.

In diesem Zustand nehmen wir den grobstofflichen Körper gar nicht mehr wahr; was wir wahrnehmen, ist das ruhige Fließen friedlicher Gefühle zum Sitz der Seele in der Nähe des *Herz-Chakra*.

Dieser Geisteszustand ist jedoch keine innerliche Leere, sondern ganz im Gegenteil ein Zustand der Fülle. Der Geist ist zugleich aufmerksam und passiv.

Um diesen Zustand zu erreichen, ist jedoch völlige (Selbst-)Beherrschung erforderlich.

► **Überprüfen Sie die folgenden Punkte:**

- Wenn die Wirbelsäule nicht fest und aufgerichtet ist, sinkt auch der Intellekt in sich zusammen, was zu einem dumpfen und tamasischen Zustand führt. Aus Sicht des *Yoga* ist dies unethisch und muss korrigiert werden. Halten Sie daher die Wirbelsäule fest, wachsam und aufgerichtet.



Abb. 6.84 Wenn Sie die Hände im Cosmic Mudra halten, überprüfen Sie auch hier regelmäßig die Position der Hände, die ca. 1 Handbreit unter dem Bauchnabel den Körper berühren.

- Halten Sie nicht an plötzlich auftauchenden Gedanken fest. Dadurch wird der Fluss des Friedens vom Gehirn zum Herzen gestört. Auch die Augen und Ohren werden gestört und gedrängt, sich der äußeren Welt zu öffnen. Eine Kettenreaktion findet statt:
  - gestörtes Denken – gestörter Geist – gestörte Augen und Ohren – erneuter Kontakt zur äußeren Welt – gestörte Meditation.
- Wenn die Sinnesorgane gestört sind, verändert sich die Richtung des Flusses. Er ist nun auf die äußere Welt gerichtet – die Wirbelsäule verliert ihre Festigkeit, das Gehirn seine Konzentration. Die Wahrnehmung der Existenz verlagert sich vom meditativen Gehirn zum aktiven Gehirn, Gedankenketten bilden sich. Der Körper kann zu zittern beginnen, die Atmung wird unregelmäßig. Die Stille und Festigkeit, die Sie im Herzen, dem emotionalen Zentrum, gefühlt haben, geht verloren. Bleiben Sie aufmerksam und beobachten Sie, ob die Sinnesorgane unter Kontrolle sind.
- Die Kontrolle der Sinne kann sowohl zu einem von *Tamas* (Trägheit) dominierten Frieden oder zu einem von *Sattva* (Reinheit) dominierten Frieden führen. Von Dunkelheit beherrschter Frieden führt zu Sinnlichkeit und Sinnesfreudigkeit; nur von Reinheit beherrschter Frieden führt zu Spiritualität.
- Überprüfen Sie, ob die Sinnesorgane nach innen gelenkt werden oder ob sie einfach nur passiv sind, weil der Körper frei von Spannungen ist.
- Überprüfen Sie, ob Sie plötzlich auftauchende Gedanken verfolgen und ob Ihr Geist zu wandern begonnen hat; überprüfen Sie, ob die Sinnesorgane, der Geist und der Intellekt nach innen oder auf die äußere Welt gerichtet sind. Versenken Sie sich ganz in sich selbst und erfahren Sie reinen und gleichmütigen Frieden.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Position der Hände in der Brustmitte, in der Nähe des Herzens. Wenn die Hände nicht an ihrem Platz sind, können auch Geist und Intellekt nicht auf die Seele ausgerichtet werden (siehe auch Kap. 5 Körperausrichtung).

Wenn der Geist ruhig und in sich gefestigt ist, werden auch die Atmung und der ganze Körper ruhig und in sich gefestigt sein. Emotionen haben keinen Einfluss mehr, der Geist beherrscht die Sinne. *Prana*, der Atem, ist der König des Geistes und der Rhythmus ist der König des *Prana*. Dieser Rhythmus ist der Klang (*Nada*) des *inneren Friedens*.

Dies ist der Höchste Zustand, in dem man die Antwort auf die von *Arjuna* gestellte Frage erhält:

„sthita prajnasya ka bhasha
samadhisthasya keshava
sthitadhih kim prabhasheta
kimasita vrajeta kim“

(Was ist das Kennzeichen desjenigen,
der im Geiste gefestigt ist,
der mit dem *Höchsten Bewusstsein* verschmolzen ist,
o Herr?
Wie spricht, sitzt und geht der im Geiste Gefestigte?)

Bhagavadgita II,54

Wenn die Sinne diszipliniert werden, wird der Geist in sich gefestigt. Er wird frei von Ärger, Leidenschaft, Verblendung und Angst. Er bleibt unbeeindruckt von Sorgen wie von Freuden und ist nicht mehr anfällig für Verwirrung, Irreführung, Unentschlossenheit und Egoismus. Die Ruhe des Geistes bindet den urteilenden Intellekt fest in das Göttliche ein. Der Geist bleibt in diesem Zustand wach und bewusst und tritt in den *brahmischen Zustand* ein und ruht in sich selbst.

Om Shantih, Shantih, Shantih!

Kapitel 7

Übungsreihen für die Perimenopause

7.1 Allgemeine Aspekte der täglichen Yoga-Praxis während der Perimenopause *401*

7.1.1 Den Bauch entspannen *401*

7.1.2 Das Becken öffnen *402*

7.1.3 Arbeit mit Schultern, Ellbogen und Handgelenken *403*

7.1.4 Muskelentspannung, Beruhigung von Bauch und Nerven, Abbau von Spannungen und Stress *405*

7.2 Hormonelles Gleichgewicht *413*

7.3 Veränderungen des Menstruationszyklus und Anpassung der Yoga-Praxis *416*

7.3.1 Übungsreihe zur Erhaltung der Gesundheit während der Menstruation *416*

7.3.2 Übungsreihe gegen starke Menstruationsblutungen und -schmerzen *418*

7.3.3 Bei unregelmäßiger Zyklusdauer (Metrorrhagie und Polymenorrhö) *422*

7.3.4 Übungsreihe nach der Menstruation *426*

7.3.5 Prämenstruelles Syndrom (PMS) *430*

7.4 Übungsreihen für besondere gynäkologische Probleme *436*

7.4.1 Ovarialzysten *436*

7.4.2 PCO – Polyzystisches Ovarialsyndrom *441*

7.4.3 Myome der Gebärmutter *452*

7.4.4 Endometriose *456*

7.4.5 Hitzewallungen *464*

Yoga-Praxis bei:
- Hitzewallungen
- Schweißausbrüchen
- mentaler Gereiztheit
- Depressionen
- Stimmungsschwankungen *464*

7.4.6 Hormonelles Gleichgewicht *473*

7.5 Mentales und psychologisches Gleichgewicht während der Perimenopause *474*

7 Übungsreihen für die Perimenopause

7.1 Allgemeine Aspekte der täglichen Yoga-Praxis während der Perimenopause

Die Gebärmutter reagiert sehr empfindlich auf Stress. Körperliche, emotionale und psychische Belastungen können dazu führen, dass sich die Gebärmutter verkrampft und zusammenzieht. Wut oder Aggressivität haben den Uterus gewissermaßen „im Griff". Dabei handelt es sich durchaus um einen natürlichen Vorgang. Vermeiden Sie also alles, was die Gebärmutter belasten und verspannen könnte und praktizieren Sie Asanas, die diese Belastungen und Verspannungen verringern. Wir empfehlen die folgenden Übungsreihen, um den Bauch zu entspannen und mentalen Stress abzubauen. Auf diese Weise können Sie bewusst daran arbeiten, eine „Überhitzung" des Systems zu vermeiden, die aus der Vernachlässigung oder dem bewussten Ingnorieren körperlicher Bedürfnisse entstehen kann. Sie sollten alle Asanas mit vollständiger Unterstützung durch Hilfsmittel (*Salamba*) ausführen, um Raum für Gebärmutter, Bauchorgane, Zwerchfell, Herz, Kehle und Nacken zu schaffen.

7.1.1 Den Bauch entspannen

Vorbeugen im Stehen (*Uttishtha Pashchima Pratana Sthiti*) sind besonders gut geeignet, um den Bauch zu entspannen, z. B.:

1. *Uttanasana* (S. 208) (▶ Abb. 7.1)
2. *Adho Mukha Shvanasana* (S. 169) (▶ Abb. 7.2)
3. *Prasarita Padottanasana* (S. 193) (▶ Abb. 7.3)
4. *Parshvottanasana* (S. 198) (▶ Abb. 7.4)

Hinweise

- Um den Bauch zu entspannen, müssen Sie zuerst den Rücken in eine konkave Stellung bringen, bevor Sie die Endhaltung des Asanas einnehmen.
- Wenn Sie an körperlichen Schmerzen, niedrigem Blutdruck oder Energiemangel mit plötzlichem Sinken des Zuckerspiegels leiden, sollten Sie diese Asanas nicht praktizieren. Besser geeignet sind in diesem Fall *Shavasana* und andere Haltungen im Sitzen und in der Rückenlage.

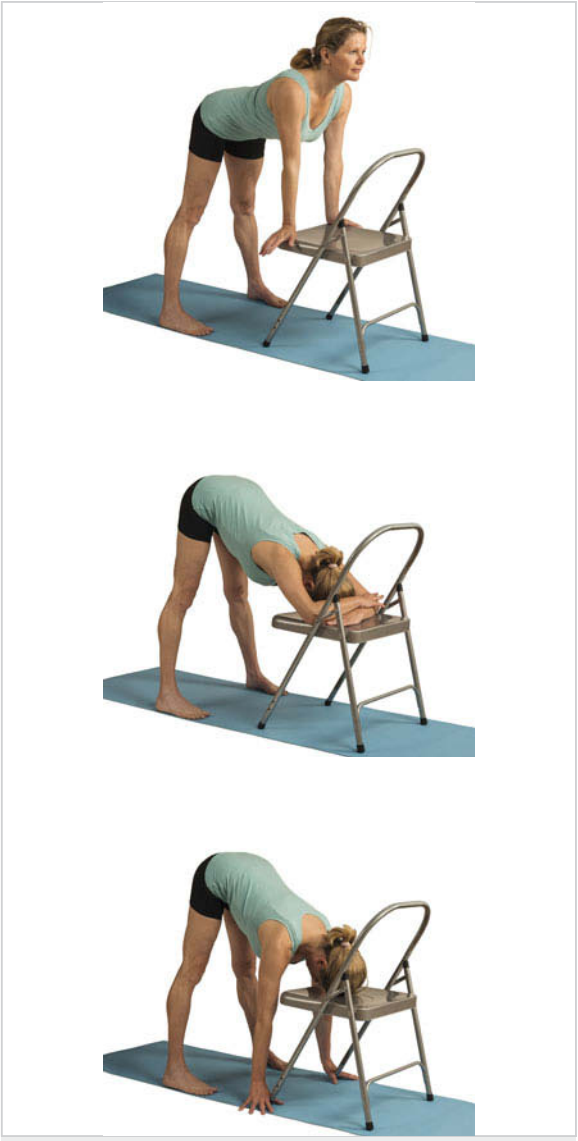


Abb. 7.1 Uttanasana (Füße auseinander, nach Möglichkeit den Kopf stützen).

7 Übungsreihen für die Perimenopause

7.1 Allgemeine Aspekte der täglichen Yoga-Praxis während der Perimenopause

Die Gebärmutter reagiert sehr empfindlich auf Stress. Körperliche, emotionale und psychische Belastungen können dazu führen, dass sich die Gebärmutter verkrampft und zusammenzieht. Wut oder Aggressivität haben den Uterus gewissermaßen „im Griff". Dabei handelt es sich durchaus um einen natürlichen Vorgang. Vermeiden Sie also alles, was die Gebärmutter belasten und verspannen könnte und praktizieren Sie Asanas, die diese Belastungen und Verspannungen verringern. Wir empfehlen die folgenden Übungsreihen, um den Bauch zu entspannen und mentalen Stress abzubauen. Auf diese Weise können Sie bewusst daran arbeiten, eine „Überhitzung" des Systems zu vermeiden, die aus der Vernachlässigung oder dem bewussten Ingnorieren körperlicher Bedürfnisse entstehen kann. Sie sollten alle Asanas mit vollständiger Unterstützung durch Hilfsmittel (*Salamba*) ausführen, um Raum für Gebärmutter, Bauchorgane, Zwerchfell, Herz, Kehle und Nacken zu schaffen.

7.1.1 Den Bauch entspannen

Vorbeugen im Stehen (*Uttishtha Pashchima Pratana Sthiti*) sind besonders gut geeignet, um den Bauch zu entspannen, z. B.:

1. *Uttanasana* (S. 208) (▶ Abb. 7.1)
2. *Adho Mukha Shvanasana* (S. 169) (▶ Abb. 7.2)
3. *Prasarita Padottanasana* (S. 193) (▶ Abb. 7.3)
4. *Parshvottanasana* (S. 198) (▶ Abb. 7.4)

Hinweise

- Um den Bauch zu entspannen, müssen Sie zuerst den Rücken in eine konkave Stellung bringen, bevor Sie die Endhaltung des Asanas einnehmen.
- Wenn Sie an körperlichen Schmerzen, niedrigem Blutdruck oder Energiemangel mit plötzlichem Sinken des Zuckerspiegels leiden, sollten Sie diese Asanas nicht praktizieren. Besser geeignet sind in diesem Fall *Shavasana* und andere Haltungen im Sitzen und in der Rückenlage.

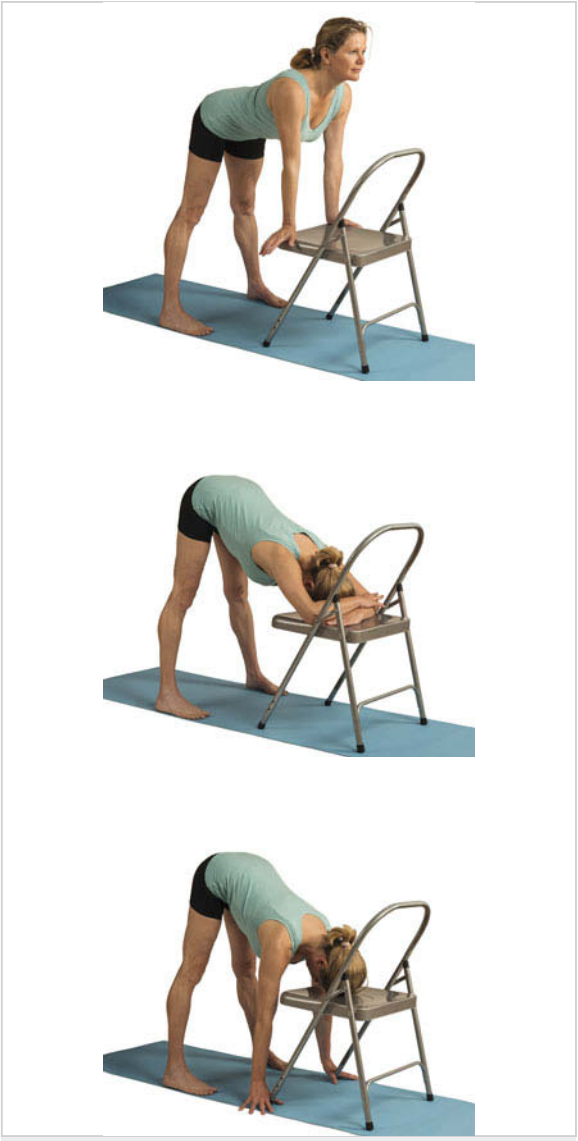


Abb. 7.1 Uttanasana (Füße auseinander, nach Möglichkeit den Kopf stützen).



Abb. 7.2 Adho Mukha Shvanasana (nach Möglichkeit den Kopf stützen).

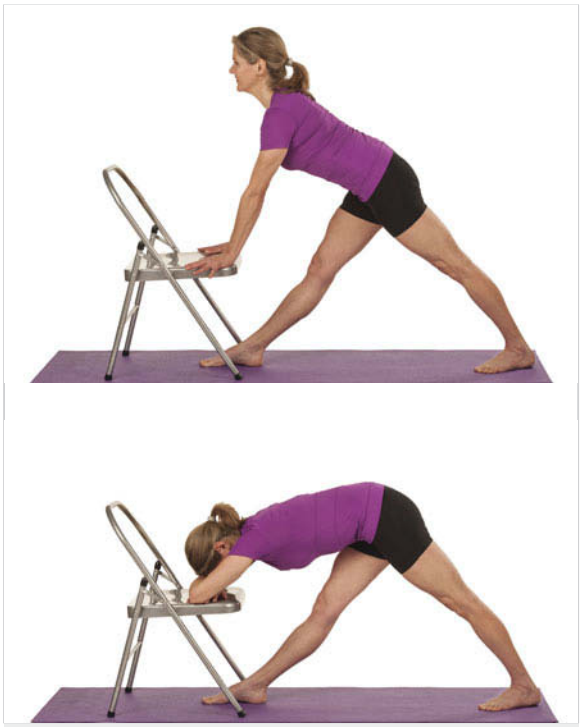


Abb. 7.4 Parshvottanasana (nach Möglichkeit den Kopf stützen).



Abb. 7.3 Prasarita Padottanasana (nach Möglichkeit den Kopf stützen, Sitzbeine lehnen an Wand).

7.1.2 Das Becken öffnen

Standhaltungen eignen sich besonders gut, um das Becken zu öffnen, z. B.:

1. *Ardha Chandrasana* (S. 220) (▶ Abb. 7.5)
2. *Utthita Hasta Padangushthasana II* (S. 268) (▶ Abb. 7.6)

Hinweise

- Während der Menstruation können diese Asanas starke Blutungen und Bauchkrämpfe verringern.
- Wenn Sie an Kreuzschmerzen, Ischias oder einem Bandscheibenvorfall leiden, sollten Sie diese beiden Asanas unbedingt zu einem festen Bestandteil Ihrer Yoga-Praxis machen.





Abb. 7.5 Ardha Chandrasana (mit Unterstützung).



Abb. 7.6 Utthita Hasta Padangushthasana II (zur Seite, mit Unterstützung).

7.1.3 Arbeit mit Schultern, Ellbogen und Handgelenken

1. *Urdhva Hastasana* (S. 253) (▶ Abb. 7.7)
2. *Urdhva Baddha Hastasana* (▶ Abb. 7.8)
3. *Namaskarasana* (S. 259) (▶ Abb. 7.9)
4. *Urdhva Namaskarasana* (S. 259) (▶ Abb. 7.10)
5. *Urdhva Baddhanguliyasana* (▶ Abb. 7.11)
6. *Pashchima Namaskarasana* (S. 255) (▶ Abb. 7.12)
7. *Gomukhasana* (S. 256) (▶ Abb. 7.13)
8. *Bhujangasana mit Seilen I* (S. 187) (▶ Abb. 7.14)

Hinweis
Wenn Sie an Arthritis, Rheumaschmerzen oder Gelenkschwellungen leiden, ist bei diesen Asanas besondere Vorsicht geboten. Lassen Sie sich Zeit, um die Haltungen einzurichten und belasten und entspannen Sie die Gelenke langsam, schrittweise und ohne Aggressivität. Praktizieren Sie diese Asanas auch während der Menstruation.



Abb. 7.7 Urdhva Hastasana.

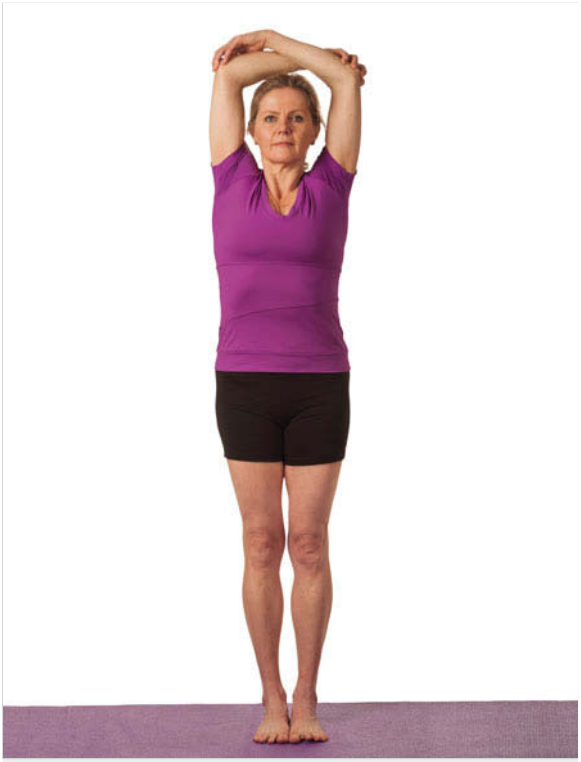


Abb. 7.8 Urdhva Baddha Hastasana.

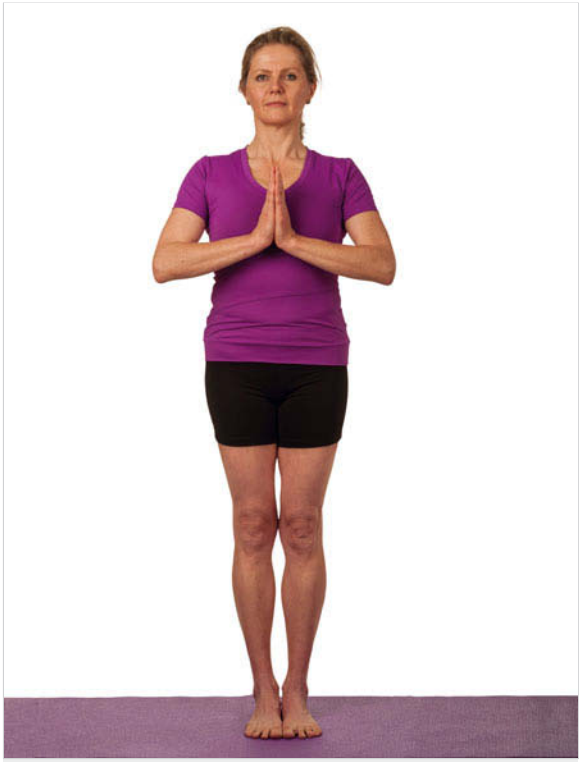


Abb. 7.9 Namaskarasana.

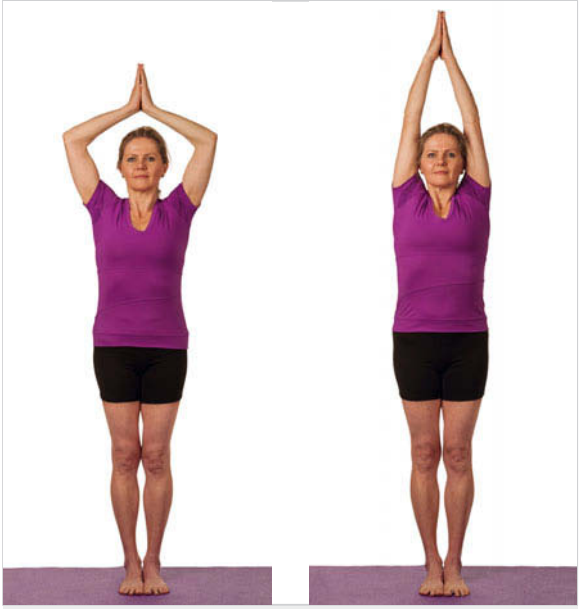


Abb. 7.10 Urdhva Namaskarasana.



Abb. 7.11 Urdhva Baddhanguliyasana.

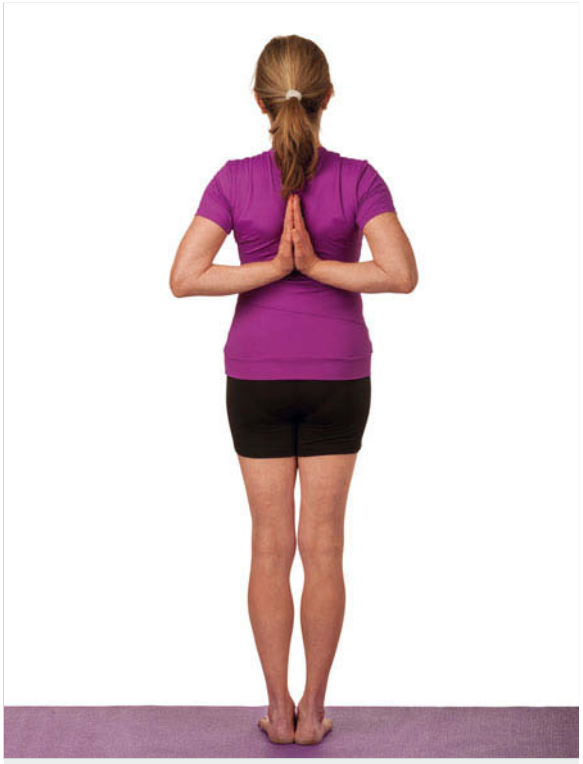


Abb. 7.12 Pashchima Namaskarasana

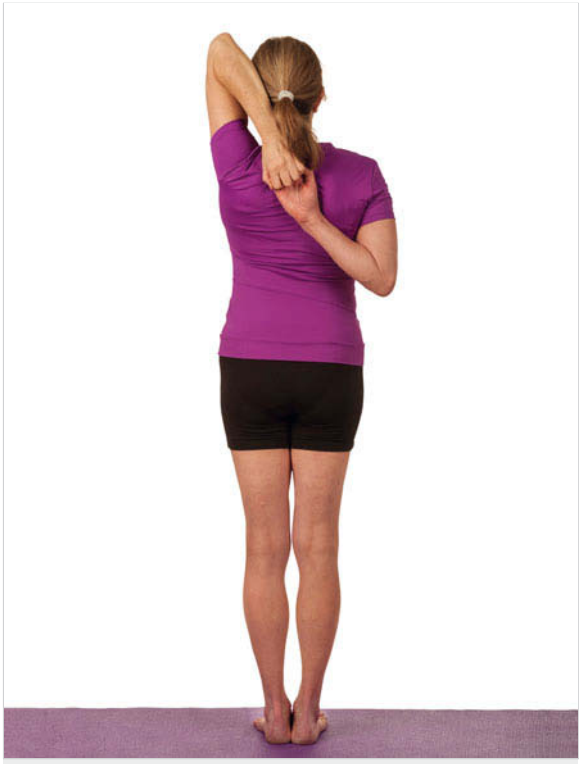


Abb. 7.13 Gomukhasana (Armposition).

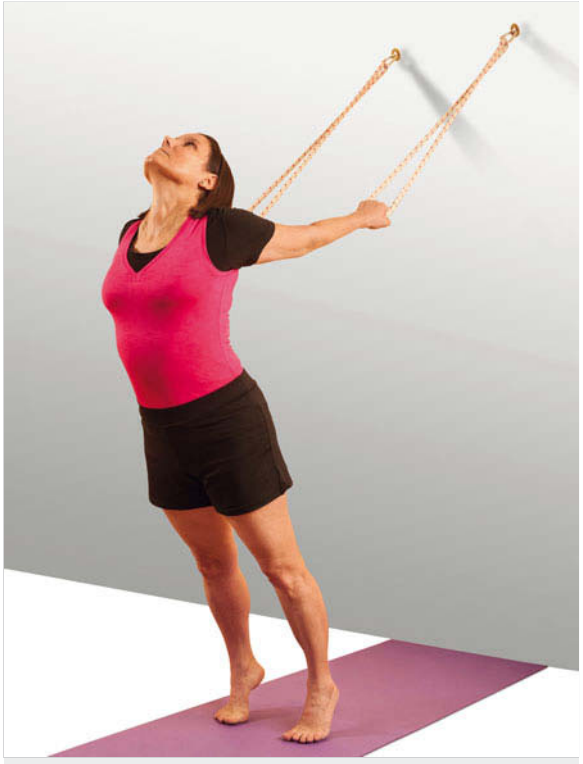


Abb. 7.14 Bhujangasana mit Seilen I (Füße von der Wand weg).

7.1.4 Muskelentspannung, Beruhigung von Bauch und Nerven, Abbau von Spannungen und Stress

Besonders gut geeignet sind Asanas in der Rückenlage (*Supta Sthiti*), z. B.:

1. *Shavasana* (S. 54) (▶ Abb. 7.15)
2. *Supta Virasana* (S. 66) (▶ Abb. 7.16)
3. *Supta Baddha Konasana* (S. 71) (▶ Abb. 7.17)
4. *Supta Svastikasana* (▶ Abb. 7.18)
5. *Matsyasana* (S. 89) (▶ Abb. 7.19)
6. *Supta Padangushthasana II* (S. 72) (▶ Abb. 7.20)

Hinweise

- Diese Asanas enstpannen Muskeln und Nerven, die unter ständiger Belastung stehen, und verlangsamen den Herzschlag, so dass ein Minimum an Lebensenergie verbraucht wird.
- Beschwerden wie Kurzatmigkeit, Beklemmungen in der Brust, Flüssigkeitseinlagerungen, schwere Blutungen, Bauchkrämpfe und mentale Belastungen können durch diese Asanas effektiv reduziert werden.



Abb. 7.15 Shavasana (flach auf dem Boden liegend oder mit Hilfsmitteln je nach Bedarf: Decke für den Kopf, Polster für Beine und Rücken).



Abb. 7.16 Supta Virasana (mit Gurten, Polstern und Decken).

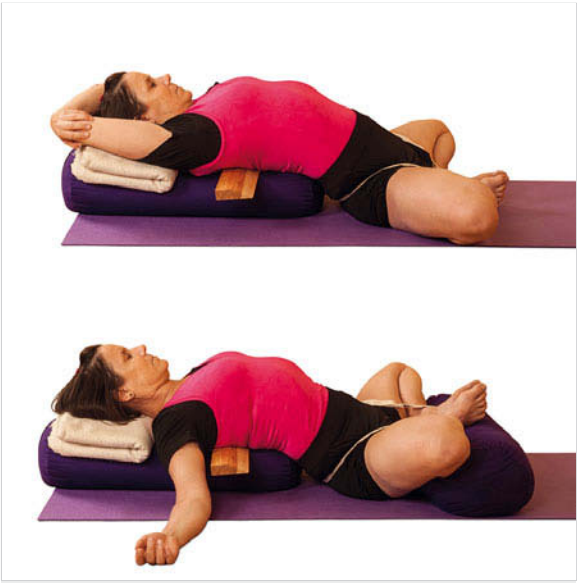


Abb. 7.17 Supta Baddha Konasana (mit Gurten, Polstern und Decken).

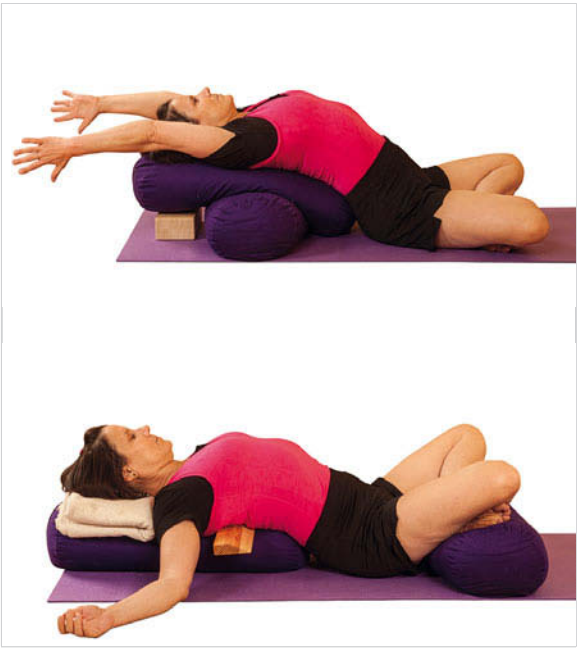


Abb. 7.18 Supta Svastikasana (mit Gurten, Polstern und Decken).



Abb. 7.19 Matsyasana (mit Gurten, Polstern und Decken).



Abb. 7.20 Supta Padangushthasana II (zur Seite, mit Gurten, Polstern und Decken).

Ebenfalls geeignet sind einfache Vorbeugen (*Pashchima Pratana Sthiti*), z. B.:

1. *Adho Mukha Virasana* (S. 128) (▶ Abb. 7.21)
2. *Adho Mukha Svastikasana* (S. 479) (▶ Abb. 7.22)
3. *Janu Shirshasana* (S. 110) (▶ Abb. 7.23)
4. *Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana* (S. 112) (▶ Abb. 7.24)
5. *Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana* (S. 102) (▶ Abb. 7.25)
6. *Marichyasana* (S. 117) (▶ Abb. 7.26)
7. *Parshva Upavishtha Konasana* (S. 138) (▶ Abb. 7.27)
8. *Adho Mukha Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 7.29)

Hinweis
Diese Asanas helfen auch bei Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, schweren Menstruationsblutungen, Bauchkrämpfen und Müdigkeit/Erschöpfung.



Abb. 7.21 Adho Mukha Virasana

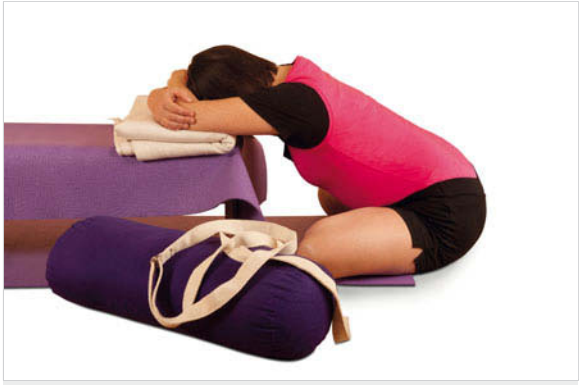


Abb. 7.22 Adho Mukha Svastikasana.

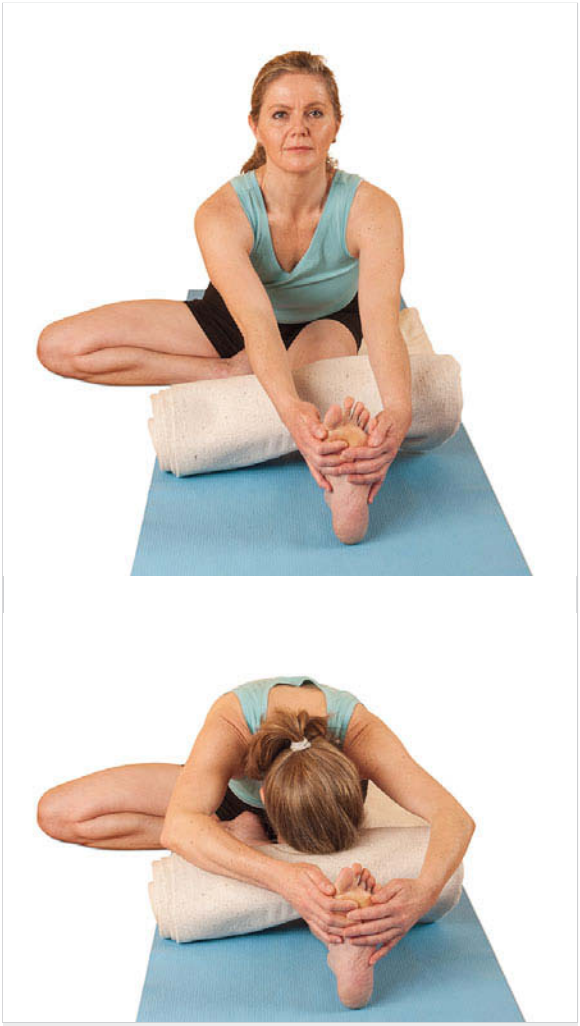


Abb. 7.23 Janu Shirshasana.

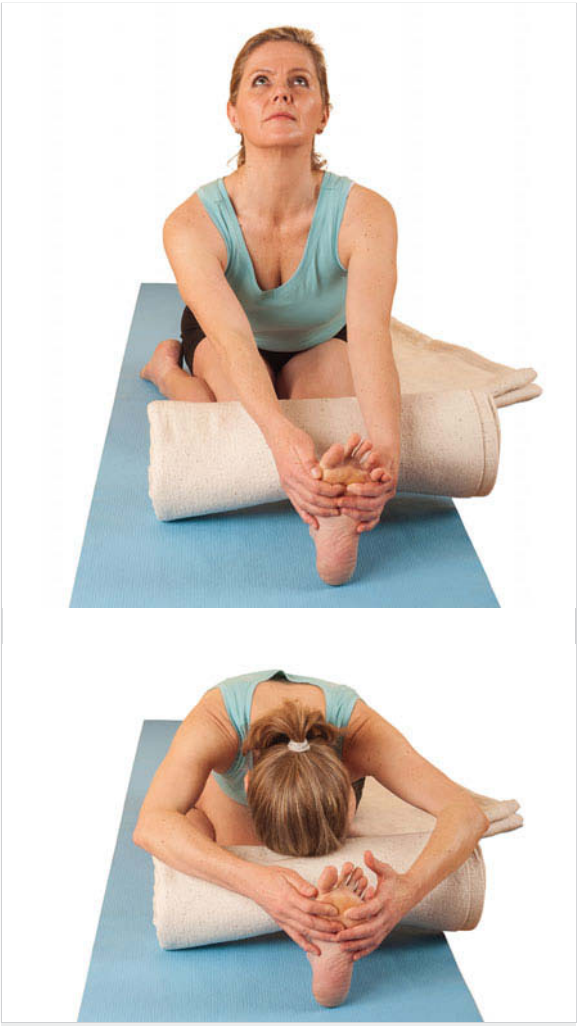


Abb. 7.24 Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana.

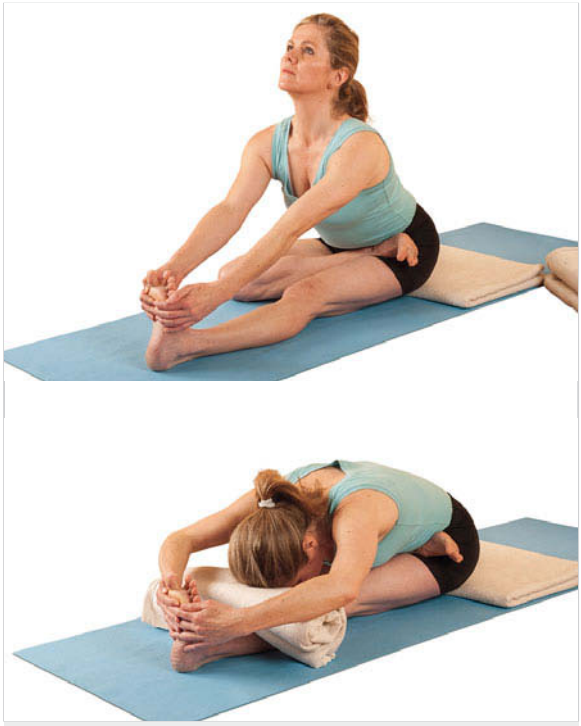


Abb. 7.25 Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana.



Abb. 7.26 Marichyasana I



Abb. 7.27 Parshva Upavishtha Konasana mit Hand an Wand.

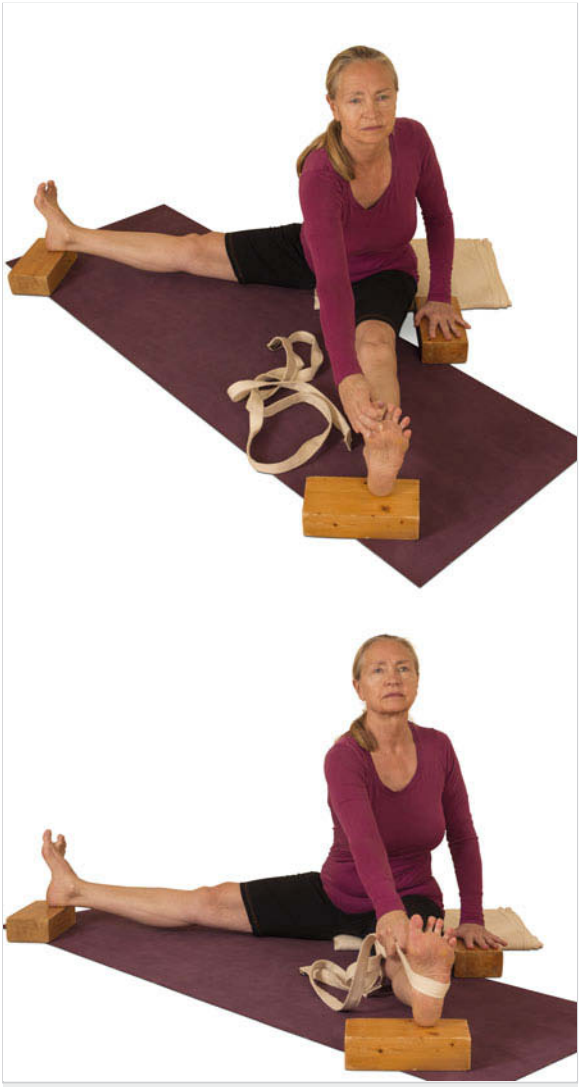


Abb. 7.28 Parshva Upavistha Konasana mit Hand auf Klotz.



Abb. 7.29 Adho Mukha Upavishtha Konasana.



Abb. 7.30 Adho Mukha Upavishtha Konasana, gestützt.

Als Asanas im Sitzen (*Upavishtha Sthiti*) kommen in Frage, z. B.:

1. *Svastikasana* (S. 84) (▶ Abb. 7.31)
2. *Virasana* (S. 62) (▶ Abb. 7.32)
3. *Padmasana* (S. 84) (▶ Abb. 7.33)
4. *Baddha Konasana* (▶ Abb. 7.34)
5. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 7.35)
6. *Gomukhasana*

Hinweise

- Bei diesen Asanas werden auch die Knie, Oberschenkelmuskeln, Leisten, Sprunggelenke und Zehen gedehnt und gebeugt. Die Gelenke werden „geschmiert" und gelockert, Schwellungen und Schmerzen gehen zurück. Die Entspannung der Beine, die durch diese Asanas bewirkt wird, überträgt sich auch auf das Gehirn.
- Wenn Sie Virasana und Padmasana nicht ausführen können, konzentrieren Sie sich auf die Arbeit mit Hüften und Knien. Die Asanas sollten fester Bestandteil Ihrer täglichen Yoga-Praxis sein.

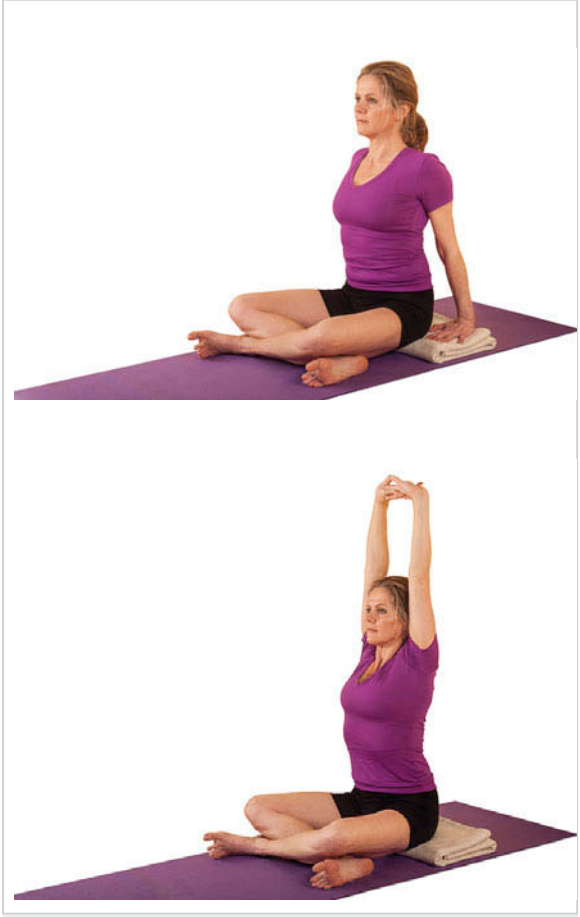


Abb. 7.31 Svastikasana.

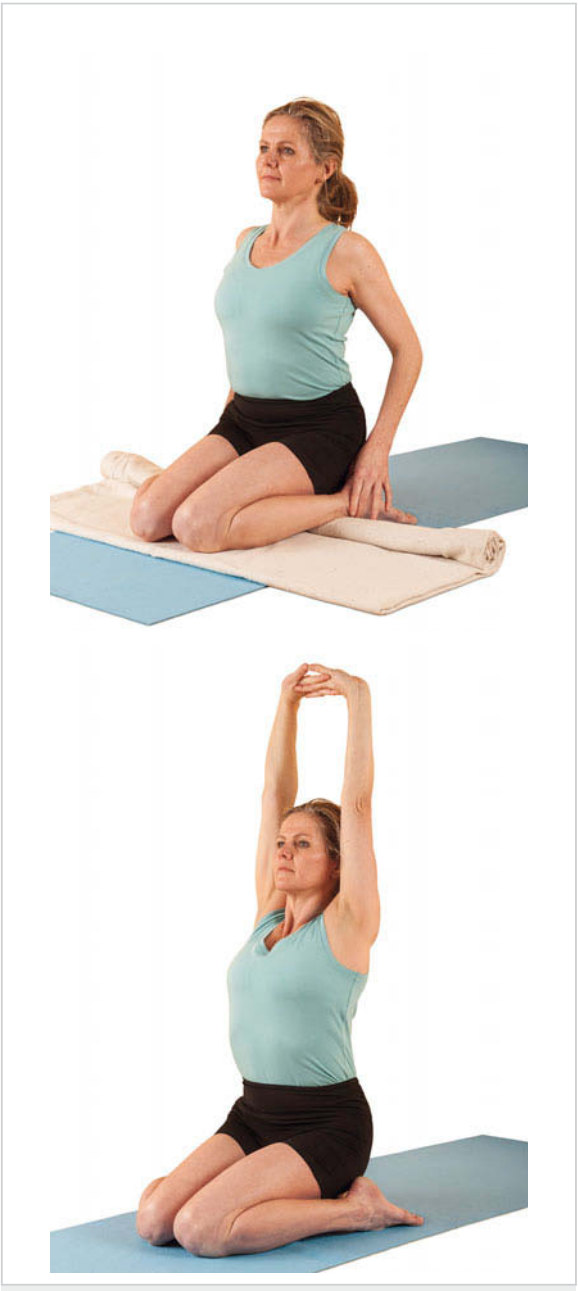


Abb. 7.32 Virasana



Abb. 7.33 Padmasana.



Abb. 7.34 Baddha Konasana.



Abb. 7.35 Upavishtha Konasana.

7.2 Hormonelles Gleichgewicht

Wenn die Östrogenproduktion zurückgeht, können die folgenden Asanas das endokrine System unterstützen:

1. *Supta Baddha Konasana* (S. 71) (▶ Abb. 7.36)
2. *Supta Virasana* (S. 66) (▶ Abb. 7.37)
3. *Salamba Shirshasana* (S. 314) (▶ Abb. 7.39)
4. *Salamba Sarvangasana* (S. 159) (▶ Abb. 7.40)
5. *Dvi Pada Viparita Dandasana* (S. 154) (▶ Abb. 7.41)
6. *Setu Bandha Sarvangasana* (S. 77) (▶ Abb. 7.42)
7. *Pranayama*: *Ujjayi* (S. 374) und *Viloma* (S. 375) in *Shavasana* (▶ Abb. 7.43)

Achten Sie darauf, dass der Brustkorb geöffnet ist und der Oberkörper auf allen Seiten gestreckt und gedehnt wird.

Hinweise

- Diese Asanas energetisieren und stimulieren Gehirn, Brust, Lungen, Herz und sind auch bei Anämie zu empfehlen. Im *Pranayama* kommen die Organe und das Gehirn zur Ruhe.
- Die Stimulierung des Endokrinsystems kann nur stattfinden, wenn die Rückenmuskeln einwandfrei funktionieren. Arbeiten Sie daher an den folgenden Muskeln und anderen Körperteilen:
  - M. latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel)
  - Schulterblätter
  - hinteren Rippen
  - Zwischenrippenmuskeln
  - Achselhöhlen
  - vertikale Verlängerungen von Schambeinplatte und Steißbein

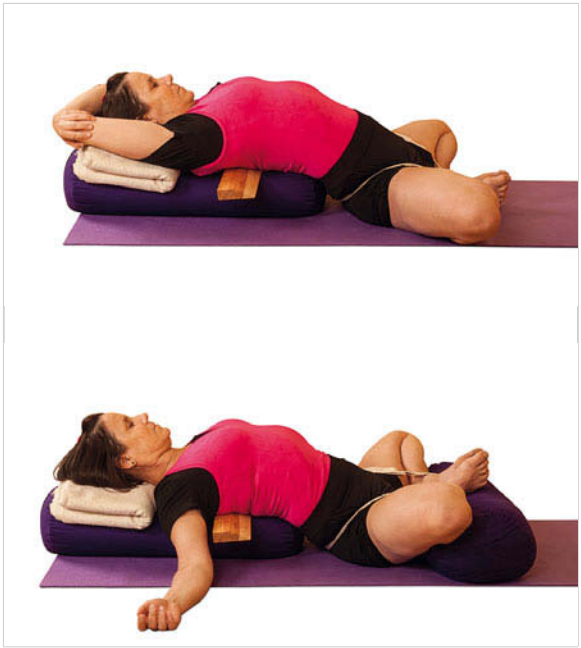


Abb. 7.36 ① Supta Baddha Konasana (mit Polster und Gurt).

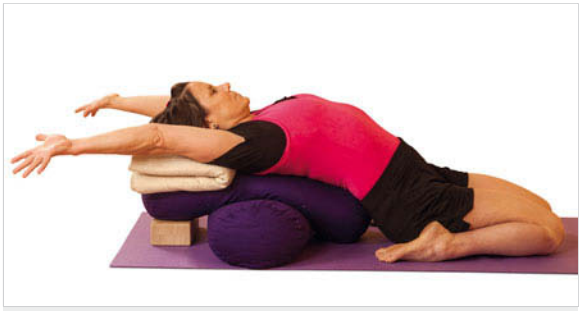


Abb. 7.37 ② Supta Virasana (mit Polster und einem Stuhl, falls erforderlich).



Abb. 7.38 ② Supta Virasana mit Stuhl und Polster.





Abb. 7.39 ③ Salamba Shirshasana (Beine 1 Minute in Urdhva Konasana und 1 Minute in Urdhva Baddha Konasana).





Abb. 7.40 ④ Salamba Sarvangasana (Beine 1 Minute in Urdhva Konasana und 1 Minute in Urdhva Baddha Konasana)



Abb. 7.41 ⑤ Dvi Pada Viparita Dandasana (auf zwei Stühlen o. ä., Beine parallel zum Boden).

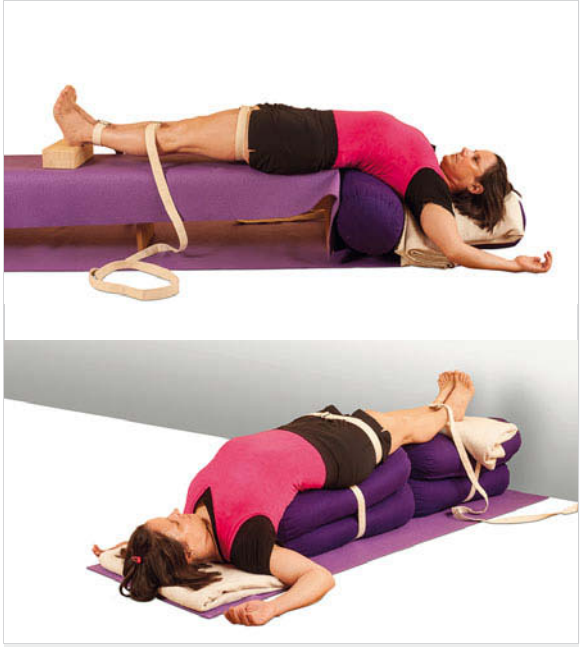


Abb. 7.42 ⑥ Setu Bandha Sarvangasana (mit Polstern/Klötzen, Beine parallel zum Boden).

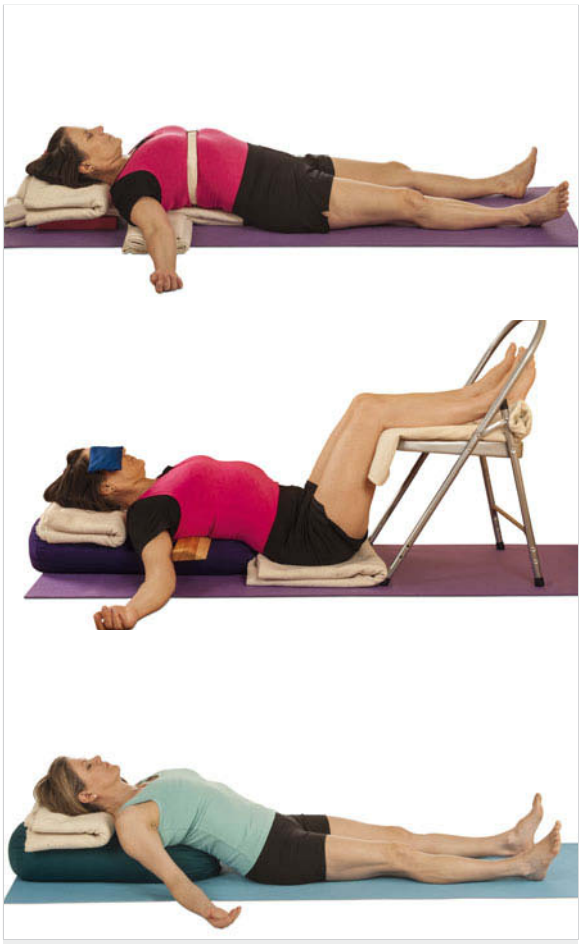


Abb. 7.43 ⑦ Pranayama: Ujjayi und Viloma in Shavasana (mit Polster und Gurten).

7.3 Veränderungen des Menstruationszyklus und Anpassung der Yoga-Praxis

Während der Perimenopause können Unregelmäßigkeiten der Dauer des Menstruationszyklus zu Störungen führen, die körperliches Unbehagen und mentales Leiden verursachen.

▶ **Störungen des Menstruationszyklus:**
- Anovulation: Ausbleiben des Eisprungs
- Amenorrhö: Ausbleiben der Menstruation
- Dysmenorrhö: schmerzhafte Menstruation (und Krämpfe)
- Menorrhagie: übermäßige Blutungen bei ansonsten regulärer Menstruation
- Metrorrhagie: irreguläre Menstruationszyklen
- Menometrorrhagie: übermäßige Blutungen bei irregulärer Zyklusdauer
- Hypomenorrhö: geringe Blutungen während eines regulären Zyklus
- Oligomenorrhö: verlängerter Zyklus (> 35 Tage)
- Polymenorrhö: verkürzter Zyklus (< 21 Tage)
- Leukorrhö: von der Menstruation unabhängiger weißer vaginaler Ausfluss.

Frauen sollten sich regelmäßig von einem Gynäkologen untersuchen lassen, vor allem während der Peri- und Postmenopause. Sobald Sie Unregelmäßigkeiten des Menstruationszyklus feststellen, Schmerzen auftreten oder die Blutungen an Stärke zunehmen oder länger anhalten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um eine Erkrankung (z. B. Zysten, Adenome, Endometriose, Infektionen etc.) auszuschließen. Dies gilt umso mehr, wenn der Menstruationszyklus mehrere Monate ausgeblieben ist und dann plötzlich wieder einsetzt.

Verlassen Sie sich während dieser Lebensphase nicht auf Ihre verminderte Fruchtbarkeit – auch während der Perimenopause können Sie noch schwanger werden!

Wahrscheinlich wird Ihre Periode keinem bestimmten Muster mehr folgen. Daher wollen wir im Folgenden kurz beschreiben, was passieren kann, und wie Sie Ihre Yoga-Praxis daran anpassen können.

Vom ersten bis zu letzten Tag des Menstruationszyklus, der vier bis sieben Tage dauern kann, sollten Sie die Asanas der Übungsreihe „Während der Menstruation" praktizieren, um die Gesundheit zu erhalten und einen ungehinderten Menstruationsfluss zu ermöglichen. Wählen Sie Asanas aus, die nicht zu kraftraubend sind und das hormonelle Gleichgewicht nicht stören.

Wir empfehlen, dieses Kapitel sehr gründlich zu lesen, auch die Abschnitte über besondere medizinische Konditionen der Fortpflanzungsorgane (Zysten, Polyzystisches Ovarialsyndrom, Endometriose etc.). All diese Informationen vermitteln Ihnen ein tieferes Verständnis.

7.3.1 Übungsreihe zur Erhaltung der Gesundheit während der Menstruation

1. Asanas in Rückenlage (*Supta Virasana* (S. 66), *Supta Baddha Konasana* (S. 71), ▶ Abb. 7.44)
2. Vorbeugen (*Adho Mukha Svastikasana* (S. 479), *Janu Shirshasana* (S. 141) etc., ▶ Abb. 7.45)
3. *Dvi Pada Viparita Dandasana* (S. 353) (▶ Abb. 7.46)
4. *Setu Bandha Sarvangasana* (S. 77) (▶ Abb. 7.47)
5. *Baddha Konasana in Setu Bandha* (S. 79) *Sarvangasana* (▶ Abb. 7.48)
6. *Pranayama in Shavasana* (S. 362) (▶ Abb. 7.49)

Hinweis
Wenn länger als 4 Tage starke Blutungen auftreten, können Sie auch die beiden folgenden Übungsreihen praktizieren. Wir unterscheiden dabei zwischen Blutungen während regulärer und Blutungen während irregulärer Zyklen. Wenn die Blutungen nicht aufhören und Sie sich unwohl fühlen, sollten Sie Ihren Gynäkologen konsultieren.



Abb. 7.44 ① Asanas in Rückenlage (Supta Virasana, Supta Baddha Konasana etc.).



Abb. 7.45 ② Vorbeugen (Adho Mukha Svastikasana, Janu Shirshasana etc.).



Abb. 7.46 ③ Dvi Pada Viparita Dandasana.

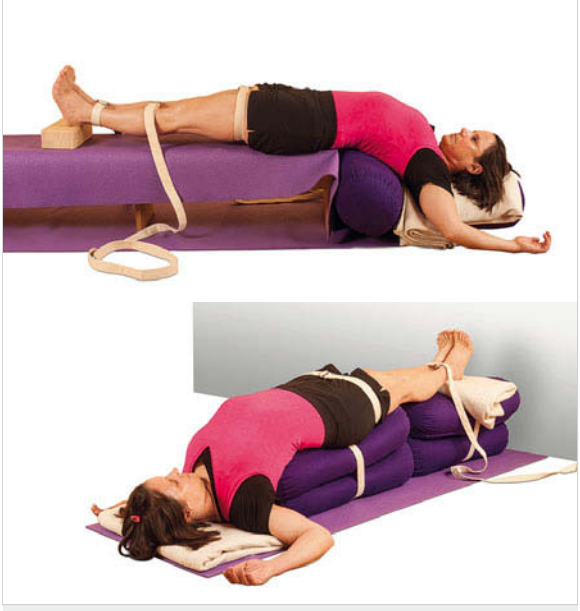


Abb. 7.47 ④ Setu Bandha Sarvangasana.

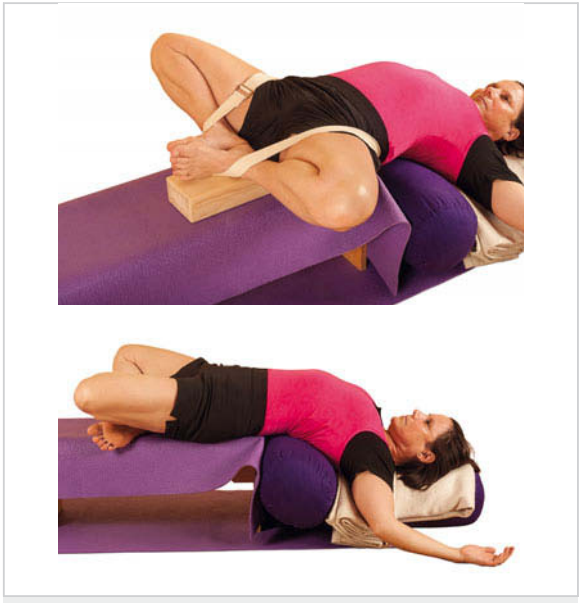


Abb. 7.48 ⑤ Baddha Konasana in Setu Bandha Sarvangasana.



Abb. 7.49 ⑥ Pranayama in Shavasana (mit Polster).

7.3.2 Übungsreihe gegen starke Menstruationsblutungen und -schmerzen

Während eines regulären Zyklus (Dysmenorrhö und Menorrhagie)

Nach einem Zyklus mit starken Menstruationsblutungen und -schmerzen sollten Sie auch die Übungsreihe „Nach der Menstruation“ (Umkehrhaltungen) praktizieren.







Abb. 7.50 ① Baddha Konasana (entfernt verklumptes Blut).

► **Während der Periode:**

1. *Baddha Konasana* (S. 67) (► Abb. 7.50)
2. *Supta Baddha Konasana* (S. 71) (► Abb. 7.51)
3. Sitzende Drehungen (S. 131) (► Abb. 7.52)
4. *Utthita Trikonasana* (S. 228) (► Abb. 7.53)
5. *Utthita Parshvakonasana* (S. 234) (► Abb. 7.54)
6. *Ardha Chandrasana* (S. 220) (► Abb. 7.55)
7. *Janu Shirshasana* (S. 110) (► Abb. 7.56)
8. *Dvi Pada Viparita Dandasana* (► Abb. 7.57)
9. *Setu Bandha Sarvangasana* (► Abb. 7.58)
10. *Shavasana* (► Abb. 7.59)

Praktizieren Sie nach der Periode die Übungsreihe „Nach der Menstruation“.





Abb. 7.51 ② Supta Baddha Konasana (entfernt verklumptes Blut).



Abb. 7.52 ③ Sitzende Drehungen heben und dehnen die Gebärmutter und verhindern übermäßige Blutungen und Krämpfe. Mit der Hand an der Wand:
a Parshva Upavishtha Konasana
b Parshva Dandasana
c Parshva Virasana
d Parshva Svastikasana



Abb. 7.53 ④ Utthita Trikonasana (hebt und dehnt die Gebärmutter und verhindert übermäßige Blutungen und Krämpfe) mit dem Rücken an der Wand.



Abb. 7.54 ⑤ Utthita Parshvakonasana (hebt und dehnt die Gebärmutter und verhindert übermäßige Blutungen und Krämpfe) mit dem Rücken an der Wand.



Abb. 7.55 ⑥ Ardha Chandrasana (hebt und dehnt die Gebärmutter und verhindert übermäßige Blutungen und Krämpfe) mit dem Rücken an der Wand.



Abb. 7.56 ⑦ Janu Shirshasana (reduziert Blutungen durch Anheben der Gebärmutter).



Abb. 7.57 ⑧ Dvi Pada Viparita Dandasana.



Abb. 7.58 ⑨ Setu Bandha Sarvangasana.

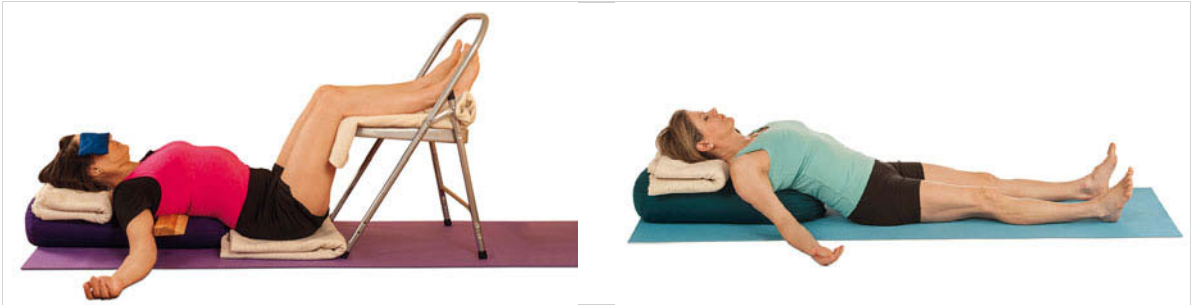


Abb. 7.59 ⑩ Shavasana

7.3.3 Bei unregelmäßiger Zyklusdauer (Metrorrhagie und Polymenorrhö)

Wenn Ihr Menstruationszyklus unregelmäßig geworden ist und/oder die Zyklusdauer abgenommen hat, empfehlen wir die folgende Übungsreihe, um schwere Blutungen zu stoppen. Beginnen Sie am 4. Tag des Zyklus (d. h. nach 72 Stunden). Mithilfe dieser Asanas sollten Sie die Blutungen nach 1 bis 2 Tagen in den Griff bekommen. Bei den Beinvariationen in Viparita Dandasana und Setu Bandha Sarvangasana sollten die Füße nicht höher als ds Becken sein

1. *Baddha Konasana* (S. 67) (▶ Abb. 7.60)
2. *Upavishtha Konasana* (S. 92) (▶ Abb. 7.61)
3. *Baddha Konasana* (S. 67) (▶ Abb. 7.62, ▶ Abb. 7.63)
4. *Upavishtha Konasana* (S. 92) (▶ Abb. 7.64)
5. *Shirshasana* mit Seilen (S. 172) (▶ Abb. 7.65)
6. *Viparita Dandasana* (S. 154) (▶ Abb. 7.66)
7. *Supta Baddha Konasana* (S. 71) (▶ Abb. 7.67, ▶ Abb. 7.68)
8. *Sarvangasana* (S. 158) (▶ Abb. 7.69)
9. *Ardha Supta Konasana* (S. 165) (▶ Abb. 7.70, ▶ Abb. 7.71)
10. *Setu Bandha Sarvangasana* (S. 77) (▶ Abb. 7.72)
11. *Setu Bandha Sarvangasana* (S. 77) (▶ Abb. 7.73)
12. *Viparita Karani* (S. 81) (▶ Abb. 7.74)
13. *Shavasana* (S. 54) (▶ Abb. 7.75)



Abb. 7.60 ① Baddha Konasana gegen eine Viparita Dandasana-Bank (Gewichte gegen die Zehen) – 8 Minuten.



Abb. 7.61 ② Upavishtha Konasana gegen eine Viparita Dandasana-Bank/-Polster (Gewichte gegen die Fersen) – 8 Minuten.

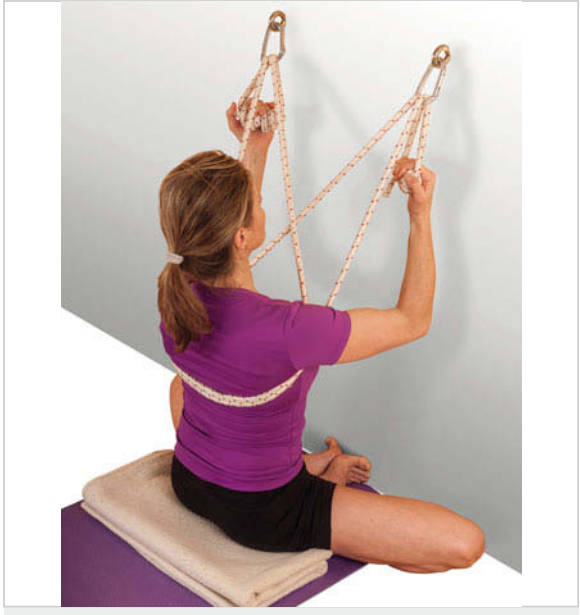


Abb. 7.62 ③ Baddha Konasana (mit Wandseilen, Gesicht zur Wand) – 6 Minuten.



Abb. 7.63 ③ Wandseil um Brustwirbelsäule, Gesicht zur Wand, Klötze zwischen Wand und Schienbeinköpfe, für intensivere Aufrichtung der Beckenorgane.



Abb. 7.64 ④ Upavishtha Konasana (mit Wandseil, Gesicht zur Wand) 6 Minuten.



Abb. 7.66 ⑥ Viparita Dandasana auf einer Viparita Dandasana-Bank (Beine in Baddha Konasana) 6–8 Minuten.



Abb. 7.65 ⑤ Shirshasana mit Seilen (Beine in Baddha Konasana, Kopf leicht abgestützt auf einem Polster) – 6–8 Minuten. Praktizieren Sie dieses Asana nur innerhalb dieser Übungsreihe, solange Blutungen auftreten.



Abb. 7.67 ⑦ Supta Baddha Konasana (Füße auf zweitem Polster) 6–8 Minuten.

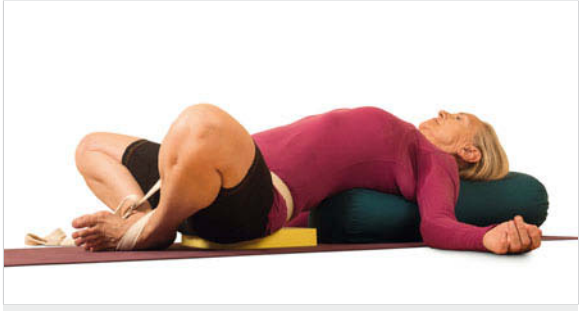


Abb. 7.68 ⑦ Supta Baddha Konasana, Gesäß und Kreuzbein erhöht, 6–8 Minuten.

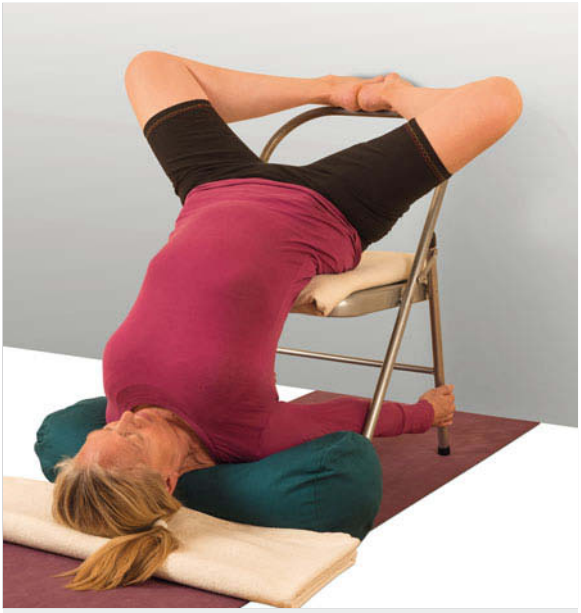


Abb. 7.69 ⑧ Sarvangasana auf einem Stuhl, Rücken gestützt. Beine in Baddha Konasana, 8–10 Minuten.

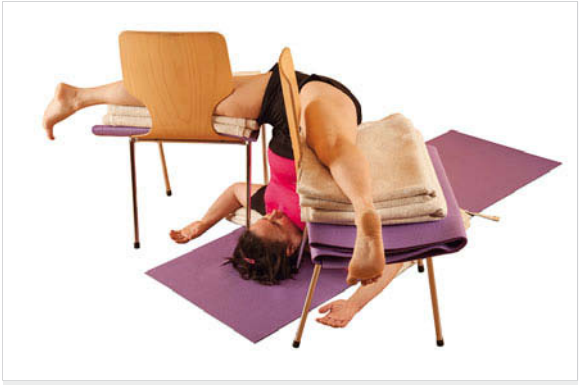


Abb. 7.70 ⑨ Ardha Supta Konasana, Oberschenkel gestützt auf einer Halasana-Bank/Stühle, 8–10 Minuten.

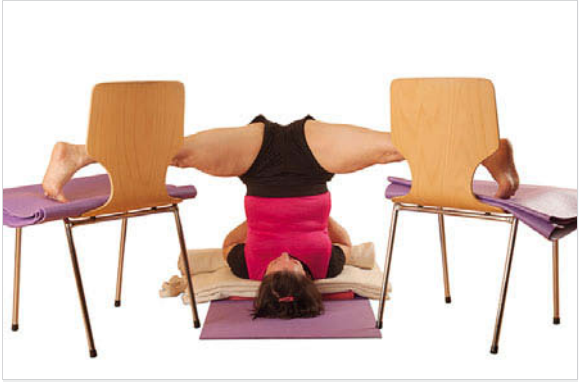


Abb. 7.71 ⑨ Ardha Supta Konasana, Zehen gestützt auf einer Halasana-Bank/Stühle, 8–10 Minuten.

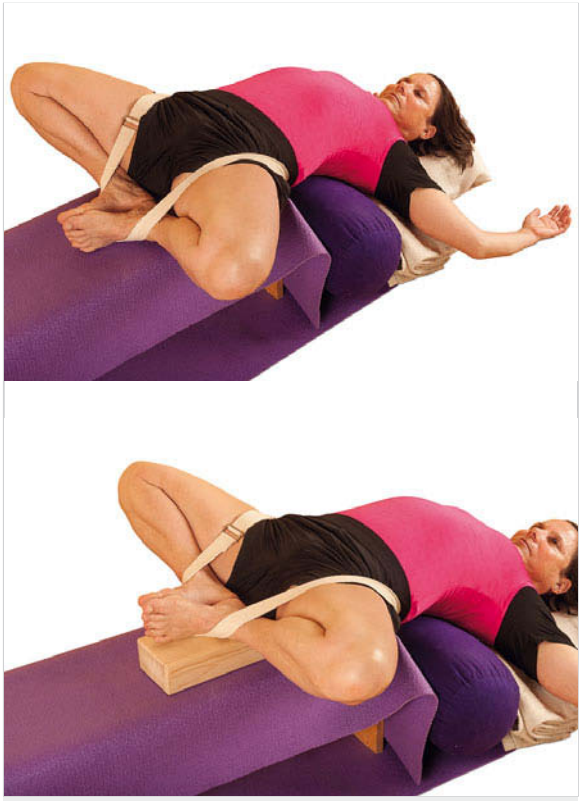


Abb. 7.72 ⑩ Setu Bandha Sarvangasana auf einer Bank (Beine in Baddha Konasana) 6–8 Minuten.

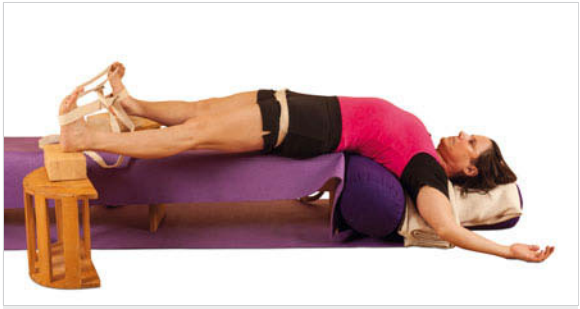


Abb. 7.73 ⑪ Setu Bandha Sarvangasana auf einer Bank (Beine in Upavishtha Konasana) 6–8 Minuten.



Abb. 7.74 ⑫ Viparita Karani (Beine in Baddha Konasana) oder Svastikasana – 8–10 Minuten.



Abb. 7.75 ⑬ Shavasana.

7.3.4 Übungsreihe nach der Menstruation

Diese Übungabfolge sollte während der ersten zehn Tage nach Ende der Menstruation praktiziert werden

1. *Ardha Chandrasana* (S. 220) (▶ Abb. 7.76)
2. *Virabhadrasana II* (S. 238) (▶ Abb. 7.77)
3. *Virabhadrasana III* (S. 266) (▶ Abb. 7.78)
4. *Utthita Parshvakonasana* (S. 234) (▶ Abb. 7.79)

Hinweis
Halten Sie die ersten 4 Asanas immer auf beiden Seiten gleich lang.

5. *Prasarita Padottanasana* (S. 193) (▶ Abb. 7.80)
6. *Uttanasana* (S. 170) (▶ Abb. 7.81)
7. *Adho Mukha Shvanasana* (S. 169) (▶ Abb. 7.82)
8. *Salamba Shirshasana* (S. 314) (▶ Abb. 7.83)
9. *Salamba Shirshasana* (▶ Abb. 7.84)
10. *Sarvangasana* (S. 158) (▶ Abb. 7.85)
11. *Dvi Pada Viparita Dandasana* (S. 154) (▶ Abb. 7.86)
12. *Janu Shirshasana* (S. 110) (▶ Abb. 7.87, ▶ Abb. 7.88)
13. *Pashchimottanasana* (S. 120) (▶ Abb. 7.89
14. *Upavishtha Konasana* (S. 124) (▶ Abb. 7.90)
15. *Shavasana* (▶ Abb. 7.91)

Hinweise
- Die gesamte Übungsreihe dauert ungefähr 90–120 Minuten
- Beginnen Sie mit den Umkehrhaltungen, sobald die Menstruation die Hirnanhangdrüsen nicht mehr stimuliert, um das hormonelle Gleichgewicht wiederherzustellen.
- Richten Sie die Asanas sorgfältig und mit großer Genauigkeit ein. Wie die Asanas ausgeführt werden, ist wichtiger als die Frage, welche Asanas Sie praktizieren.
- Bei Rückbeugen sollte die Dehnung und Streckung in Richtung Steißbein beginnen und die Aufrichtung der Schambeinplatte in Richtung Bauchnabel mit einbeziehen. Auf diese Weise werden die Fortpflanzungsorgane richtig ausgerichtet.
- Sobald die Haltungen richtig und eingerichtet sind, nehmen die Schmerzen, die bei diesen Asanas auftreten können, ab und verschwinden nach und nach. Die richtige Ausrichtung hilft auch bei Schmerzen im unteren Rücken.



Abb. 7.76 ① Ardha Chandrasana (unterstützt, z. B. am Trestler).



Abb. 7.77 ② Virabhadrasana II (unterstützt, z. B. am Trestler).



Abb. 7.78 ③ Virabhadrasana III (Bein und den ganzen Körper unterstützt).



Abb. 7.79 ④ Utthita Parshvakonasana (mit Trestler und Unterstützung für das gebeugte Bein).



Abb. 7.80 ⑤ Prasarita Padottanasana (vollständige Unterstützung, der Oberkörper liegt auf einer Bank mit Polstern) 2–5 Minuten.

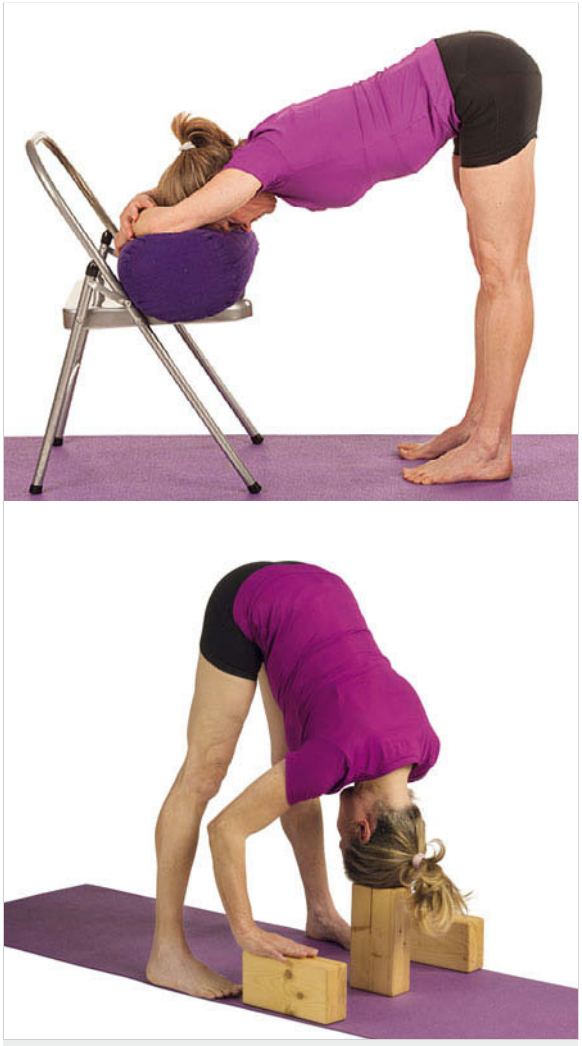


Abb. 7.81 ⑥ Uttanasana (vollständige Unterstützung des Kopfes, Unterarme auf Polster/Hände auf Klötzen) 2–5 Minuten.



Abb. 7.82 ⑦ Adho Mukha Shvanasana (mit Wandseilen, Kopf auf einem Polster, Füße gegen die Wand) 2–5 Minuten.



Abb. 7.83 ⑧ Salamba Shirshasana: Beine in Urdhva Konasana oder Baddha Konasana



Abb. 7.84 ⑨ Salamba Shirshasana: mit einem Klotz zwischen den Oberschenkeln und fest angezogenen Gurten) 8–10 Minuten

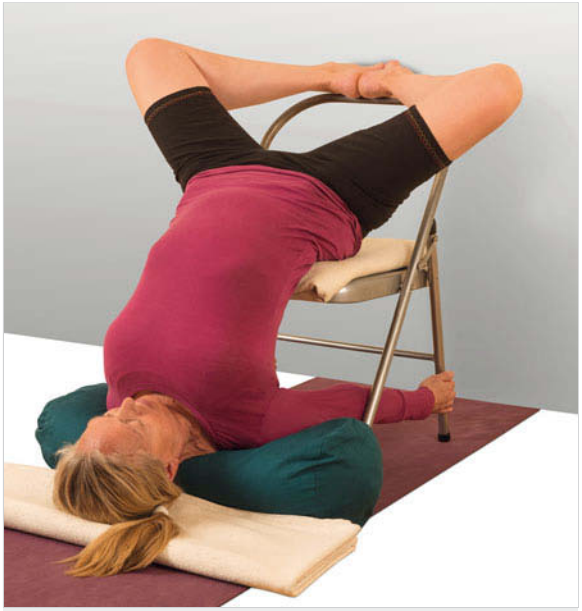


Abb. 7.85 ⑩ Sarvangasana auf einem Stuhl (Beine in Baddha Konasana, Rücken abgestützt) 10–13 Minuten.



Abb. 7.86 ⑪ Dvi Pada Viparita Dandasana auf Stühlen o. ä. (Beine parallel zum Boden) 6–8 Minuten.



Abb. 7.87 ⑫ Janu Shirshasana, Bauch und Brust auf einem Polster – Vorbereitung.

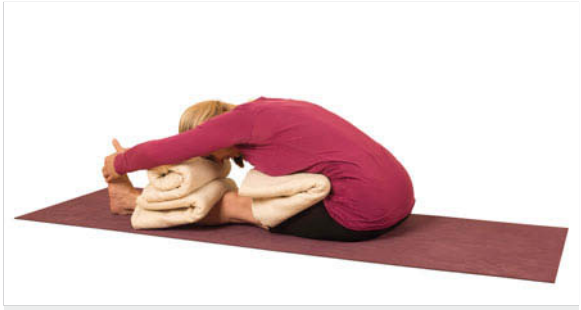


Abb. 7.88 ⑫ Janu Shirshasana, Bauch und Brust auf einem Polster - in der Haltung

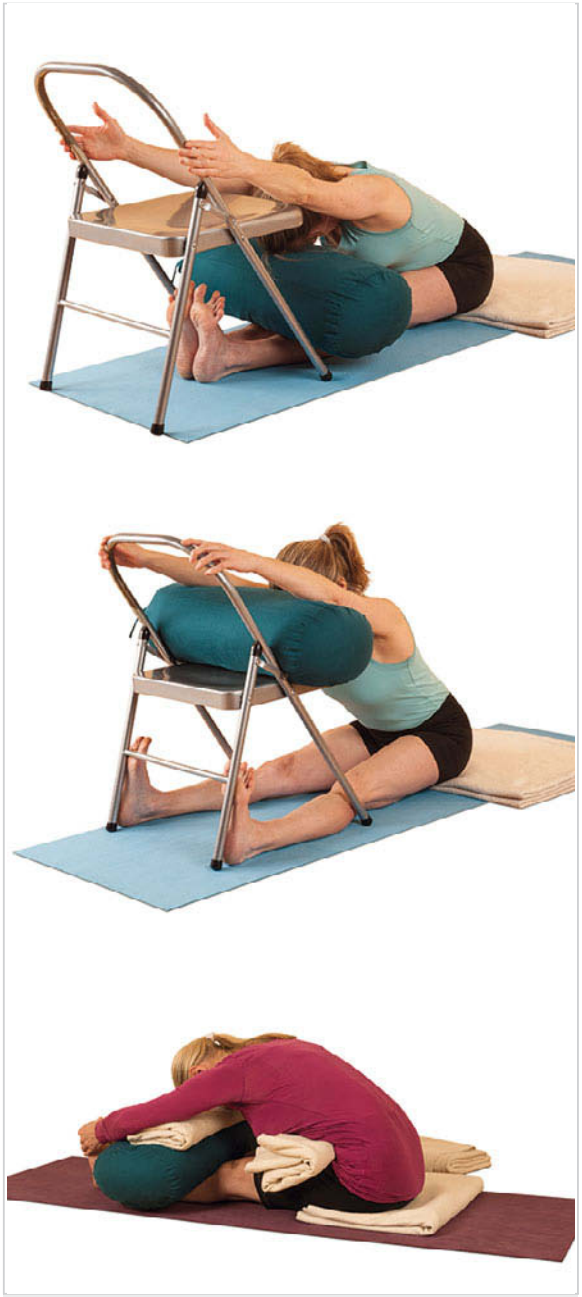


Abb. 7.89 ⑬ Pashchimottanasana, Bauch auf einem Polster, Stirn auf einem weiteren Polster/Decke.



Abb. 7.90 ⑭ Adho Mukha Upavishtha Konasana, gestützt



Abb. 7.91 ⑮ Shavasana.

Ayurvedische Aspekte der Menstruationsbeschwerden gemäß der ayurvedischen Konstitution

Vata-Typ: kolikartige Schmerzen, Verstopfung, trockene Haut, Kopfschmerzen, Angstgefühle, Herzklopfen; Ernährung, um Vata entgegenzuwirken: Ingwer, Lakritze/Süßholz.

Pitta-Typ: Hitzewallungen, schwere Blutungen, Brennen; Ernährung, um *Pitta* entgegenzuwirken: kühlende Gewürze und Kräuter (Kardamom, Vetiver, frischer Koriander, Helmkraut (hydrocotyle asiatica), Passionsblume, Hopfen) sowie Sandelholzöl und Kokosnussöl zur lokalen äußeren Anwendung

Kapha-Typ: Krämpfe, Schwere; Ernährung, um *Kapha* entgegenzuwirken: krampflösende Gewürze und Kräuter (Ingwer, Honig, Pfeffer, Guggulu, Zimt, Muskat)

7.3.5 Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Praktizieren Sie die folgende Übungsabfolge regelmäßig. Bringen Sie an menstruationsfreien Tagen die Wirbelsäule so weit wie möglich in eine konkave Stellung.

1. *Adho Mukha Shvanasana* (S. 169) (▶ Abb. 7.92)
2. *Uttanasana* (S. 170) (▶ Abb. 7.93)
3. *Padangushthasana* (S. 98) (▶ Abb. 7.94)
4. *Parshvottanasana* (S. 198) (▶ Abb. 7.95)
5. *Prasarita Padottanasana* (S. 193) (▶ Abb. 7.96)
6. *Baddha Konasana* (S. 67) (▶ Abb. 7.97)
7. *Upavishtha Konasana* (S. 92) (▶ Abb. 7.98)
8. *Janu Shirshasana* (▶ Abb. 7.99)
9. *Dandasana* (S. 96) mit *Padangushthasana* (▶ Abb. 7.100)
10. *Parshva Upavishtha Konasana* (S. 138) (▶ Abb. 7.101)
11. *Pashchimottanasana* (S. 120) (▶ Abb. 7.102)

Hinweis
Umkehrhaltungen sind in jeder Hinsicht gut für die Gesundheit. Sie wirken reinigend auf den Uterus und fördern die Durchblutung des Uterus und der Fortpflanzungsorgane. Umkehrhaltungen sollten jedoch nicht an Menstruationstagen praktiziert werden.

12. *Salamba Shirshasana* (▶ Abb. 7.103)
13. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 7.104)
14. *Shavasana* (▶ Abb. 7.75)

Ayurvedische Ernährung bei PMS

Empfohlen werden Mönchspfeffer (Vitex agnus castus), Gingko Biloba, Johanniskraut (Hypericum perforatum), Öl der gemeinen Nachtkerze, Asafoetida.

Trinken Sie während der zwei Wochen vor der Menstruation weniger oder keinen Kaffee. Ölen Sie den Körper jeden Tag ein. Vermeiden Sie während der ersten drei Tage der Menstruation körperliche Anstrengungen – gehen Sie spazieren, oder machen Sie einfache, sanfte Yoga-Übungen.



Abb. 7.92 ① Adho Mukha Shvanasana (Kopf gehoben).







Abb. 7.93 ② Uttanasana (konkaver Rücken).



Abb. 7.94 ③ Padangushthasana (konkaver Rücken).







Abb. 7.95 ④ Parshvottanasana (konkaver Rücken).



Abb. 7.96 ⑤ Prasarita Padottanasana (konkaver Rücken).



Abb. 7.98 ⑦ Upavishtha Konasana mit Padangushthasana (konkaver Rücken).

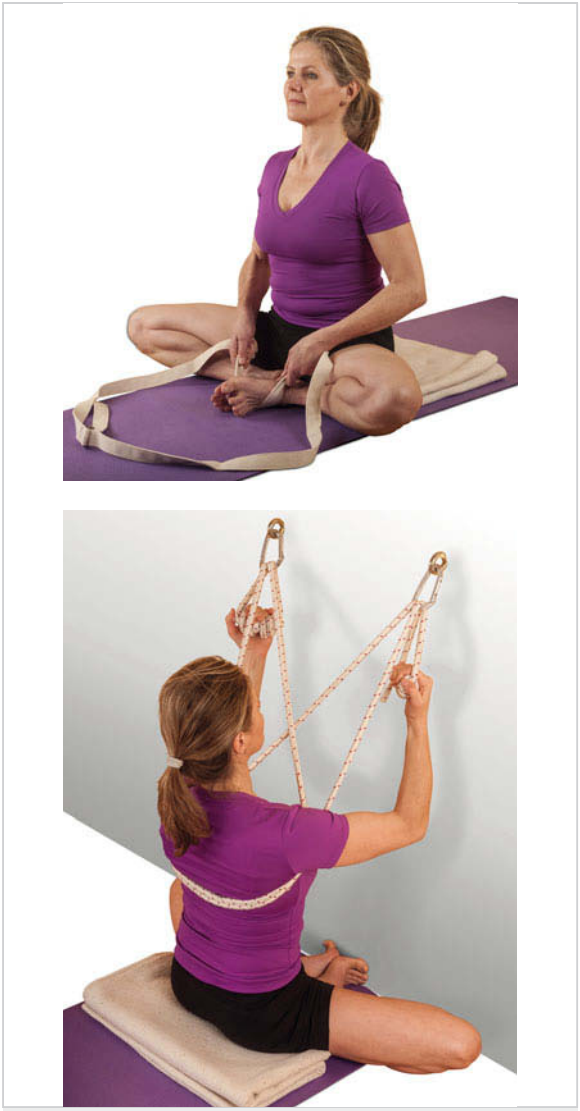


Abb. 7.97 ⑥ Baddha Konasana (konkaver Rücken).

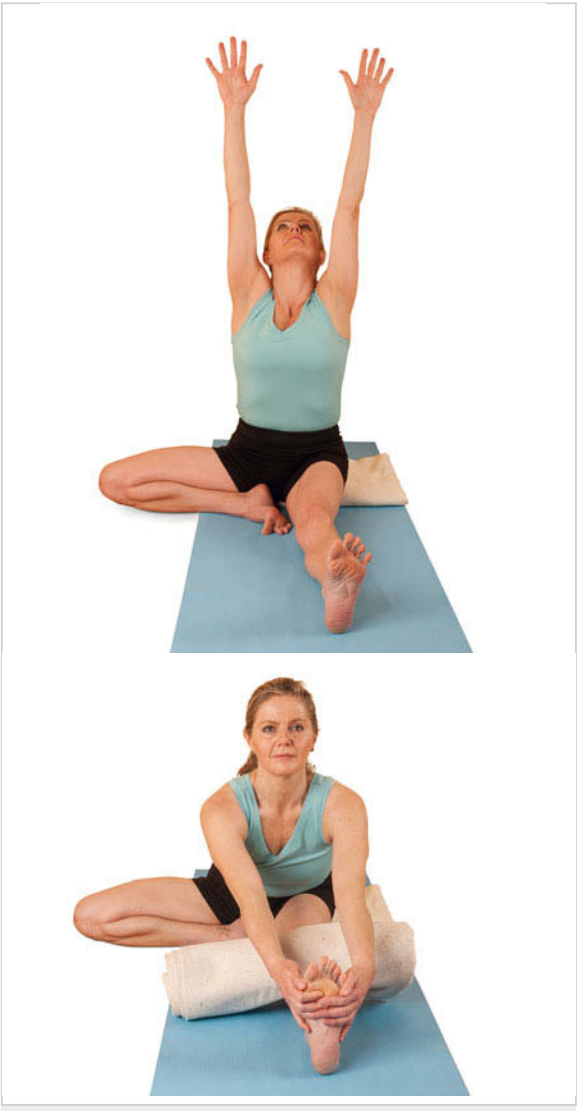


Abb. 7.99 ⑧ Janu Shirshasana (konkaver Rücken).



Abb. 7.100 ⑨ Dandasana mit Padangushthasana (konkaver Rücken).



Abb. 7.101 ⑩ Parshva Upavishtha Konasana mit Hand auf Klotz.



Abb. 7.102 ⑪ Pashchimottanasana (konkave und vollständige Haltung).



Abb. 7.103 ⑫ Salamba Shirshasana (Beine in Urdhva Konasana, Urdhva Baddha Konasana).



Abb. 7.104 ⑬ Salamba Sarvangasana (Beine in Urdhva Konasana, Urdhva Baddha Konasana).

7.4 Übungsreihen für besondere gynäkologische Probleme

7.4.1 Ovarialzysten

Ovarialzysten sind Flüssigkeitsansammlungen im Eierstock von unterschiedlicher Größe, die von einer dünnen Zellschicht umgeben sind. Sie treten vor allem während der fruchtbaren Jahre und in der Perimenopause auf. In den meisten Fällen sind die Zysten gutartig. Während der Postmenopause sollten sie jedoch genauer untersucht und diagnostiziert werden, da in dieser Phase das Krebsrisiko etwas höher ist. Abgesehen von Schmerzen während der Menstruation, irregulären Perioden und ungewöhnlichen Blutungen verursachen kleinere Zysten im Allgemeinen keine weiteren Symptome. Wenn Zysten jedoch sehr groß werden oder über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben, kann eine Operation erforderlich sein.

Bei Ovarialzysten empfehlen wir die folgende Übungsreihe. Praktizieren Sie diese an menstruationsfreien Tagen.

1. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 7.105)
2. *Adho Mukha Vrikshashasana* (▶ Abb. 7.106)
3. *Pincha Mayurasana* (▶ Abb. 7.107)
4. *Salamba Shirshasana* (▶ Abb. 7.108)
5. *Padangushthasana* (▶ Abb. 7.109)
6. *Tadasana* (▶ Abb. 7.110)
7. *Tasasana* (▶ Abb. 7.111)
8. *Prasarita Padottanasana* (▶ Abb. 7.112)
9. *Uttanasana* (▶ Abb. 7.113)
10. *Prasarita Padottanasana* (▶ Abb. 7.114)
11. *Ardha Chandrasana* (▶ Abb. 7.115)
12. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 7.116)
13. *Ardha Supta Konasana* (▶ Abb. 7.117)
14. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 7.118)
15. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 7.119)
16. *Supta Svastikasana* (▶ Abb. 7.120)
17. *Shavasana in Supta Tadasana* (▶ Abb. 7.121)

Hinweis
Achten Sie bei allen Asanas darauf, viel Raum im Körper zu schaffen.



Abb. 7.105 Adho Mukha Shvanasana: Hände auf Klötzen, Fersen auf Klötzen)



Abb. 7.106 Adho Mukha Vrikshasasana (Hände auf Klötzen).



Abb. 7.107 Pincha Mayurasana (Ellbogen auf einer Planke/Planke und Decke).



Abb. 7.108 Salamba Shirshasana (Klotz zwischen den Oberschenkeln, Beine fest zusammengegurtet).

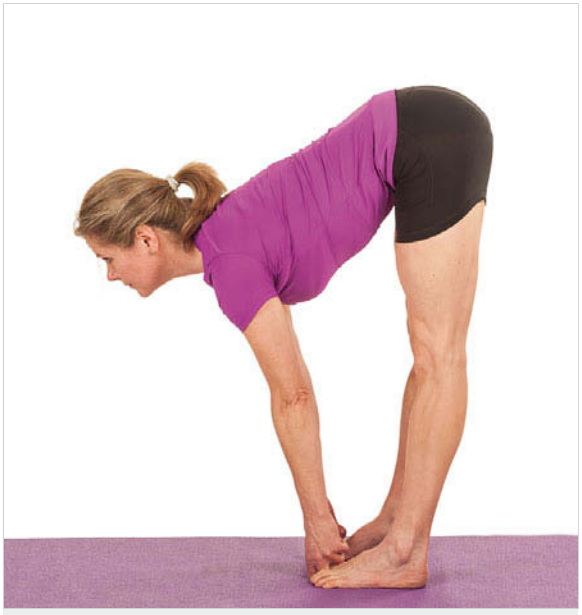


Abb. 7.109 Padangushthasana (konkaver Rücken).



Abb. 7.110 Tadasana (Klotz zwischen Sprunggelenken).

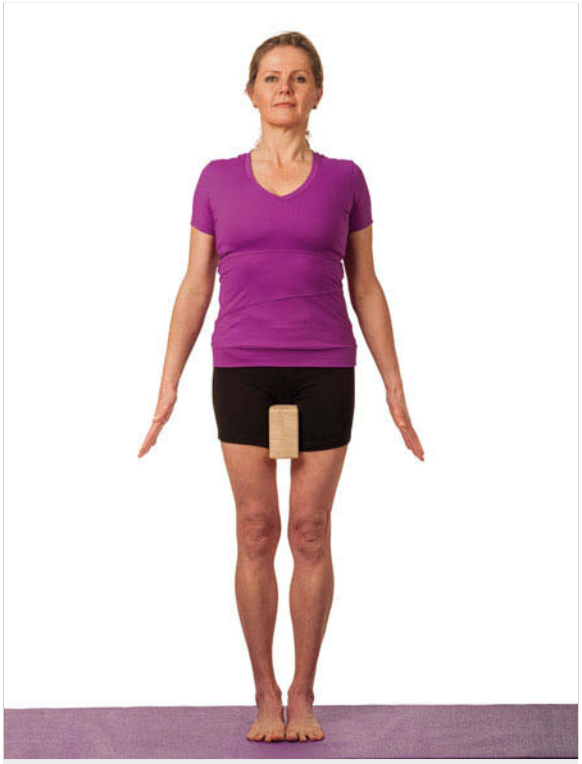


Abb. 7.111 Tadasana (Klotz zwischen den Oberschenkeln, Füße zusammen).

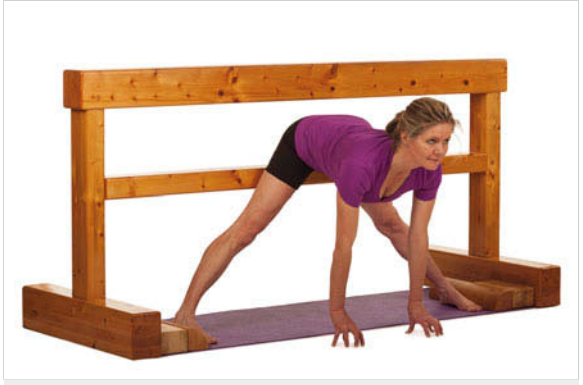


Abb. 7.112 Prasarita Padottanasana: Füße gegen Klötze.



Abb. 7.113 Uttanasana mit Klotz und Gurt, Hände auf Klötzen, konkave Streckung.



Abb. 7.114 Prasarita Padottanasana: Füße auf Klötzen



Abb. 7.115 Ardha Chandrasana auf einem Holzklotz stehend zur Wand.





Abb. 7.116 Salamba Sarvangasana (Klotz zwischen den Oberschenkeln, Beine fest zusammengegurtet).



Abb. 7.117 Supta Konasana (Oberschenkel durch Stühle unterstützt).





Abb. 7.118 Setu Bandha Sarvangasana, Klotz zwischen den Oberschenkeln, Beine fest zusammengegurtet und parallel zum Boden.





Abb. 7.119 Setu Bandha Sarvangasana (Beine in Baddha Konasana).

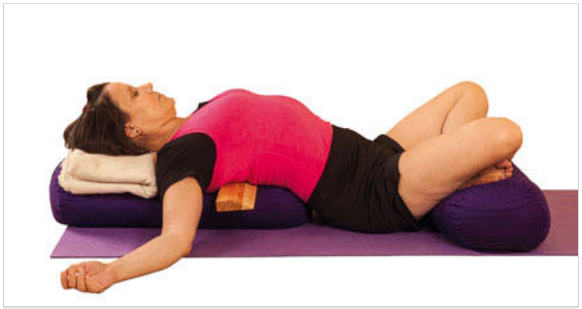


Abb. 7.120 Supta Svastikasana.

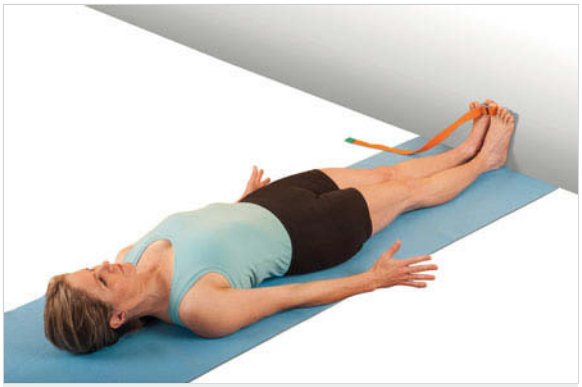


Abb. 7.121 Shavasana in Supta Tadasana (Füße gegen die Wand, Gurt um die großen Zehen).

7.4.2 PCO – Polyzystisches Ovarialsyndrom

Das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCO) ist die häufigste Störung des endokrinen Systems bei Frauen zwischen 12 und 45 Jahren und kann genetisch bedingt sein. Beim PCO-Syndrom produzieren die Eierstöcke große Mengen von Androgenen (vor allem Testosteron, das männliche Sexualhormon). Ultraschallbilder zeigen vergrößerte Eierstöcke und multiplen Zystenbefall. Aufgrund der hormonellen Veränderungen bleibt während des Menstruationszyklus häufig der Eisprung aus (verminderte Fruchtbarkeit). Der hohe Androgenspiegel führt außerdem zu „männlichem" Haarwuchs und Hautveränderungen (Akne) und einem Stoffwechselsyndrom, das durch einen höheren Insulinspiegel und einer erhöhten Widerstandskraft gegen Insulin gekennzeichnet ist. Mögliche Folgen sind Diabetes und Fettleibigkeit.

Bei Frauen mit PCO-Syndrom treten oft irreguläre Menstruationszyklen auf. Die Menstruation kann ganz ausbleiben (Amenorrhö) oder zu selten (Oligomenorrhö) oder zu oft (Polymenorrhö) auftreten. Auch die Intensität der Menstruationsperioden kann variieren. Übermäßige und längere Zeit anhaltende Blutungen können zu allgemeiner Schwäche und sogar zu Anämie führen. Frauen, die an dem PCO-Syndrom leiden, können daher nicht dieselben Asanas praktizieren wie andere menstruierende Frauen. Stattdessen sollten sie entspannende Asanas in Rückenlage und Vorbeugen machen, um sich zu erholen. Wenn die Blutungen länger als 12 Tage anhalten, können Umkehrhaltungen praktiziert werden, um die Blutungen zu stoppen.

Wenn bei Frauen mit PCO-Syndrom die Menstruation zwei Monate lang ausbleibt, können Asanas dazu beitragen, das endokrine System und die Fortpflanzungsorgane zu aktivieren. Bei Asanas in Rückenlage und Rückbeugen wird der untere Bauchbereich geöffnet und gedehnt. Frauen mit PCO-Syndrom sind normalerweise in der Lage, einfache Asanas in Rückenlage auszuführen, aber bei Rückbeugen können starke Schmerzen auftreten. Daher sollten bei Rückbeugen alle Hilfsmittel zum Einsatz kommen, die nötig sind, um den Unterbauch zu aktivieren und Schmerzen zu minimieren.

Richten Sie die Asanas sorgfältig und mit großer Genauigkeit ein. Bei Rückbeugen sollte die Dehnung und Streckung im unteren Kreuzbeinbereich beginnen und dann die Schambeinplatte miteinbeziehen. Auf diese Weise werden die Fortpflanzungsorgane richtig ausgerichtet. Der untere Bauchbereich neigt zur Trägheit. Er fühlt sich oft schwer und voll an und hat eine geringe Sensitivität. Daher müssen die Asanas so ausgeführt werden, dass sie die Sensibilität und die Durchblutung in dieser Region durch sanftes Dehnen verbessern.

Wir empfehlen die folgende Übungsreihe.

Standhaltungen

1. *Virabhadrasana II* (▶ Abb. 7.122)
2. *Ardha Chandrasana* (▶ Abb. 7.123)
3. *Virabhadrasana III* (▶ Abb. 7.124)



Abb. 7.122 ① Virabhadrasana II (an der Wand oder mithilfe eines Trestlers).



Abb. 7.123 ② Ardha Chandrasana (an der Wand oder mithilfe eines Trestlers).

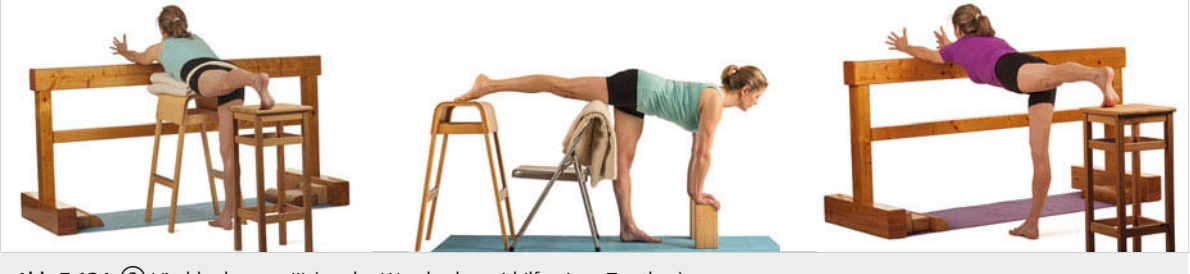


Abb. 7.124 ③ Virabhadrasana III (an der Wand oder mithilfe eines Trestlers).

4. *Parivritta Ardha Chandrasana* (▶ Abb. 7.125)
5. *Utthita Hasta Padangushthasana I + II* (▶ Abb. 7.126)
6. *Utthita Trikonasana* (▶ Abb. 7.127)

Hinweis
Achten Sie bei diesen Asanas besonders darauf, wie sich Ihr Bauch anfühlt.



Abb. 7.125 ④ Parivritta Ardha Chandrasana (an der Wand oder mithilfe eines Trestlers).



Abb. 7.127 ⑥ Utthita Trikonasana (an der Wand oder mithilfe eines Trestlers, Unterarme in einer Linie mit dem Oberkörper strecken).



Abb. 7.126 ⑤ Utthita Hasta Padangushthasana I + II (an der Wand oder mithilfe eines Trestlers).

Umkehrhaltungen

Alle Umkehrhaltungen haben eine positive Wirkung, sollten jedoch nicht während der Menstruation praktiziert werden (abgesehen von den oben genannten Ausnahmen). Versuchen Sie vor allem, im Bauchbereich Raum zu schaffen und diese Region weich und entspannt zu halten. Bei Shirshasana mit Seilen ist nur wenig Kraft erforderlich, um diesen Raum zu schaffen. Wenn Sie dieses Asana beherrschen, können Sie zusätzlich noch einen Klotz zwischen den Oberschenkeln halten, um die Durchblutung und Empfindungsfähigkeit des unteren Bauchbereichs zu verbessern. Dasselbe gilt auch für *Sarvangasana*.

7. *Shirshasana* mit Seilen (▶ Abb. 7.128)
8. *Salamba Shirshasana* (▶ Abb. 7.129)
9. *Salamba Shirshasana* (▶ Abb. 7.130)
10. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 7.131)
11. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 7.132)



Abb. 7.129 ⑧ Salamba Shirshasana (Beine in Baddha Konasana, Steißbein nach innen, Anus gerade nach oben).



Abb. 7.128 ⑦ Shirshasana mit Seilen (Beine in Baddha Konasana, Steißbein nach innen, Anus gerade nach oben).



Abb. 7.130 ⑨ Salamba Shirshasana (Klotz zwischen den Oberschenkeln, Beine fest zusammengegurtet).

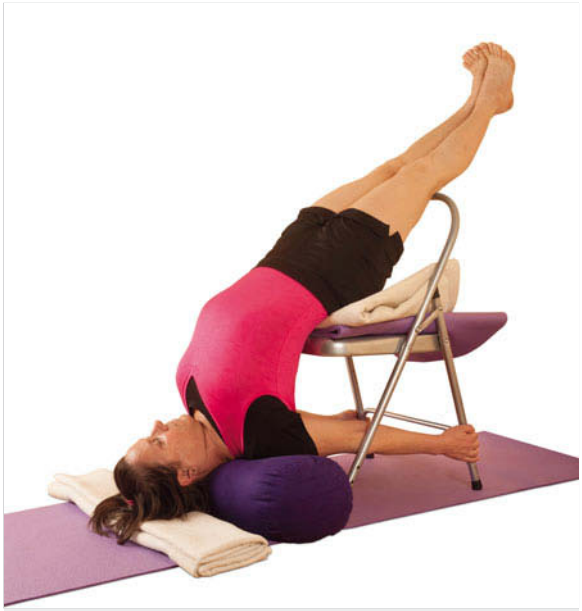


Abb. 7.131 ⑩ Sarvangasana auf einem Stuhl (a) Beine ausgestreckt auf der Rückenlehne, b) Beine in Baddha Konasana auf der Rückenlehne).



Abb. 7.132 ⑪ Salamba Sarvangasana (Klotz zwischen den Oberschenkeln, Beine fest zusammengegurtet, Zehen an der Wand).

Asanas in Rückenlage

12. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 7.133)
13. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 7.134)
14. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 7.135)
15. *Supta Virasana* (▶ Abb. 7.136)
16. *Supta Padangushthasana I + II* (▶ Abb. 7.137)



Abb. 7.133 ⑫ Supta Baddha Konasana, klassische Haltung mit Gurt.



Abb. 7.134 ⑬ Supta Baddha Konasana, klassische Haltung, Hände greifen Schienbeine



Abb. 7.135 ⑭ Supta Baddha Konasana (mit Polster).



Abb. 7.136 ⑮ Supta Virasana (mit Polster).

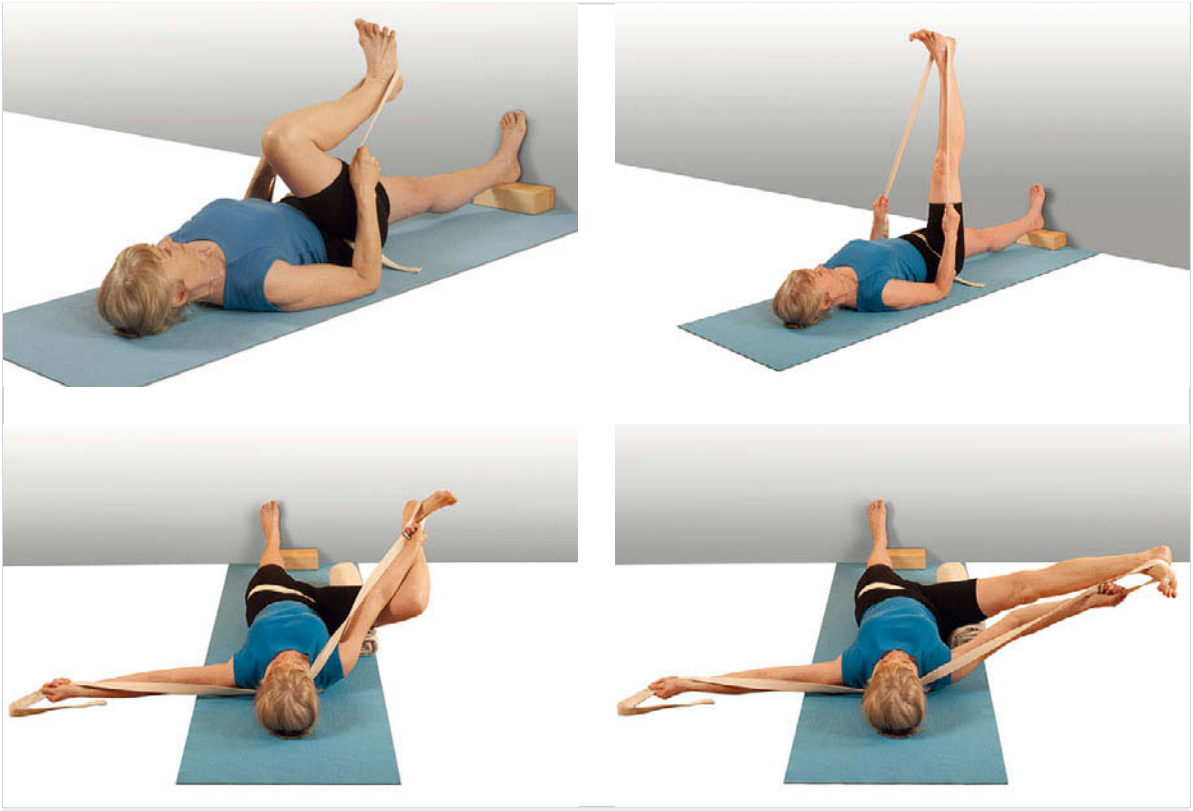


Abb. 7.137 ⑯ Supta Padangushthasana I + II.

Aufrecht sitzende Haltung und Vorbeugen

Die folgenden Asanas sind besonders während der Menstruation zu empfehlen. Achten Sie jedoch darauf, dass der Bauch nicht zusammengedrückt wird. Stellen Sie die Fersen auf Klötze und bringen Sie vor allem den Rücken in eine konkave Stellung (*Urdhva Mukha*). Halten Sie beim Vorbeugen die Achselhöhlen geöffnet und strecken Sie den Brustkorb.

17. *Baddha Konasana* (▶ Abb. 7.138)
18. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 7.139)



Abb. 7.138 ⑰ Baddha Konasana.

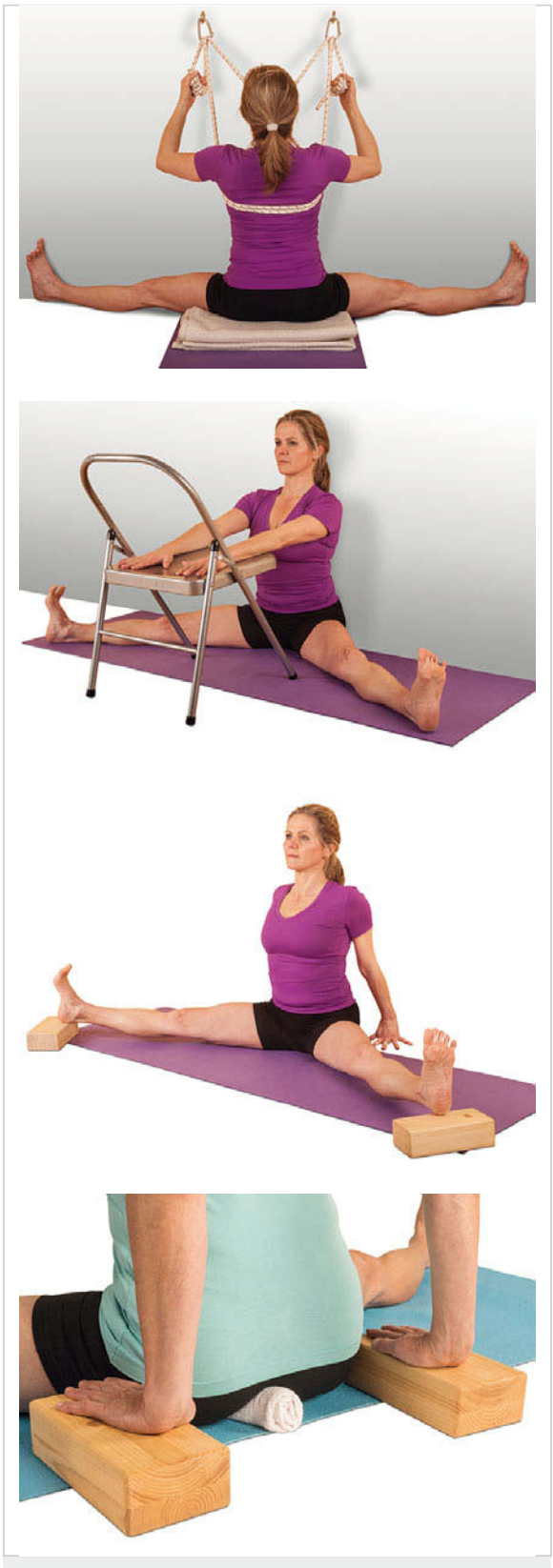


Abb. 7.139 ⑱ Upavishtha Konasana.

19. *Janu Shirshasana* (▶ Abb. 7.140)
20. *Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana* (▶ Abb. 7.141)
21. *Marichyasana I* (▶ Abb. 7.142)
22. *Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana* (▶ Abb. 7.143)
23. *Pashchimottanasana* (▶ Abb. 7.144)
24. *Pashchimottanasana* (▶ Abb. 7.145)

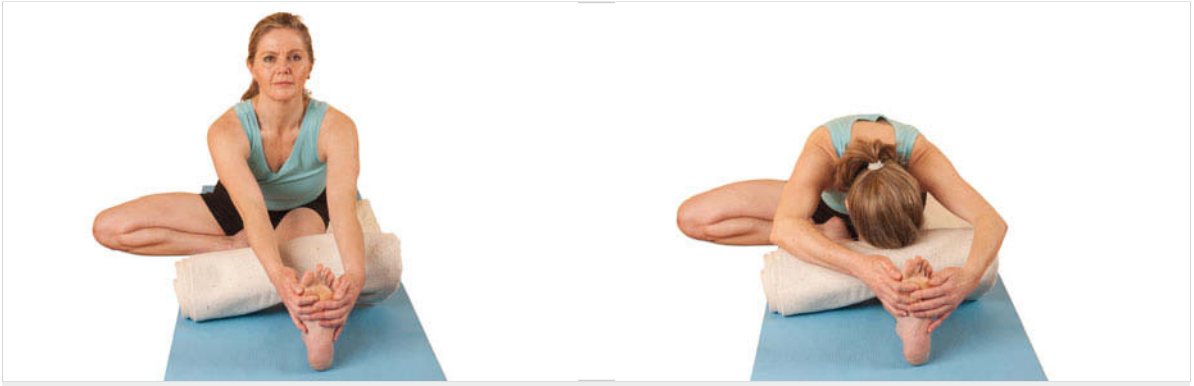


Abb. 7.140 ⑲ Janu Shirshasana.

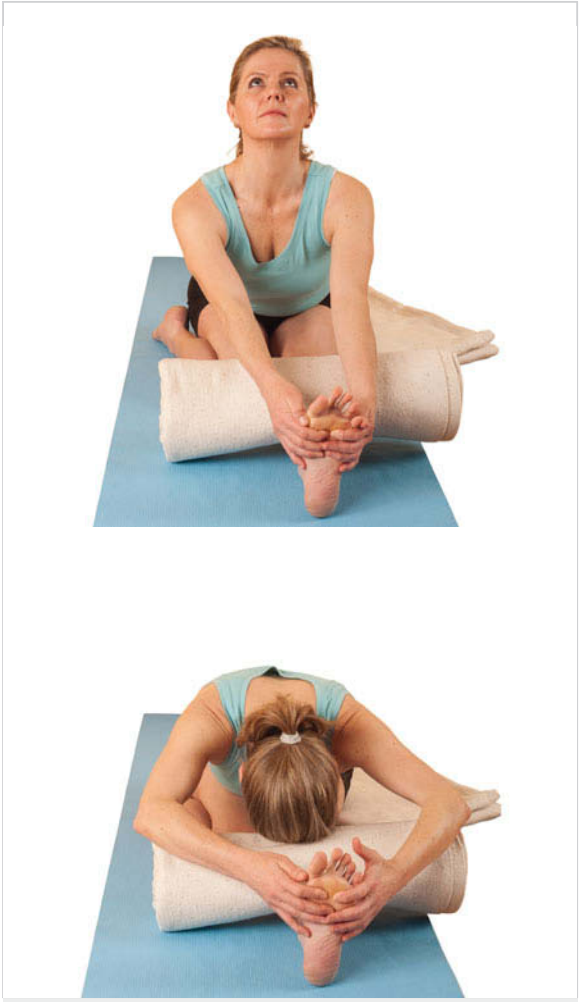


Abb. 7.141 ⑳ Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana.

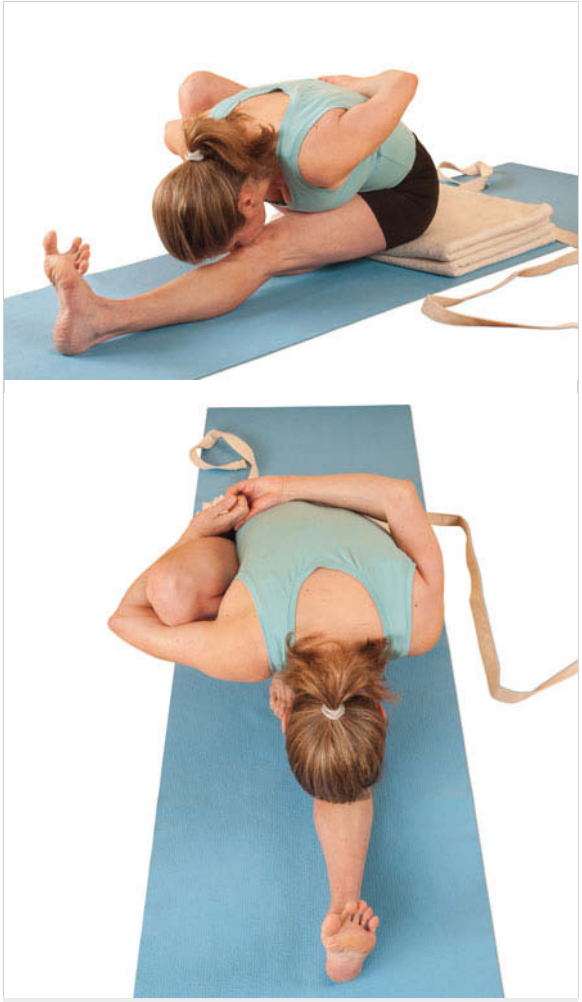


Abb. 7.142 ㉑ Marichyasana I.

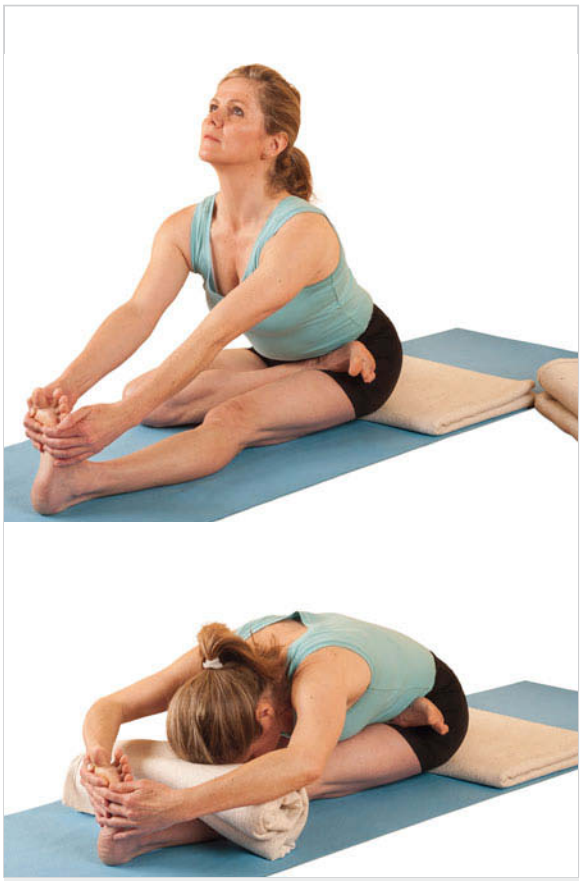


Abb. 7.143 ㉒ Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana.



Abb. 7.144 ㉓ Pashchimottanasana: Fersen auf Klotz, Sitzbeine und Fersen auf Klötzen.



Abb. 7.145 ㉔ Pashchimottanasana: Klotz zwischen den Oberschenkeln, Gurt um die Beine).

Rückbeugen

Diese Asanas haben eine besonders starke Wirkung und sollten immer mit Unterstützung ausgeführt werden. Achten Sie vor allem darauf, dass der untere Kreuzbeinbereich angehoben wird.

25. Rückenstreckung auf gekreutzten Polster, Beine auseinander, Gurt um die Beine, um die Oberschenkel nach innen zu drehen (▶ Abb. 7.146)
26. *Dvi Pada Viparita Dandasana* (▶ Abb. 7.147)
27. *Urdhva Dhanurasana* (▶ Abb. 7.148)
28. *Urdhva Dhanurasana* (▶ Abb. 7.149)
29. *Ushtrasana* (▶ Abb. 7.150)

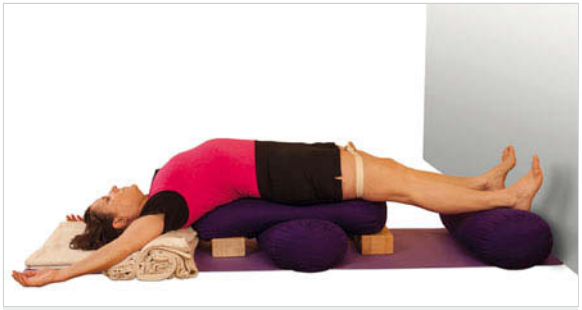


Abb. 7.146 ㉕ Rückenstreckung auf gekreutzten Polstern.

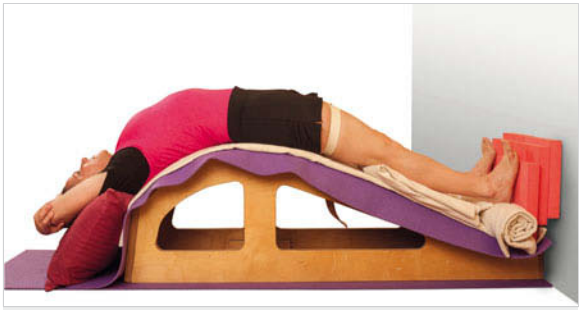


Abb. 7.147 ㉖ Dvi Pada Viparita Dandasana auf Stuhl/Stühlen (Klotz zwischen den Oberschenkeln, Beine fest zusammengegurtet).

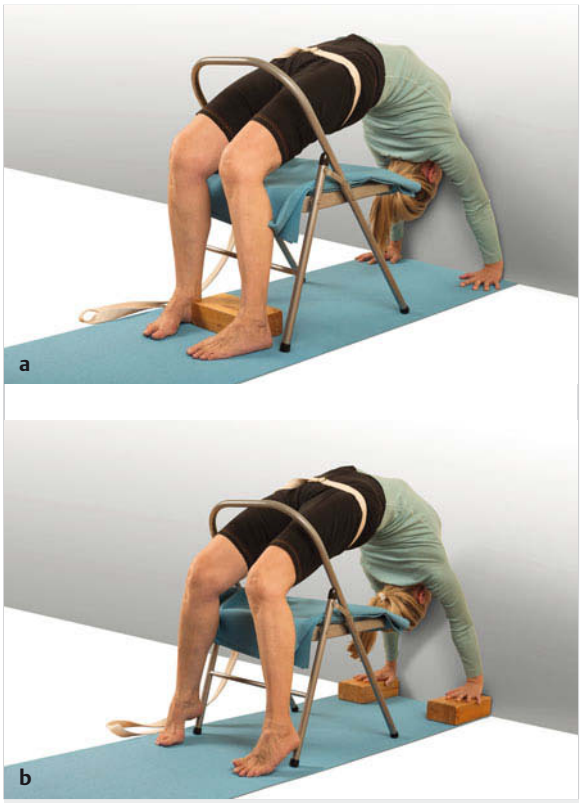


Abb. 7.148 (27)
a Urdhva Dhanurasana von einem Stuhl aus, Klotz zwischen den Innenfersen.
b Urdhva Dhanurasana von einem Stuhl aus, Fersen gegen die hinteren Stuhlbeine.



Abb. 7.149 (28) Urdhva Dhanurasana (Füße erhöht).



Abb. 7.150 (29) Ushtrasana kniend, Knie erhöht.

Kontraindizierte Asanas bei PCO-Syndrom

1. *Parivritta Trikonasana* (▶ Abb. 7.151)
2. *Marichyasana III* (▶ Abb. 7.152)
3. *Paripurna Navasana* (▶ Abb. 7.153)

Hinweis

- Asanas für den Bauch und Lendenbereich nur mit Ausnahme von *Supta und Utthita Hasta Padangushthasana I + II*
- „Balancings" – das sind Asanas, bei denen nur auf den Händen balanciert wird (verursachen eine Kompression des unteren Bauchbereichs).



Abb. 7.151 ① Parivritta Trikonasana (verursacht Kompression des unteren Bauchbereichs).

Ayurvedische Ernährungsempfehlung bei Zysten und PCO-Syndrom

1 Teelöffel Trikatu (getrockneter Ingwer, langer Pfeffer und schwarzer Pfeffer in gleichen Anteilen) vor dem Essen, vor allem während der Anfangsphase der Menstruation.



Abb. 7.152 ② Marichyasana III (verursacht Kompression des unteren Bauchbereichs).



Abb. 7.153 ③ Paripurna Navasana verursacht Kompressionen des unteren Bauchbereichs.

7.4.3 Myome der Gebärmutter

Ein Gebärmuttermyom ist ein gutartiger Tumor, der seinen Ursprung in den glatten Muskelzellen der Gebärmutterwand hat (Leiomyom). Myome sind die häufigsten gutartigen Tumore bei fruchtbaren Frauen im mittleren Alter und während der Perimenopause. Sie können einzeln oder mehrfach vorkommen. In vielen Fällen verursachen sie keinerlei Symptome. Wenn ihre Größe jedoch stark zunimmt, können sie zu Menstruationsschmerzen, schweren Blutungen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und Reizungen der Harnwege führen.

Achten Sie bei allen Asanas darauf, viel Raum im Körper zu schaffen.

1. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 7.154)
2. *Ardha Uttanasana* (▶ Abb. 7.155)
3. *Salamba Shirshasana* (▶ Abb. 7.156)
4. *Shirshasana* im Seil (▶ Abb. 7.157)
5. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 7.158)
6. *Sarvangasana* mit Stuhl (▶ Abb. 7.160)
7. *Sarvangasana*. Beine in *Baddha Konasana* (▶ Abb. 7.161)
8. *Baddha Konasana* (▶ Abb. 7.161)
9. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 7.162)
10. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 7.163)
11. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 7.164)
12. *Marichyasana III* (▶ Abb. 7.165)
13. *Utthita Marichyasana* (▶ Abb. 7.166)
14. *Dvi Pada Viparita Dandasana* (▶ Abb. 7.167)
15. *Shavasana* (▶ Abb. 7.168)



Abb. 7.154 ① Adho Mukha Shvanasana mit Seilen (Fersen gegen die Wand, Hände auf Klötzen).

Nach der Lehre des Ayurveda gibt es drei Konstitutionen

Kapha-Typ: Elemente Wasser und Erde mit Schwellung, Feuchtigkeit, dicker Struktur und Völlegefühl. Gewürze und Kräuter wie Guggulu, Triphala, Trikatu und Honig sind fett und reduzieren Tumore.

Pitta-Typ: Element Feuer mit Entzündung, Infektion, Schwellung und Hitzewallungen. Gewürze und Kräuter wie Kurkuma, Rose, Sandelholz, Safran, Löwenzahn, Veilchen, und Zyperngras reduzieren Hitze und Tumore.

Vata-Typ: Elemente Luft und Äther mit Schmerzen, Trockenheit und Tumoren unterschiedlicher Größe und Lage. Gewürze und Kräuer wie Guggulu, Safran (1–3 g pro Tag) in heißer Milch aufgelöst mit etwas Ghee („Safranmilch“) können sehr hilfreich sein, ebenso tägliches Einölen mit dem der Konstitution entsprechenden Dosha-Öl.

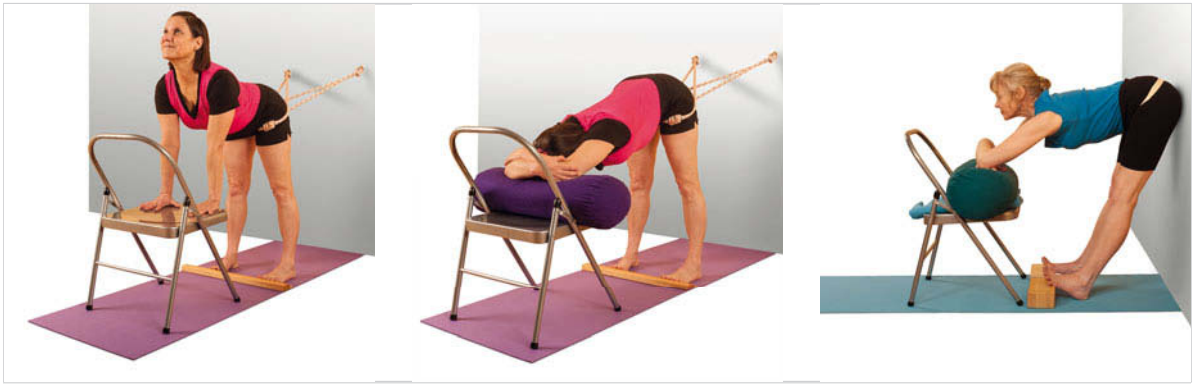


Abb. 7.155 ② Ardha Uttanasana (Ellbogen abgestützt, konkaver Rücken).



Abb. 7.156 ③ Salamba Shirshasana (Beine in Baddha Konasana, Steißbein nach innen, Anus gerade nach oben).



Abb. 7.157 ④ Shirshasana mit Seilen.



Abb. 7.158 ⑤ Salamba Sarvangasana (Zehen an der Wand, Fersen angehoben, Füße hüftweit auseinander).



Abb. 7.159 ⑥ Sarvangasana auf einem Stuhl: Beine ausgestreckt auf der Rückenlehne.

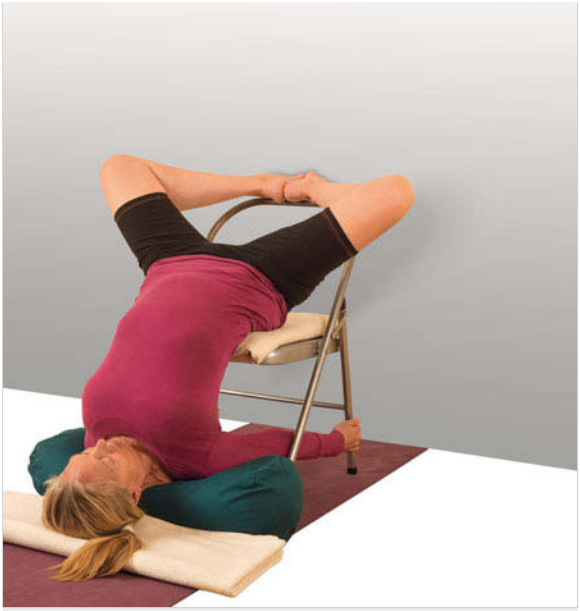


Abb. 7.160 ⑦ Sarvangasana auf einem Stuhl: Beine in Baddha Konasana.





Abb. 7.161 ⑧ Baddha Konasana, mit Gurten, Gesicht zur Wand, Klötze zwischen Wand und Schienbeinköpfe.



Abb. 7.162 ⑨ Upavishtha Konasana (Füße gegen die Wand, Gurte, Gesicht zur Wand) – 6 Minuten.



Abb. 7.163 ⑩ Supta Baddha Konasana: klassische Haltung.

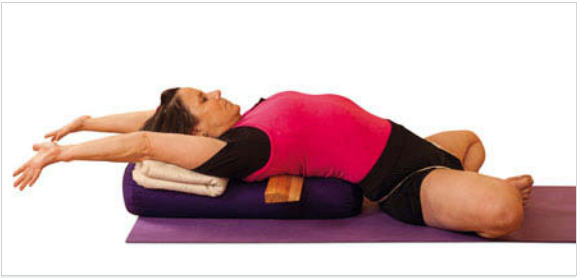


Abb. 7.164 ⑪ Supta Baddha Konasana: mit Polster.



Abb. 7.165 ⑫ Marichyasana III (Hand an der Wand).



Abb. 7.166 ⑬ Utthita Marichyasana (Wand, Stuhl, Wandseile, Fersen abgestützt).



Abb. 7.167 ⑭ Dvi Pada Viparita Dandasana auf Stuhl/Stühlen.

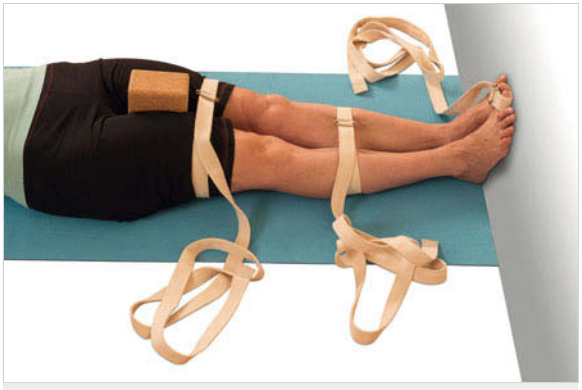


Abb. 7.168 ⑮ Shavasana, Füße gegen die Wand, Klotz zwischen den Oberschenkeln, Gurt um die Beine.

7.4.4 Endometriose

Endometriose ist eine weit verbreitete gynäkologische Erkrankung, bei der in vielen Fällen die genetische Disposition eine Rolle spielt. Zu einer Endometriose kommt es, wenn Zellen der Gebärmutterschleimhaut (Endometrium) außerhalb der Gebärmutter vorkommen. Sie sind dann hauptsächlich in den Eierstöcken zu finden, aber auch in den Eileitern und den Bändern, welche die Gebärmutter, die Beckenhöhle und den Bauch halten. Die Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter verändert sich während des Menstruationszyklus genauso wie die innere Gebärmutterschleimhaut: Jeden Monat wird Gewebe gebildet, abgebaut und entsorgt. Das Menstruationsblut aus der Gebärmutter verlässt den Körper durch die Vagina, aber Blut und Gewebe aus anderen Körperregionen können bei Frauen mit Endometriose nicht aus dem Körper ausgeschieden werden. Die Folge sind innere Blutungen, Zerstörung von Blut und Gewebe, Entzündungen, schwere Schmerzen vor und während der Menstruation, Unfruchtbarkeit, Verklebungen (durch Narbengewebe zwischen den Organen) sowie Probleme bei der Darm- und Blasenentleerung.

Endometriose hat wahrscheinlich multifaktorielle Ursachen. Eine Theorie, wie das endometriale Gewebe seinen Weg aus der Gebärmutter findet, ist die retrograde Menstruation. Diese Theorie ist einer der Gründe, warum wir von Umkehrhaltungen während der Menstruation abraten. Sie können den ganzen Monat Umkehrhaltungen praktizieren, sollten aber auf diese verzichten, sobald die Menstruation einsetzt. Blut und Gewebe sollen und müssen aus dem Körper ausgeschieden werden und daher sollten Sie bevorzugt Asanas praktizieren, die diesen Prozess unterstützen.

Asanas während der Menstruation für Frauen mit Endometriose:

1. *Virasana* (▶ Abb. 7.169)
2. *Baddha Konasana* (▶ Abb. 7.170)
3. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 7.171)
4. *Supta Virasana* (▶ Abb. 7.172)
5. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 7.173)
6. *Viparita Dandasana* (▶ Abb. 7.174)
7. *Setu Bandha Sarvangasana*. Sanftes Vorbeugen nach eigenem Ermessen (▶ Abb. 7.175)

Hinweis

Asanas wie *Baddha Konasana, Upavishtha Konasana, Supta Baddha Konasana* sind hier sehr wichtig. Vorbeugen sorgen für Erleichterung in dieser für den Körper sehr belastenden Situation. Frauen mit Endometriose sollten während der Menstruation Yoga weniger intensiv als sonst praktizieren.



Abb. 7.169 ① Virasana.



Abb. 7.170 ② Baddha Konasana.



Abb. 7.171 ③ Upavishtha Konasana.



Abb. 7.172 ④ Supta Virasana.

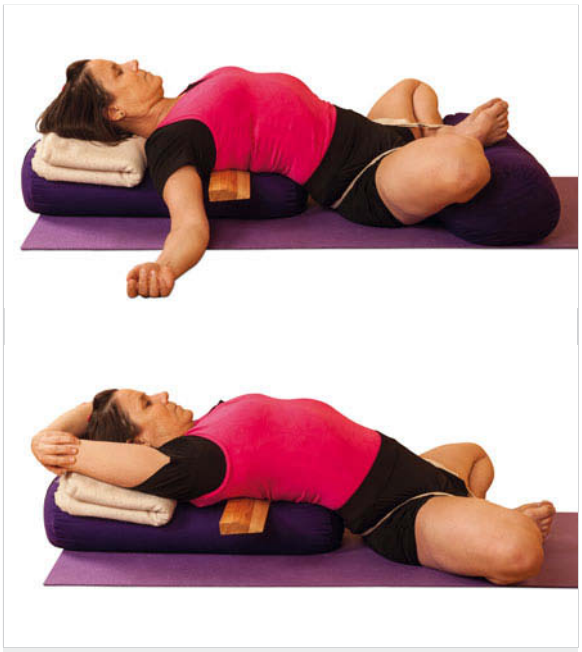


Abb. 7.173 ⑤ Supta Baddha Konasana.

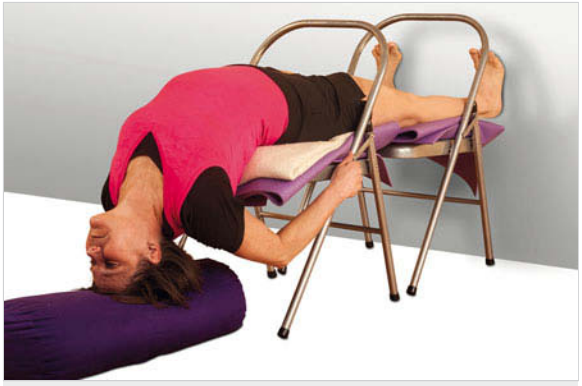


Abb. 7.174 ⑥ Viparita Dandasana auf einer Bank oder zwei Stühlen (Beine gespreizt).



Abb. 7.175 ⑦ Setu Bandha Sarvangasana mit Unterstützung. Sanftes Vorbeugen nach eigenem Ermessen

Praktizieren Sie während der Menstruation keine Standhaltungen. An sich sind Standhaltungen nicht problematisch, da sie den schwerkraftbedingten Menstrualfluss nicht behindern, aber viele Frauen neigen dazu, bei Standhaltungen die Gebärmutter anzuspannen, und das kann zu Problemen führen. Abgesehen von den Menstruationstagen können Sie Standhaltungen jederzeit praktizieren. Wir empfehlen die Übungsabfolge unter „Den Bauch entspannen".

Nach der Menstruation

Besondere Übungsweise

Praktizieren Sie nach Ende des Menstruationszyklus die Übungsreihe „Nach der Menstruation" (S. 459) und Umkehrhaltungen. Wenn Sie an Endometriose leiden, achten Sie bei den Asanas besonders darauf, dass der untere Bauchbereich geöffnet und gedehnt wird. Sobald die Blutungen aufgehört haben, sind Asanas geeignet, die eine öffnende und schmerzlindernde Wirkung haben, z. B.:

8. *Ardha Chandrasana* (▶ Abb. 7.176)
9. *Ardha Chandrasana* auf einem Holzklotz (▶ Abb. 7.177)
10. *Utthita Hasta Padangushthasana II* (▶ Abb. 7.178)

sowie sanfte Vorbeugen nach eigenem Ermessen.

Hinweis
Wenn Sie Schwierigkeiten haben, das Becken anzuheben, stellen Sie sich auf einen Klotz.



Abb. 7.176 ⑧ Ardha Chandrasana (mit Unterstützung durch einen Trestler). (Utthita Trikonasana → Utthita Parshvakonasana → Ardha Chandrasana). Ziehen Sie die Innenseite des Standbeins nach oben, heben Sie das innere Becken und drehen Sie es nach oben.



Abb. 7.177 ⑨ Ardha Chandrasana auf einem Holzklotz stehend zur Wand.



Abb. 7.178 ⑩ Utthita Hasta Padangushthasana II (Bein zur Seite, Fuß abgestützt durch Wand/Trestler, Gurte).

Besondere Übungsreihe nach der Menstruation

1. *Baddha Konasana* (▶ Abb. 7.179)
2. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 7.180)
3. *Baddha Konasana* gegen eine Bank (▶ Abb. 7.181)
4. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 7.182)
5. Supta Padangushthasana II (▶ Abb. 7.183)
6. Viparita Dandasana (▶ Abb. 7.184)

Hinweis
Sie müssen das Anheben der Beckenregion beim Ausführen des Asanas fühlen können. Setzen Sie sich auf ein Polster oder eine gefaltete Decke, um den unteren Bauchbereich besser fühlen zu können.



Abb. 7.179 ① Baddha Konasana an der Wand, Gurte um Brust und Hüften, um das Kreuzbein nach innen zu ziehen, Zehen an der Wand, Klötze zwischen Wand und Knien.



Abb. 7.180 ② Upavishtha Konasana an der Wand, Gurte um Brust und beide Oberschenkel, um die Oberschenkel nach innen zu ziehen.



Abb. 7.181 ③ Baddha Konasana gegen eine Bank (Upashraya) (Gewichte gegen die Zehen) – 8 Minuten.



Abb. 7.182 ④ Upavishtha Konasana gegen eine Bank (Upashraya) (Gewichte gegen die Innenfersen) – 8 Minuten.

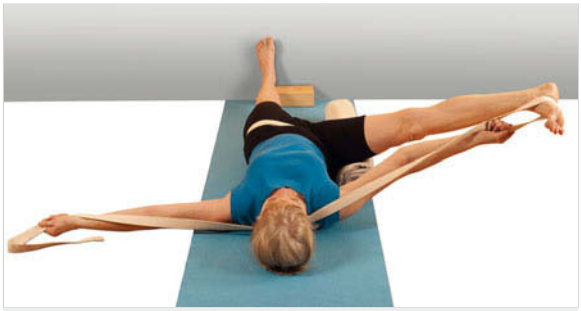


Abb. 7.183 ⑤ Supta Padangushthasana II (Bein zur Seite gegen die Wand, Gurt).



Abb. 7.184 ⑥ Viparita Dandasana auf einer Bank/zwei Stühlen (Beine in Baddha Konasana).

Umkehrhaltungen – Öffnen

1. *Shirshasana* (▶ Abb. 7.185)
2. *Salamba Shirshasana* (▶ Abb. 7.186)
3. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 7.187)
4. *Ardha Supta Konasana* (▶ Abb. 7.188)



Abb. 7.185 ① Shirshasana mit Seilen (Beine in Baddha Konasana).



Abb. 7.186 ② Salamba Shirshasana (Beine in Baddha Konasana).

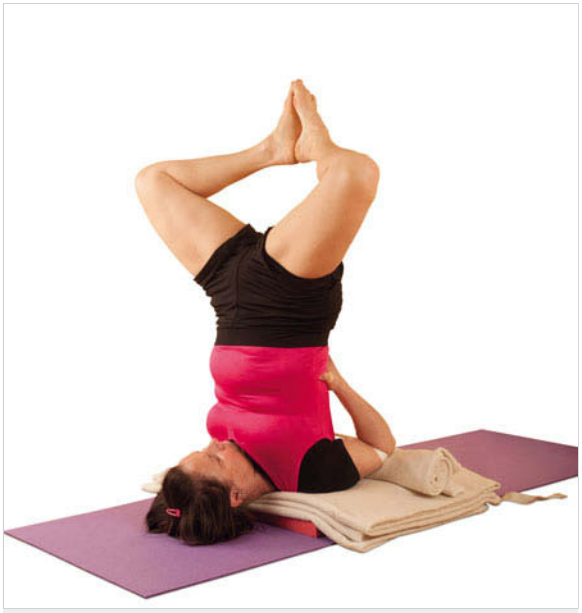


Abb. 7.187 ③ Salamba Sarvangasana (Beine in Baddha Konasana).



Abb. 7.188 ④ Ardha Supta Konasana (Beine auf Stühlen/Halasana-Box).

Vorbeugen/Vorwärtsstreckung im Stand

Diese Asanas „öffnen“ die Beckenregion und bewirken dadurch eine Schmerzlinderung.

5. *Prasarita Padottanasana* (▶ Abb. 7.189)
6. *Uttanasana* (▶ Abb. 7.190)
7. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 7.191)



Abb. 7.189 ⑤ Prasarita Padottanasana (Bauch und Oberkörper vollständig gestützt).

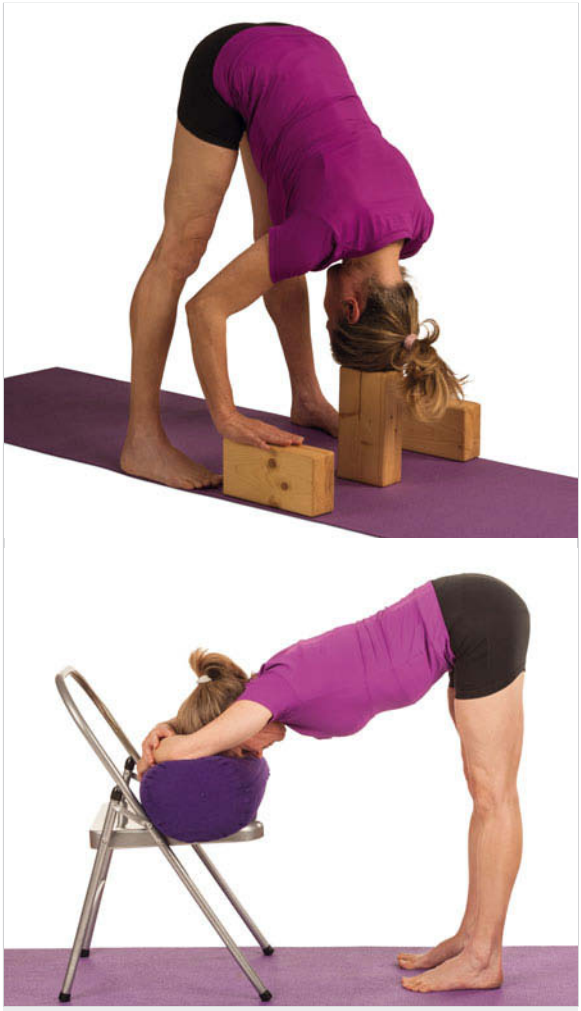


Abb. 7.190 ⑥ Uttanasana (Kopf gestützt, Hände auf Klötzen).



Abb. 7.191 ⑦ Adho Mukha Shvanasana mit Seilen (Fersen gegen die Wand, Kopf gestützt).

Umkehrhaltungen – Schließen

Anschließend sollten Sie Asanas praktizieren, die die Abheilung fördern, also Asanas, die die Beckenregion kompakt machen. Dieselben Umkehrhaltungen, die ich unter „öffnendem Aspekt“ geübt habe, übe ich danach unter schließendem, kompakt machendem, nach innen ziehendem und hebendem Aspekt, z. B.:

1. *Salamba Shirshasa*na (▶ Abb. 7.192)
2. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 7.193)
3. *Viparita Dandasana* (▶ Abb. 7.194)

Manche Asanas können sowohl eine „öffnende“ als auch eine „schließende“ Wirkung haben.

Stützen Sie bei Vorbeugen/Vorwärtsstreckungen im Sitzen Bauch und Brust immer mit einem oder mehreren Polstern ab. Achten Sie darauf, dass Bauch und Achselhöhlen angehoben bleiben.

4. *Janu Shirshasana* (▶ Abb. 7.195)



Abb. 7.192 ① Salamba Shirshasana (Klotz zwischen den Oberschenkeln, Gurt um die Beine).

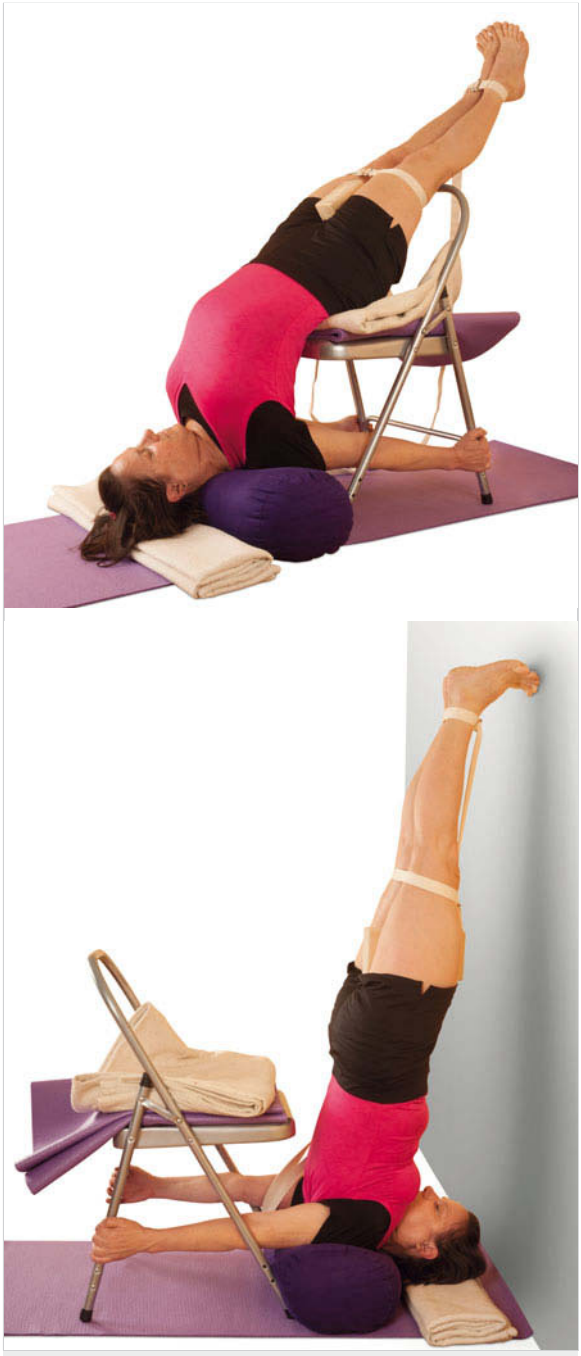


Abb. 7.193 ② Salamba Sarvangasana (Klotz zwischen den Oberschenkeln, Gurt um die Beine).

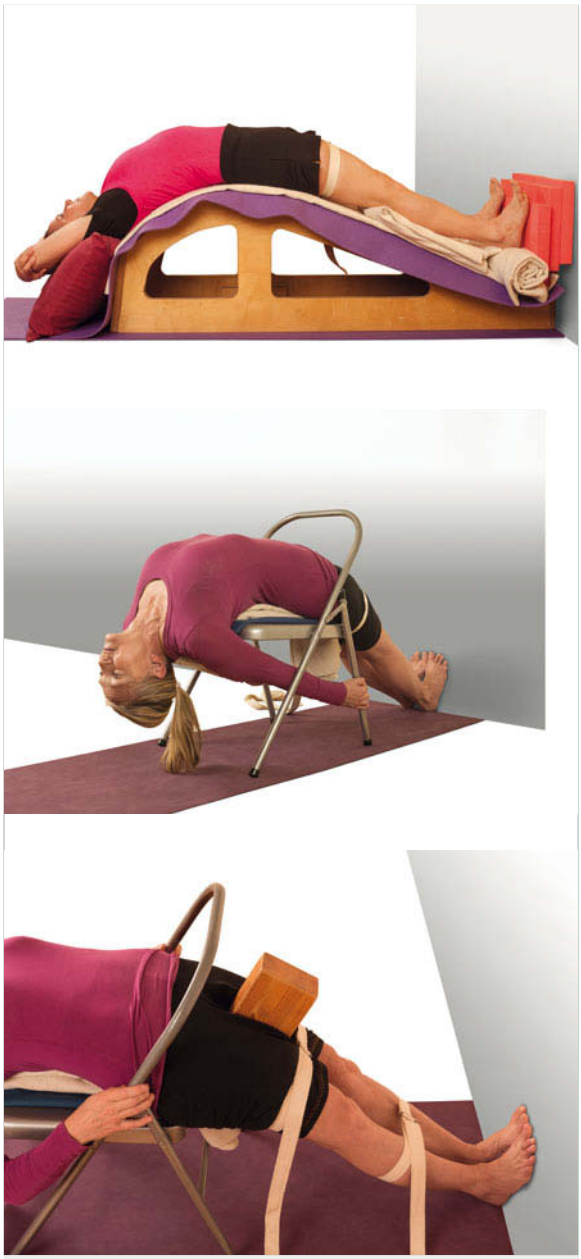


Abb. 7.194 ③ Viparita Dandasana, Klotz zwischen den Oberschenkeln, Gurt um die Beine.



Abb. 7.195 ④ Janu Shirshasana, Bauch und Brust auf einem Polster.

Ayurvedische Ernährungsempfehlungen

Endometritis, Endometriose und Beckenentzündungen sind in erster Linie Pitta-Störungen. Charakteristisch für diese Störungen sind Hitzewallungen und Blutstagnation. Die Leber muss gestärkt und das Blut gereinigt werden.

Ernährungsempfehlungen bei Endometritis: Kurkuma, Koriander, Safran, Sonnenblumenkerne und -öl, Kokosnuss und Kokosnussöl, Ghee

Verzichten Sie auf Salz, Alkohol, Zucker, Kreuzkümmel, Fenchel.

Gute Kräuter sind: Shatavari, Aloe Vera-Gel, Sarsaparilla, Echinacea, Enzian, Mischung aus Shatavari und Manjistha, Mischung aus Shatavari und Aloe Vera-Gel, Myrrhe

Das mit einer Endometriose assoziierte übermäßige Wachstum der Gebärmutterschleimhaut verweist auf den Kapha-Aspekt dieser Krankheit. Kräuter und Gewürze, die Kapha entgegenwirken, sind Guggulu, Myrrhe, Kurkuma, Löwenzahn, schwarzer Pfeffer, Ingwer, Kardamom, Nelken, Brahmi (Hydrocotyle asiatica), reifer Honig, Kreuzkümmel, Fenchel.

Empfehlung für den 14. bis 15. Tag des Menstruationszyklus: Abführmittel (4 bis 5 Teelöffel Rizinusöl oder Sennablatt-Tee), leichte Ernährung, viel warmes Wasser trinken

Hinweis

Setzen Sie bei den oben und im Folgenden genannten Asanas die Hilfsmittel so ein, wie hier und in den entsprechenden Abschnitten beschrieben. Praktizieren Sie sie nicht außerhalb der beschriebenen Übungsreihen. Wann immer möglich, stellen Sie einen Klotz zwischen die Fersen. Arbeiten Sie daran, Ihren Körper auf organische Weise auszurichten.

7.4.5 Hitzewallungen

Die folgende Übungsreihe hat nicht nur eine kühlende Wirkung, sondern stimuliert auch die Hormonproduktion der Nebennieren.

Wir empfehlen sie bei:

- Hitzewallungen
- nächtlichen Schweißausbrüchen
- innerer Hitze
- mentaler Gereiztheit
- innerer Unruhe
- Schlaflosigkeit

Sie ist auch geeignet, um die Nebenwirkungen einer Hormontherapie zu reduzieren und auszugleichen.

In unserem Yoga-Unterricht machen wir häufig die Erfahrung, dass Frauen, die an Hitzewallungen leiden, jede Art von Druck auf den Körper als sehr unangenehm empfinden, vor allem im Hals- und Nackenbereich. Sie haben das Gefühl, als ob die Körperzellen sich nach Freiheit sehnen würden. Daher tragen sie häufig weit geschnittene Kleidung aus Baumwolle oder Seide, die die Luft zirkulieren lässt. Nach der Lehre des Ayurveda sind Hitzewallungen Ansammlungen von Pitta (das dem Element Feuer entspricht), die das gesamte endokrine System beeinträchtigen können. Den ganzen Körper auf die richtige Weise auszurichten und in dieser Haltung Entspannung zu finden, kann dazu beitragen, das Körpersystem zu kühlen.

Beginnen Sie dazu mit *Shavasana* (flach auf dem Boden). In diesem Asana kann der Körper eine seinen Bedürfnissen entsprechende Haltung finden.

Hinweise

- Die Achselhöhlen sollten weit geöffnet sein und der Brustkorb sollte auf Höhe der Achselhöhlen gedehnt werden. Haben Sie Wind unter Ihren Flügeln – offene Achselhöhlen kühlen den Körper und machen Sie glücklich und mental stark.
- Öffnen Sie Hände und Füße, um Raum zwischen den Körperzellen zu schaffen.

Yoga-Praxis bei:

- **Hitzewallungen**
- **Schweißausbrüchen**
- **mentaler Gereiztheit**
- **Depressionen**
- **Stimmungsschwankungen**

1. *Shavasana* (▶ Abb. 7.196)
2. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 7.197)
3. *Urdhva Prasarita Padasana* (▶ Abb. 7.198)
4. *Viparita Karani* (▶ Abb. 7.199)
5. *Prasarita Padottanasana, Upashraya* (▶ Abb. 7.200)
6. *Ardha Uttanasana* (▶ Abb. 7.201)
7. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 7.202)
8. *Parshva Virasana, Baddha Konasana, Svastikasana, Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 7.203)
9. *Sarvangasana* auf einem Stuhl (▶ Abb. 7.204)
10. *Ardha, Ardha Supta Konasana* (▶ Abb. 7.205)
11. *Adho Mukha Virasana* (▶ Abb. 7.206)
12. *Pranayama: Ujjayi I* und *Viloma I, II in Shavasana* (▶ Abb. 7.207)

Salamba Shirshasana sollte ausdrücklich *nicht* Bestandteil dieser Übungsreihe sein. Falls möglich, können Sie *Shirshasana* mit Seilen zwischen das 7. und 8. Asana dieser Abfolge einfügen, um ein weiteres Ansteigen der Körpertemperatur zu verhindern.



Abb. 7.196 ① Shavasana (flach auf dem Boden, optional mit einer Decke für den Kopf und/oder einem Polster für die Beine).



Abb. 7.197 ② Supta Baddha Konasana (flach auf dem Boden, optional mit einer Decke für den Kopf und/oder einem Polster für die Beine).



Abb. 7.198 ③ Urdhva Prasarita Padasana, 90° Winkel, Beine in Urdhva Konasana mit einem Gurt, gegen die Wand.



Abb. 7.199 ④ Viparita Karani (Beine in Konasana mit einem Gurt).



Abb. 7.200 ⑤ Prasarita Padottanasana, Upashraya mit einem Stuhl.



Abb. 7.201 ⑥ Ardha Uttanasana mit einem Stuhl.



Abb. 7.202 ⑦ Adho Mukha Shvanasana mit einem Stuhl.







Abb. 7.203 ⑧ Parshva Virasana, Baddha Konasana, Svastikasana, Upavishtha Konasana.

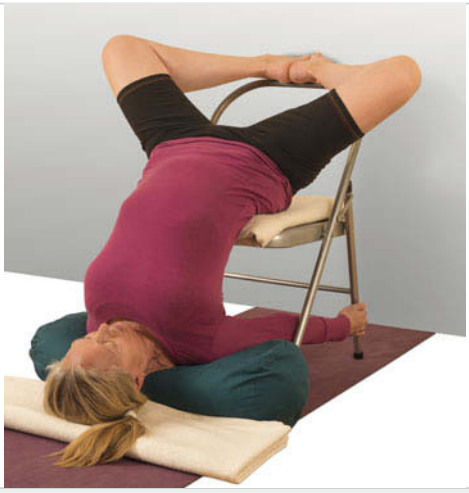


Abb. 7.204 ⑨ Sarvangasana auf einem Stuhl (Beine in Baddha Konasana auf der Rückenlehne).





Abb. 7.205 ⑩ Ardha, Ardha Supta Konasana.



Abb. 7.206 ⑪ Adho Mukha Virasana mit einem Stuhl.



Abb. 7.207 ⑫ Pranayama: Ujjayi I und Viloma I, II in Shavasana (auf einem Polster). Halten Sie den Brustkorb geöffnet und dehnen Sie ihn auf allen Seiten. Konzentrieren Sie sich vor allem auf die Ausatmung.

Hinweise

Um den Körper zu kühlen, beginnen Sie mit *Shavasana* flach auf dem Boden liegend. Lassen Sie Ihren Körper eine seinen Bedürfnissen entsprechende Haltung finden.

- Die Achselhöhlen sollten weit geöffnet sein und der Brustkorb sollte auf Höhe der Achselhöhlen gedehnt werden. Haben Sie Wind unter Ihren Flügeln – offene Achselhöhlen kühlen den Körper und machen Sie glücklich und mental stark.
- Öffnen Sie Hände und Füße weit.
- Wenn Sie zu Depressionen neigen und einen eher niedrigen Blutdruck haben beginnen Sie mit *Viparita Dandasana* (▶ Abb. 7.208).
- Wenn Sie zu Depressionen neigen und einen eher hohen Blutdruck haben, beginnen Sie mit *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 7.209).



Abb. 7.208 Wenn Sie zu Depressionen neigen und einen eher niedrigen Blutdruck haben beginnen Sie mit Viparita Dandasana.



Abb. 7.209 Wenn Sie zu Depressionen neigen und einen eher hohen Blutdruck haben, beginnen Sie mit Setu Bandha Sarvangasana.

Standhaltungen

Die folgenden Standhaltungen bzw. Vorbeugen erhalten die allgemeine körperliche und mentale Gesundheit, bringen das Nervensystem ins Gleichgewicht und reduzieren die oben beschriebenen Symptome. Wenn sich der Hüftbereich irgendwie schwer anfühlt und/oder Sie Druck auf den Bauch verspüren, nehmen Sie die Füße etwas weiter auseinander (Mattenbreite). Genießen Sie die kühlende Wirkung dieser Asanas!

1. *Uttanasana* (▶ Abb. 7.210)
2. *Prasarita Padottanasana* (▶ Abb. 7.211)
3. *Padangushthasana* (▶ Abb. 7.212)
4. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 7.213)
5. *Parshvottanasana* (▶ Abb. 7.214)
6. *Uttanasana* (▶ Abb. 7.215)
7. *Ardha Chandrasana* (▶ Abb. 7.216)

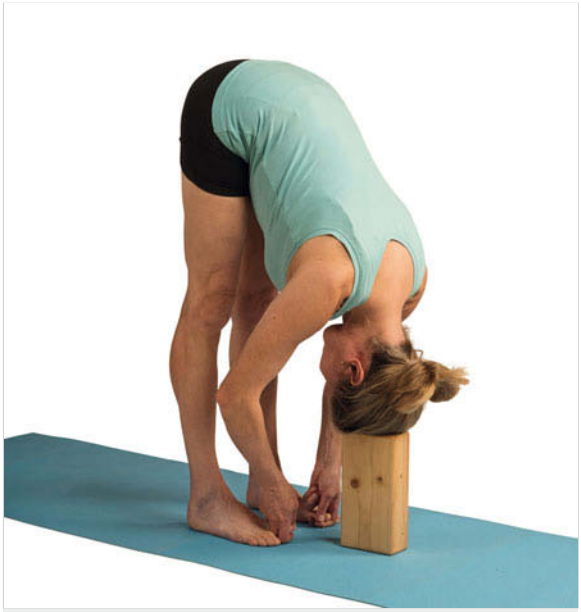


Abb. 7.212 ③ Padangushthasana.

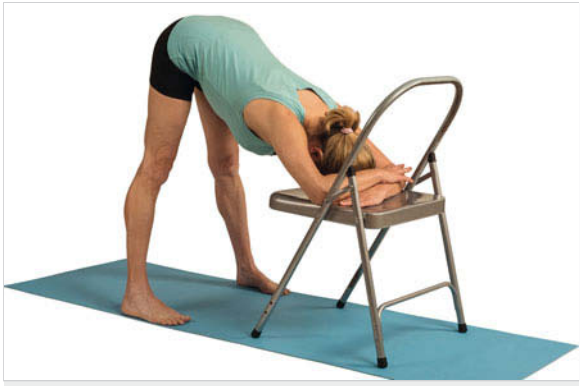


Abb. 7.210 ① Uttanasana.



Abb. 7.213 ④ Adho Mukha Shvanasana.



Abb. 7.211 ② Prasarita Padottanasana.



Abb. 7.214 ⑤ Parshvottanasana.

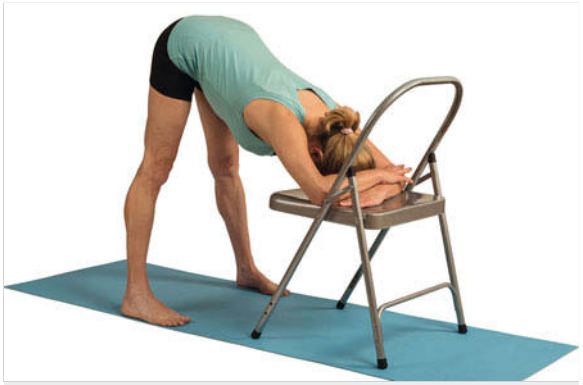


Abb. 7.215 ⑥ Uttanasana.



Abb. 7.216 ⑦ Ardha Chandrasana (für eine erneute Öffnung).

Umkehrhaltungen

Sarvangasana

1. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 7.217)
2. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 7.218)

Salamba Shirshasana sollte ausdrücklich *nicht* Bestandteil dieser Übungsreihe sein. Falls möglich, können Sie *Shirshasana* mit Seilen in die Übungsreihe einfügen, um ein weiteres Ansteigen der Körpertemperatur zu verhindern.



Abb. 7.217 ① Salamba Sarvangasana (Zehen an der Wand, Kopf entspannt, Bandage um Hinterkopf, Kehle und Kopf gedehnt und entspannt) – wirkt ausgleichend bei hohem Blutdruck, Verspannungen, Problemen mit der Schilddrüse etc.

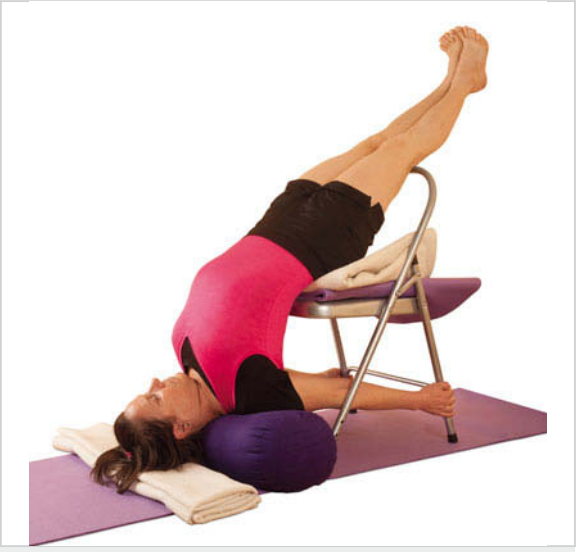


Abb. 7.218 ② Salamba Sarvangasana auf einem Stuhl (Achten Sie vor allem auf die Öffnung des Brustkorbs.) – bei schwerer Atmung, Asthma etc.

Vorbeugen/Vorwärtsstreckungen

Diese Asanas:
- helfen auch bei Kopfschmerzen
- reduzieren Ödeme und Krämpfe
- halten den Kopf kühl
- entspannen Körper und Geist
- beugen Schlaflosigkeit vor
- bauen Stress ab



Abb. 7.219 ① Dandasana und Padangushthasana in Dandasana.

- vertreiben Depressionen
- vertreiben Herzklopfen
- verringern den Augendruck
- sind gut geeignet, um (Über)gewicht zu verlieren

Auch bei schweren Stoffwechselschwankungen und negativen physischen und mentalen Konditionen empfehlen wir diese Sequenz:
1. *Dandasana* und *Padangushthasana in Dandasana* (▶ Abb. 7.219)
2. *Janu Shirshasana* (▶ Abb. 7.220)
3. *Virasana* (▶ Abb. 7.221)
4. *Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana* (▶ Abb. 7.222)
5. *Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana* (▶ Abb. 7.223)
6. *Pashchimottanasana* (▶ Abb. 7.224)
7. *Parivritta Janu Shirshasana* (▶ Abb. 7.225)

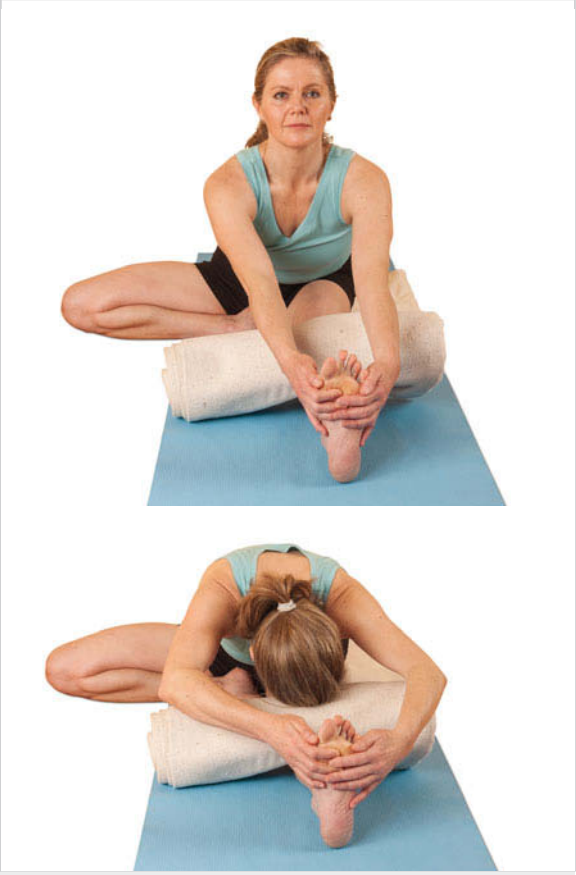


Abb. 7.220 ② Janu Shirshasana.



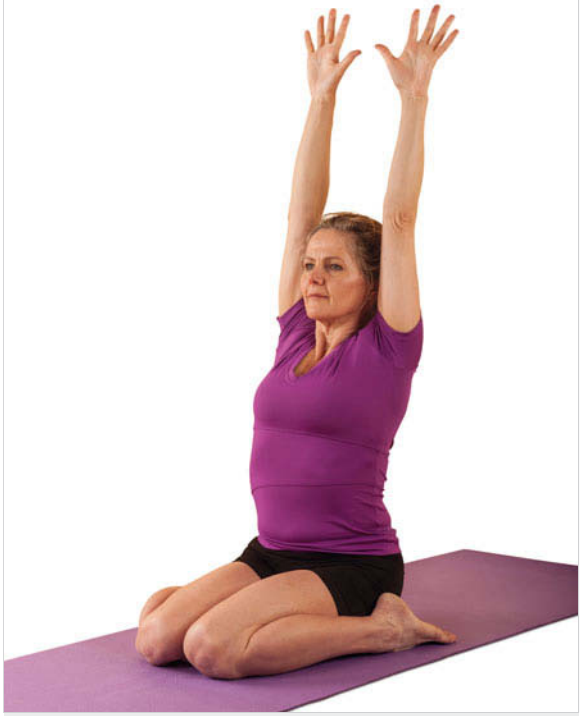


Abb. 7.221 ③ Virasana.





Abb. 7.222 ④ Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana.



Abb. 7.223 ⑤ Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana.

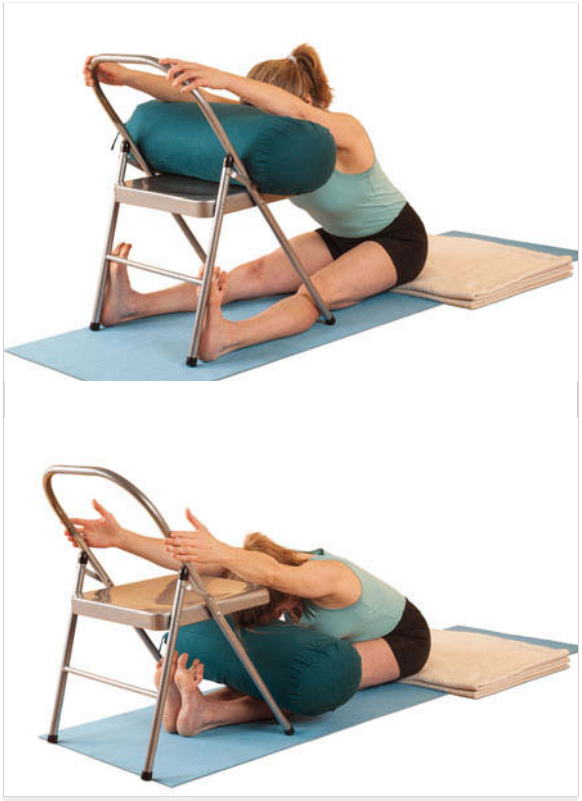


Abb. 7.224 ⑥ Pashchimottanasana.

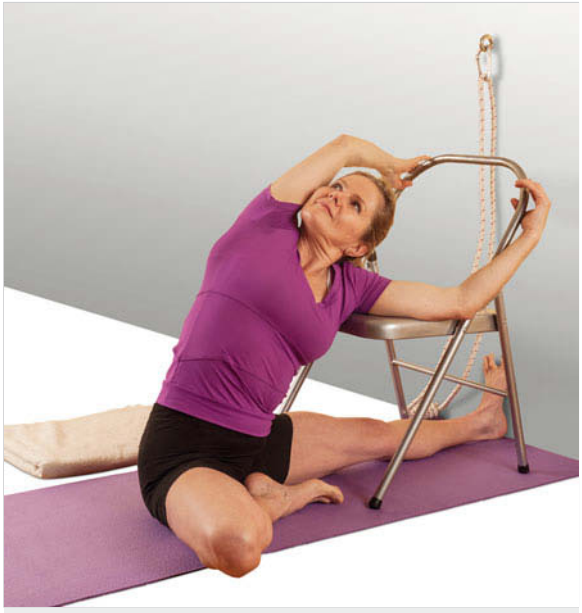


Abb. 7.225 ⑦ Parivritta Janu Shirshasana.

Hinweise

Wir empfehlen, nach Vorbeugen immer eine Haltung wie *Parivritta Janu Shirshasana* zu üben. Dieses Asana ist gut gegen vaginale Trockenheit und häufigen Harndrang. Darüber hinaus verbessert es die Funktion von Nieren, Blase und Eierstöcken und hält den Rücken elastisch.

7.4.6 Hormonelles Gleichgewicht

Asanas in Rückenlage und Rückbeugen

Diese fünf Asanas tragen viel dazu bei, das hormonelle Gleichgewicht und damit die Gesundheit zu erhalten.

1. *Supta Virasana* (▶ Abb. 7.226)
2. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 7.227)
3. *Urdhva Dhanurasana* (▶ Abb. 7.228)
4. *Viparita Dandasana* (▶ Abb. 7.229)
5. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 7.230)



Abb. 7.226 ① Supta Virasana.



Abb. 7.227 ② Supta Baddha Konasana.



Abb. 7.228 ③ Urdhva Dhanurasana.



Abb. 7.229 ④ Viparita Dandasana.



Abb. 7.230 ⑤ Setu Bandha Sarvangasana.

7.5 Mentales und psychologisches Gleichgewicht während der Perimenopause

„Noch lange nach einem schweren Erdbeben können Nachbeben auftreten, bis die Erde schließlich wieder zur Ruhe kommt. Dasselbe gilt für die Menopause oder einen Herzinfarkt. Was für Frauen die Menopause ist, ist für Männer die Andropause, in der sie genauso leiden wie Frauen. Mein Ratschlag für Männer lautet daher, von Zeit zu Zeit eine Pause einzulegen, und für Frauen, sich genug Zeit zur Erholung zu gönnen. Für beide, Männer wie Frauen, ist dies der am besten geeignete Lebensabschnitt, um durch die Praxis des Yoga zu tieferen Einsichten zu gelangen."

B.K.S. Iyengar, Astadala Yogamala, Band 8)

Manche Frauen haben schwerer unter der Menopause zu leiden als andere. Im Yoga gilt die Menopause als eine Periode des Übergangs. Frauen sollten sich bewusst sein, dass sie während dieser Zeit gewissermaßen eine „neue" Identität entwickeln. Dann werden sie als neuer Mensch aus dieser Übergangsphase hervorgehen. Als ein Mensch, der seine „alte Haut" abgeworfen hat und über ein klareres Bewusstsein und mentale Reife verfügt.

Diese Übergangsphase kann zwei bis drei Jahre oder sogar noch länger dauern, bis weit in die Postmenopause hinein. Die meisten Frauen machen die Erfahrung, dass sich dieser Übergang auf ihre Persönlichkeit und Individualität auswirkt – sie fühlen sich allein, einsam, unverstanden und abgelehnt („Keiner mag mich").

In dieser Phase müssen Sie sich selbst studieren und den inneren Reichtum in sich selbst durch *Pratyahara*, das Zurückziehen der Sinne, entdecken. Richten Sie Ihre Sinne auf Ihr inneres Selbst und Ihren Atem.

7.5.1 Mangel an Selbstvertrauen, Tatkraft und Ausdauer

1. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 7.231)
2. *Supta Virasana* (▶ Abb. 7.232)
3. *Janu Shirshasana* (▶ Abb. 7.233)
4. *Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana* (▶ Abb. 7.234)
5. *Pashchimottanasana* (▶ Abb. 7.235)
6. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 7.236)
7. *Halasana/Ardha Halasana* (▶ Abb. 7.237)
8. *Shavasana* (▶ Abb. 7.238)
9. *Pranayama* (▶ Abb. 7.239)
10. *Meditation* (▶ Abb. 7.240)

Hinweise

- Die Achselhöhlen sollten weit geöffnet sein und der Brustkorb sollte auf Höhe der Achselhöhlen gedehnt werden. Haben Sie Wind unter Ihren Flügeln – offene Achselhöhlen machen Sie glücklich und mental stark.
- Anfänger neigen dazu, den mittleren Brustkorbs einsinken zu lassen, wenn sie die Hände lösen, und sollten daher den Rücken mit einem Polster abstützen.



Abb. 7.231 ① Supta Baddha Konasana (auf einem Polster).



Abb. 7.232 ② Supta Virasana (auf einem Polster).



Abb. 7.233 ③ Janu Shirshasana.



Abb. 7.234 ④ Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana.



Abb. 7.235 ⑤ Pashchimottanasana.



Abb. 7.236 ⑥ Salamba Sarvangasana.



Abb. 7.237 ⑦ Halasana/Ardha Halasana.

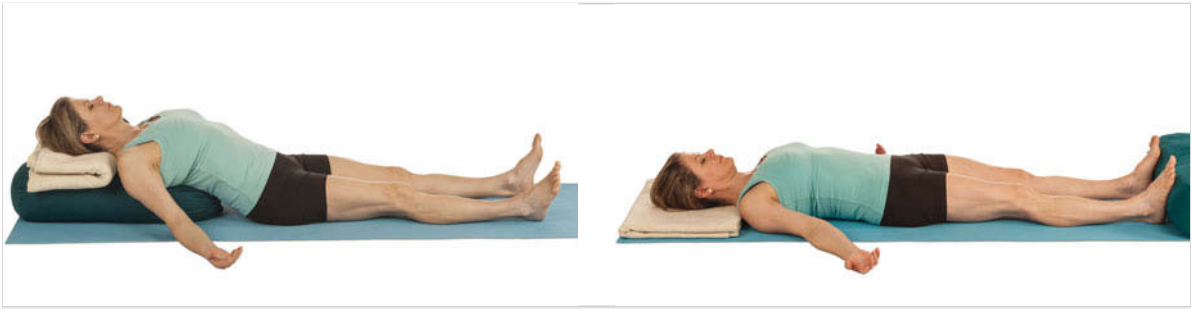


Abb. 7.238 ⑧ Shavasana.

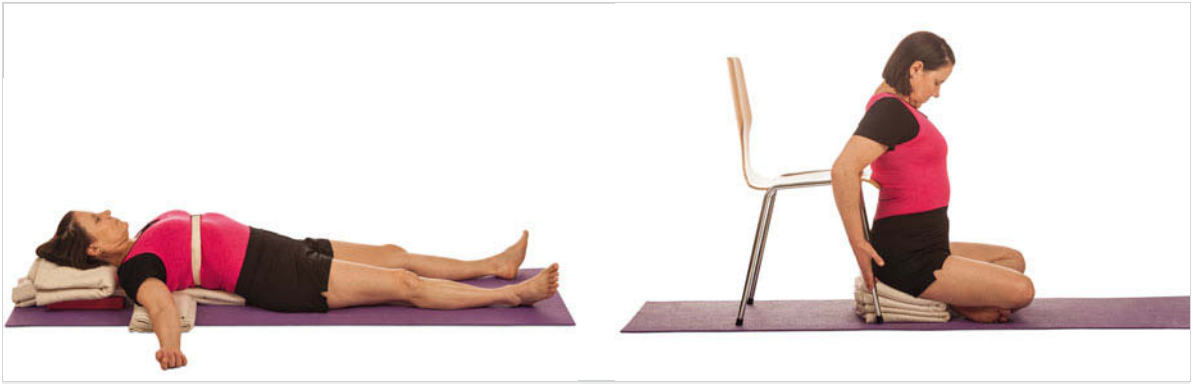


Abb. 7.239 ⑨ Pranayama.



Abb. 7.240 ⑩ Meditation.

7.5.2 Übungsreihe zur Verbesserung der Gleichmäßigkeit und Stabilität bei *Pranayama*

Supta Baddha Konasana

Supta Baddha Konasana (auf einem Polster, Füße auf einem zweiten Polster oder Decken, ▶ Abb. 7.241)

Adho Mukha Virasana

Adho Mukha Virasana (Stirn auf einem Polster ablegen, ▶ Abb. 7.242, ▶ Abb. 7.244)

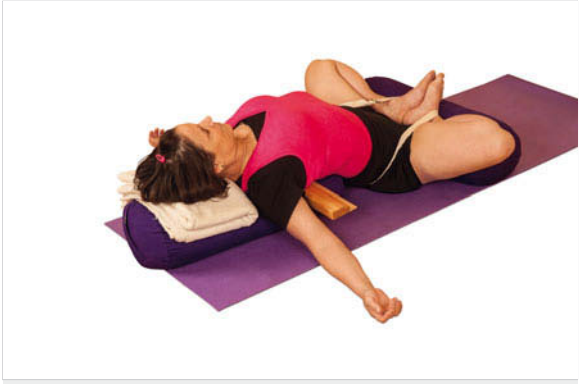


Abb. 7.241 Supta Baddha Konasana auf einem Polster, Füße auf einem zweiten Polster oder Decken. (Supta Baddha Konasana)



Abb. 7.242 Adho Mukha Virasana, Stirn auf Polster/Stuhl, Bauch gestützt.



Abb. 7.243 Adho Mukha Virasana, Stirn auf Polster/Stuhl, Bauch gestützt.



Abb. 7.244 Adho Mukha Virasana, Stirn auf Polster/Stuhl, Sitzbeine auf Decke gestützt.

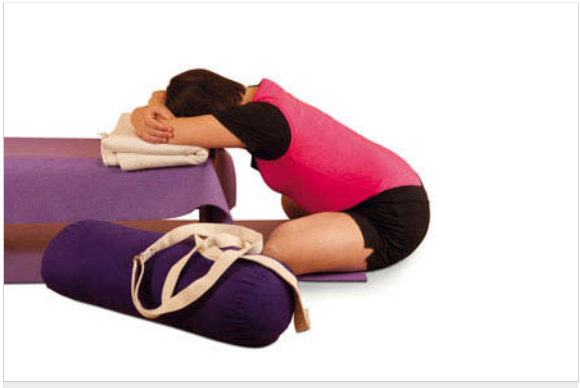


Abb. 7.245 Adho Mukha Svastikasana, Stirn und Unterarme gestützt.

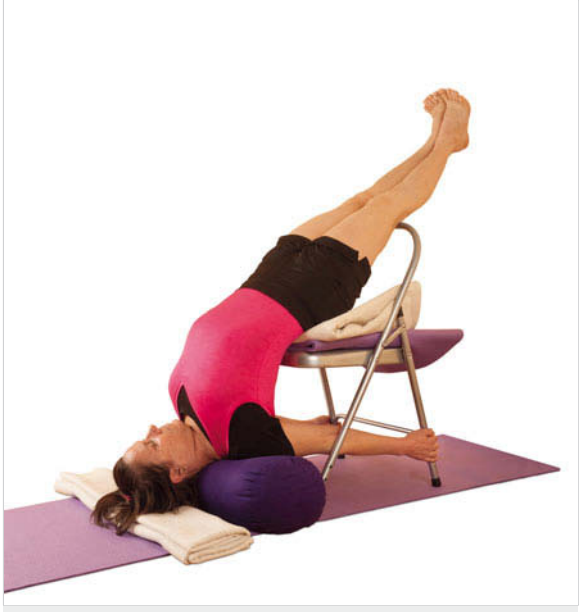


Abb. 7.246 Salamba Sarvangasana mit Stuhl.

Salamba Sarvangasana

Salamba Sarvangasana mit einem Stuhl (Achten Sie darauf, alle Körperteile gleichermaßen zu beanspruchen. ▶ Abb. 7.246)

Viparita Karani

Viparita Karani mit den Beinen auf einem Stuhl. Ziehen Sie das Polster tief in die Brust, lassen Sie das Gesäß herabsinken und dehnen Sie die Bauchhaut. Beobachten Sie, wie sich die leicht vertiefte Atmung gleichmäßig in der Brust ausbreitet und wie bei der leicht vertieften Ausatmung aus dem geöffneten und angehobenen Brustkorb die Bauchhaut sanft zur unteren Wirbelsäule und zum Kreuzbein herabsinkt (▶ Abb. 7.247).

Adho Mukha Svastikasana

Strecken Sie die Arme, heben Sie den Kopf an und ziehen Sie die Körperrückseite nach innen. Dehnen Sie den Oberköper aus den festen und gleichmäßig auf dem Boden ruhenden Sitzbeinhöcker heraus. Fühlen Sie, wie der Atem den Oberkörper ausfüllt. Falten Sie die Hände in Baddha Hastasana und legen Sie die Stirn ab (▶ Abb. 7.248). Fahren Sie fort, wie unter *Adho Mukha Virasana*.

Pranayama

Setzen Sie sich mit dem Gesicht zur Lehne in einen Stuhl. Öffnen Sie die Schlüsselbeine, heben Sie Brustkorb und Brustbein an und strecken Sie Arme und Hände in Richtung Boden. Strecken Sie die kleinen Finger wie bei *Virabhadrasana I*, dehnen Sie den Brustkorb auf beiden Seiten nach oben und heben Sie den Kopf. Ziehen Sie die hinteren Rippen nach innen und den Brustkorb auf beiden Seiten nach vorne und nach oben. Richten Sie den Kopf auf und bringen Sie ihn dann in *Jalandhara Bandha*, ohne die Aufrichtung zu verlieren (▶ Abb. 7.249, ▶ Abb. 7.250, ▶ Abb. 7.251).

a) *Ujjayi*-Einatmung:
Ziehen Sie die hinteren Rippen nach innen. Atmen Sie langsam aus, ohne die Aufrichtung zu verlieren. Führen Sie 6 bis 12 Zyklen aus und atmen Sie nach jedem Zyklus (Ein- und Ausatmen) 1 oder 2 Zyklen lang normal.

b) *Antara Viloma*-Einatmung:
Atmen Sie schrittweise ein und lassen Sie den Atem an den Innenseiten des Oberkörpers entlang aufsteigen.

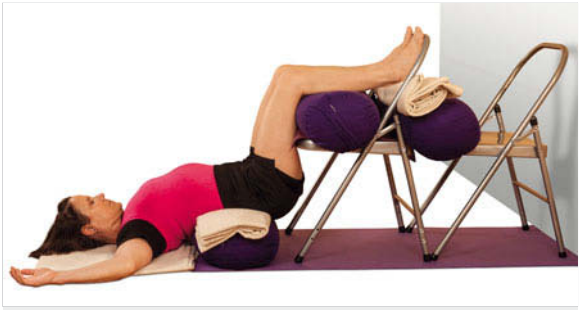


Abb. 7.247 Viparita Karani mit Polster und den Unterschenkeln auf einem Stuhl/Hocker.



Abb. 7.248 Svastikasana.



Abb. 7.249 Im Stuhl sitzen, Kopf in Jalandhara Bandha, Finger haken unter die Sitzfläche Ansicht 1.



Abb. 7.250 Im Stuhl sitzen, Kopf in Jalandhara Bandha, Finger haken unter die Sitzfläche Ansicht 2.

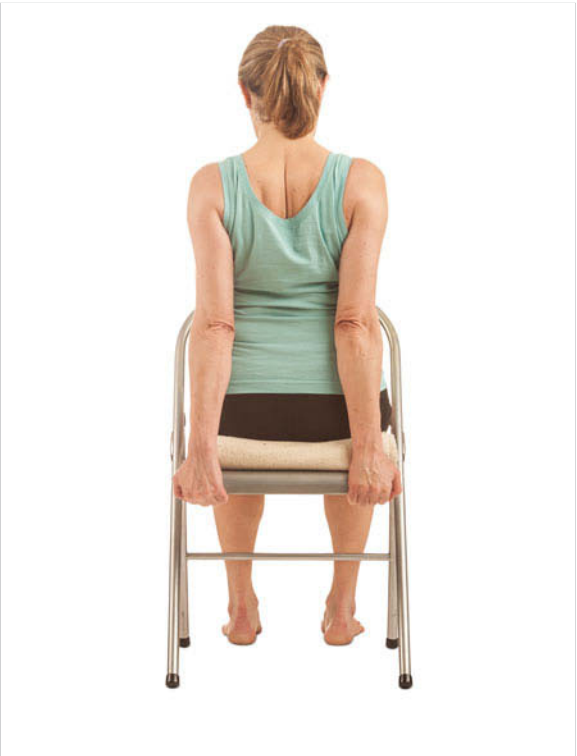


Abb. 7.251 Im Stuhl sitzen, Kopf in Jalandhara Bandha, Finger haken unter die Sitzfläche Ansicht 3.

Ziehen Sie die hinteren Rippen nach innen. Atmen Sie langsam aus, ohne die Aufrichtung zu verlieren. Führen Sie 6 Zyklen aus und atmen Sie nach jedem Zyklus (Ein- und Ausatmen) 1 oder 2 Zyklen lang normal.

c) *Bahya Viloma*-Austamung:
Machen Sie eine *Ujjayi*-Einatmung (siehe a) und strecken Sie die Brust vom Bauch weg. Bringen Sie die hinteren Rippen und die Schulterblätter nach innen, um die Aufrichtung des Oberkörpers aufrechtzuerhalten. Atmen Sie langsam und schrittweise aus, ohne den Brustkorb zusammensinken zu lassen. Führen Sie 6 Zyklen aus und atmen Sie nach jedem Zyklus (Ein- und Ausatmen) 1 oder 2 Zyklen lang normal.

Shavasana

Shavasana mit Polster und Decke: Strecken Sie sich gleichmäßig in alle Richtungen, die Außenseiten der Ellbogen berühren den Boden. Achten Sie darauf, dass auf beiden Ellbogen dasselbe Gewicht ruht. Beobachten Sie die vertiefte Ein- und Ausatmung. Sie sollte auf beiden Seiten dieselben Regionen erreichen (▶ Abb. 7.252).

Setzen Sie sich auf ein Polster und überprüfen Sie dieselben Punkte wie beim Sitzen auf einem Stuhl (s.o). Bringen Sie den Kopf in *Jalandhara Bandha* und führen Sie zuerst 3 Zyklen von *Pratiloma Anuloma* durch das rechte

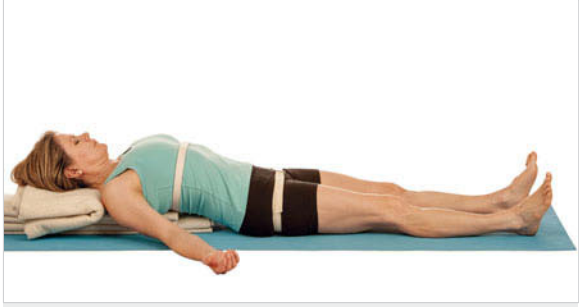


Abb. 7.252 Shavasana mit Brust- und Beckengurt.

Nasenloch und dann 3 Zyklen durch das linke Nasenloch aus (▶ Abb. 7.253, ▶ Abb. 7.254, ▶ Abb. 7.255).

Shavasana mit einer Decke für den Kopf und einer Bandage über den Augen. Entspannen Sie den ganzen Körper bis hin zu den Zehen.

Hinweise

- Arbeiten Sie an dem Gleichgewicht der Sinne!
- Beobachten Sie, wie schon kleinste Ungleichgewichte zwischen den beiden Körperseiten sich auf die Sinne auswirken und die Entspannung der beiden Gehirnhälften und des Atems erschweren.

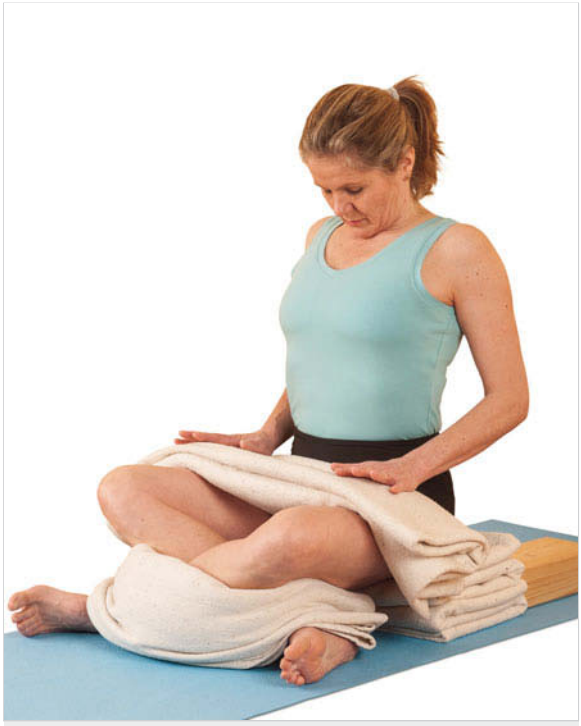


Abb. 7.253 Jalandhara Bandha in Svastikasana.

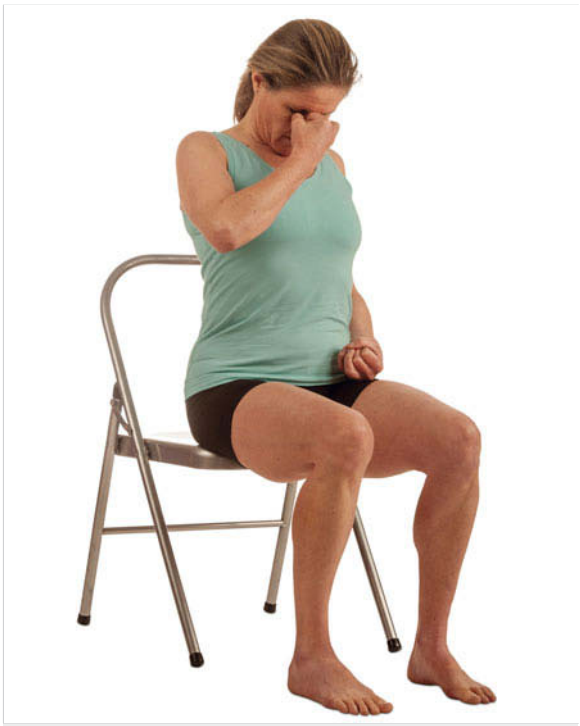


Abb. 7.255 Digitaler Finger-Pranayama auf einem Stuhl sitzend, die Fingerkuppen auf der Nase platzieren, den Kopf in Jalandhara Bandha bringen, den Kopf mittig halten.



Abb. 7.254 Digitaler Finger-Pranayama.



Abb. 7.256 Shavasana.

Kapitel 8

Übungsreihen für die Postmenopause

8.1 Stärkung und Gesunderhaltung der Muskeln und Knochen *484*

8.1.1 Osteoporose *484*

8.2 Hormonelles Gleichgewicht *496*

8.3 Stärken und Heben des Beckenbodens und der Beckenorgane *498*

8.3.1 Übungsreihe zur Prävention von vaginaler Trockenheit und Schmerzen sowie Prolaps von Harnröhre, Blase und Gebärmutter *498*

8.4 Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems *504*

8.4.1 Übungsreihe zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems *504*

8 Übungsreihen für die Postmenopause

8.1 Stärkung und Gesunderhaltung der Muskeln und Knochen

Mit zunehmendem Alter nimmt die Masse der Skelettmuskeln ab und die Muskelkraft und Funktion verschlechtern sich (Sarkopenie). Der Grund dafür ist, dass die Anzahl und auch die Dicke der Muskelfasern geringer werden und die Anzahl funktionierender motorischer Einheiten (die Verbindung zwischen Nervensystem und Muskelfasern) abnimmt. Muskelgewebe wird durch Fettgewebe ersetzt. Sowohl bei Frauen als auch bei Männern hängt die Sarkopenie mit hormonellen Veränderungen zusammen, aber auch Faktoren wie geringere körperliche Aktivität, unzureichende Proteinzufuhr mit der Nahrung u. a. spielen eine Rolle. Ab dem 50. Lebensjahr verlieren wir ungefähr 1 bis 2 % unserer Muskelmasse pro Jahr. Mehr als die Hälfte aller Menschen über 80 Jahre leidet an Sarkopenie, was häufig zu körperlichen Einschränkungen und Altersgebrechlichkeit führt. Die Sturzgefahr erhöht sich und durch Verletzungen bei Stürzen wiederum kann es zu Immobilisation kommen. Körperliche Aktivität hingegen trägt dazu bei, Nerven und Muskeln funktionstüchtig zu halten. Anders ausgedrückt: Durch Vernachlässigung und Nichtbeanspruchung des Körpers und des Nervensystems (Körperkontrolle) öffnen wir dem Verlust von Mobilität, Stabilität, Kraft und Kontrolle Tür und Tor.

In einfachen Worten heißt daher das Motto „Use it or lose it" (Gebrauche es oder verliere es)

Um unseren Körper während der Menopause gesund zu halten, müssen wir all unser Wissen und unsere praktischen Erfahrungen im Iyengar-Yoga einsetzen, denn es gilt eine Balance zu finden zwischen Übungen, die den Körper stärken und kräftigen. Auf der anderen Seite können zu intensive Übungen klimakterische Beschwerden während der Menopause verstärken. Die Übungspraxis sollte daher je nach Befindlichkeit individuell gestaltet werden.

In Kapitel 5 haben wir die Asanas in Form einer Spirale klassifiziert und beschrieben, wie Sie Ihre Yoga-Praxis während der Perimenopause aufbauen können und wie Sie Ihre Praxis anpassen können, wenn Sie sich nicht gut fühlen. Wie bereits erwähnt, verbessert sich bei den meisten Frauen das allgemeine Wohlbefinden während der Postmenopause, und sie können die intensiveren Asanas aus dem äußeren Bereich der Spirale praktizieren. Hören Sie auf die Bedürfnisse Ihres Körpers und bauen Sie Ihre Yoga-Praxis um den inneren Kern der Spirale auf. Praktizieren Sie aktive Asanas an Tagen, an denen Sie sich voller Energie fühlen, um aktiv zu bleiben und den Körper gesund zu erhalten.



Abb. 8.1 BKS Iyengar, der im Alter von 93 Jahren ein Asana demonstriert.

8.1.1 Osteoporose

Osteoporose entsteht durch eine Abnahme der Knochendichte durch vermehrten Knochenabbau. Frauen sind nach der Menopause häufig davon betroffen. Auch hier kann körperliche Aktivität die knochenaufbauenden Zellen anregen und dem Knochenschwund entgegenwirken.

Use it or lose it – lange Übungsreihe zur Kräftigung der Knochenstruktur durch verbesserte Muskelaktivität

Binden Sie einen Gurt um die Hüften, um diese zu stabilisieren und genauer zu spüren.

1. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 8.2)
2. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 8.3)
3. *Tadasana* (▶ Abb. 8.4)
4. *Urdhva Baddhanguliyasana* (▶ Abb. 8.5)
5. *Urdhva Hastasana* (▶ Abb. 8.6)
6. *Gomukhasana* (▶ Abb. 8.7)
7. *Pashchima Namaskarasana* (▶ Abb. 8.8)
8. *Adho Mukha Vrikshasana* (▶ Abb. 8.9)
9. *Adho Mukha Vrikshasana* (▶ Abb. 8.10)
10. *Pincha Mayurasana* (▶ Abb. 8.11)
11. *Dvi Pada Viparita Dandasana* (▶ Abb. 8.12)
12. *Bharadvajasana* (▶ Abb. 8.13)
13. *Supta Virasana* (▶ Abb. 8.14)
14. *Utthita Trikonasana* (▶ Abb. 8.15)
15. *Utthita Parshvakonasana* (▶ Abb. 8.16)
16. *Ardha Chandrasana* (▶ Abb. 8.17)
17. *Prasarita Padottanasana* (▶ Abb. 8.18)
18. *Virabhadrasana III* (▶ Abb. 8.19)
19. *Utthita Hasta Padangushthasana I* (▶ Abb. 8.20)
20. *Utthita Parshva Hasta Padangushthasana II* (▶ Abb. 8.21 und ▶ Abb. 8.22), beugen und strecken

21. *Virabhadrasana I (Parivritta)* (▶ Abb. 8.23)
22. *Urdhva Dhanurasana* (▶ Abb. 8.24), Hände erhöht
23. *Urdhva Dhanurasana* (▶ Abb. 8.25), Füße erhöht
24. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 8.26)
25. *Salamba Shirshasana* (▶ Abb. 8.27)
26. *Salamba Shirshasana* (▶ Abb. 8.28)
27. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 8.29)
28. *Baddha Konasana in Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 8.30)
29. *Viparita Karani* (▶ Abb. 8.31).
30. *Shavasana* (▶ Abb. 8.32)
31. *Pranayama* sollte im Sitzen oder im Liegen mit einem Gurt um die Hüften praktiziert werden.

Hinweise zum Gebrauch von Hilfsmitteln

Binden Sie einen Gurt um die Hüften, um diese zu stabilisieren und genauer zu spüren (▶ Abb. 8.4).

1. Schritt: Arbeiten Sie an der Ausrichtung der Arme und Beine: Fuß-Knie-Hüfte und Hand-Ellbogen-Schulter wie in Kap. 4.2 beschrieben; arbeiten Sie an der Ausrichtung von Gesäß-Steißbein-Schultern-Hinterkopf-Fersen.

2. Schritt: Arbeiten Sie an der Ausrichtung und strecken Sie sich soweit Sie können.

Bei Hüft- und Kniearthrose sind die Gelenke, Bänder und Muskeln steif und unbeweglich. Die Ausrichtung des Körpers muss daher entsprechend angepasst werden. Sie sollten mit den Beinen nach der angulären Methode arbeiten (siehe Kap. 4 Ausrichtung und Kap. 5 Beschreibung der Asanas).

- Halten Sie die Achselhöhlen geöffnet und angehoben.
- Halten Sie die Kehle entspannt und blicken Sie geradeaus.
- Halten Sie Brust und Gesicht angehoben.



Abb. 8.2 ① Adho Mukha Shvanasana: Hände gegen die Wand/auf Klötzen.



Abb. 8.3 ② Adho Mukha Shvanasana: Füße gegen die Wand/auf Klötzen.

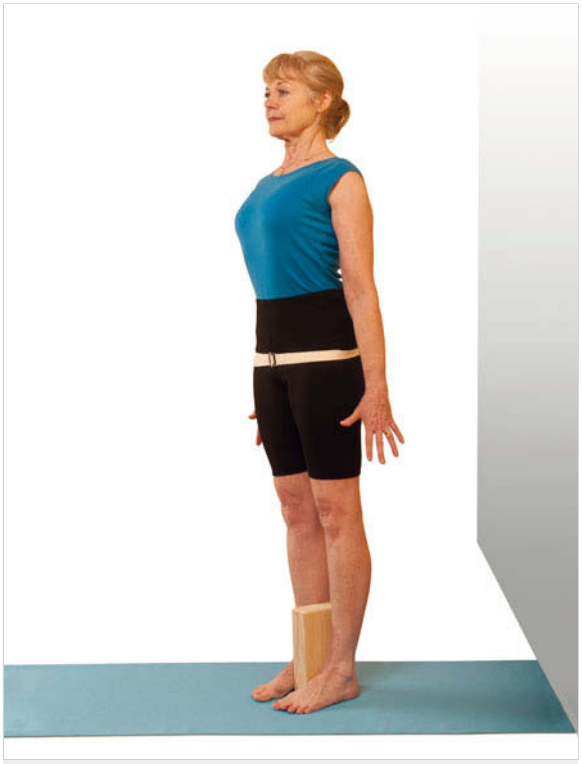


Abb. 8.4 ③ Tadasana (Klotz zwischen Fersen und Sprunggelenken)



Abb. 8.5 ④ Urdhva Baddhanguliyasana



Abb. 8.6 ⑤ Urdhva Hastasana

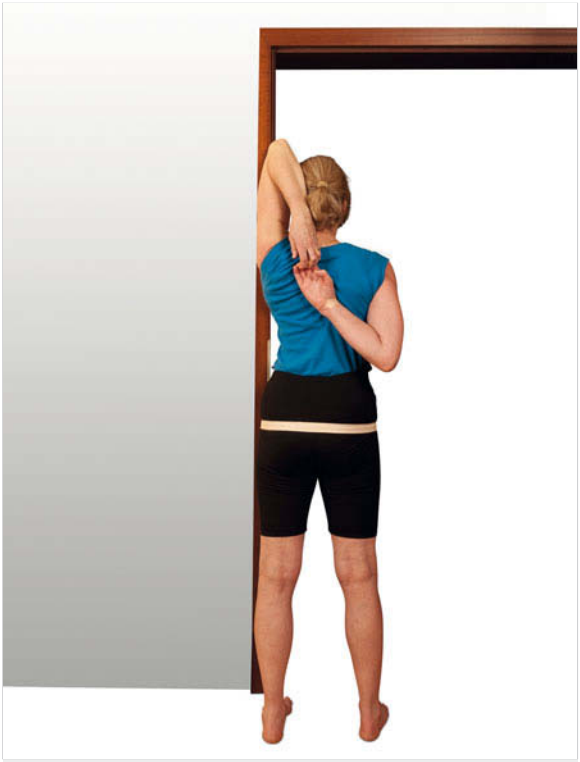


Abb. 8.7 ⑥ Gomukhasana

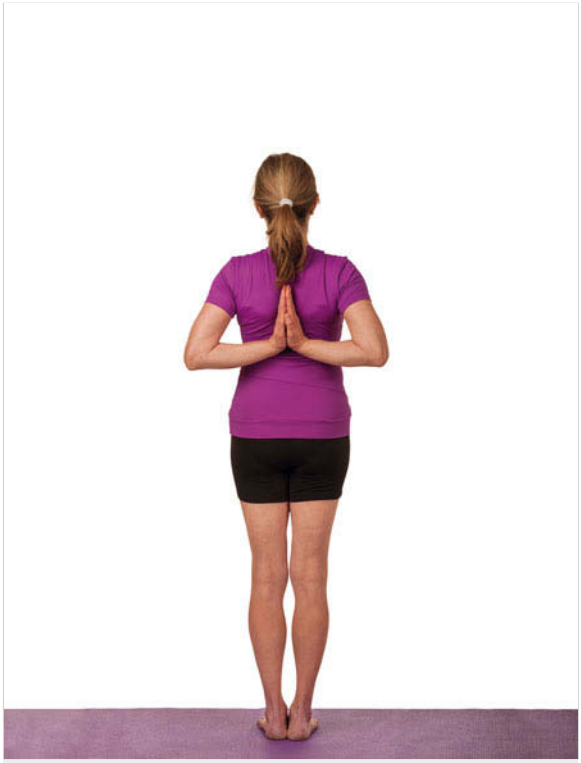


Abb. 8.8 ⑦ Pashchima Namaskarasana



Abb. 8.9 ⑧ Adho Mukha Vrikshasana (Hände auf Klötzen): Hände seitwärts.



Abb. 8.10 ⑨ Adho Mukha Vrikshasana (Hände auf Klötzen): Hände nach vorne (Füße ungefähr 30 Zentimeter auseinander, Beine nach innen drehen, Muskeln des Oberschenkelkopfes anspannen, Innenseiten der Beine, Kreuzbein und Steißbein dehnen).

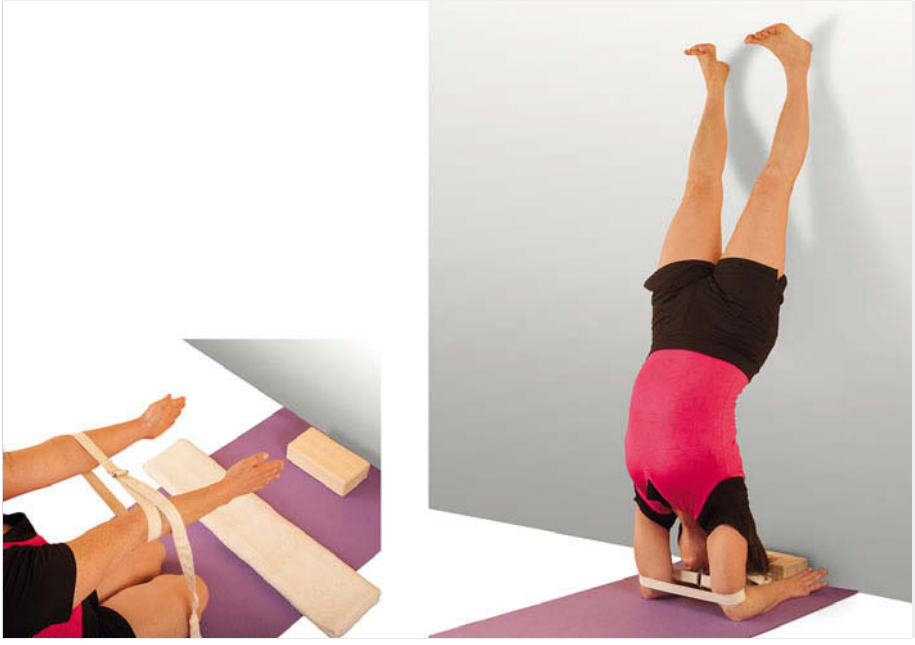


Abb. 8.11 ⑩ Pincha Mayurasana (Ellbogen auf einer rutschfesten Matte/einer Planke, Gurt um die Ellbogen, Hände neben einem Klotz, Füße ungefähr 30 Zentimeter auseinander, Beine nach innen drehen, Muskeln des Oberschenkelkopfes anspannen, Innenseiten der Beine, Kreuzbein und Steißbein dehnen).

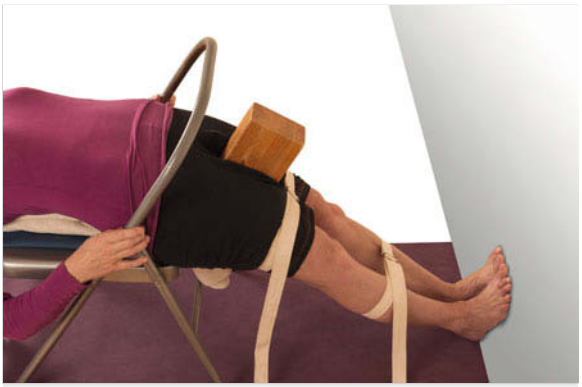


Abb. 8.12 ⑪ Dvi Pada Viparita Dandasana auf einem Stuhl (Klotz zwischen den Oberschenkeln, Gurt um die Beine, Füße auf Klötzen gegen die Wand, die großen Zehen berühren einander, die Oberschenkel drehen einwärts und greifen den Klotz, das äußere Bein nach innen bringen, die Innenseiten der Fersen zur Wand hin strecken).



Abb. 8.13 ⑫ Bharadvajasana auf einem Stuhl (Klotz zwischen den Knien).



Abb. 8.14 ⑬ Supta Virasana (klassische Haltung).



Abb. 8.15 ⑭ Utthita Trikonasana; mit Fußinnenseite an Wand, Hand auf Klotz oder evtl. mit Trestler, angular, im Winkel zur Wand.



a



b

Abb. 8.16 ⑮ Utthita Parshvakonasana (gegen die Klötze drücken)
a) zum Trestler
b) angular (im Winkel zur Wand, mit Innenknie den Klotz gegen die Wand drücken)





Abb. 8.17 ⑯ Ardha Chandrasana, Gesicht zur Wand, auf Klotz stehen.



Abb. 8.18 ⑰ Prasarita Padottanasana, Hände auf Klötzen, Fersen und Gesäß an der Wand, konkaver Rücken.



Abb. 8.19 ⑱ Virabhadrasana III (große Zehe auf Stuhl/Tisch, Hände gegen die Wand/Trestler).

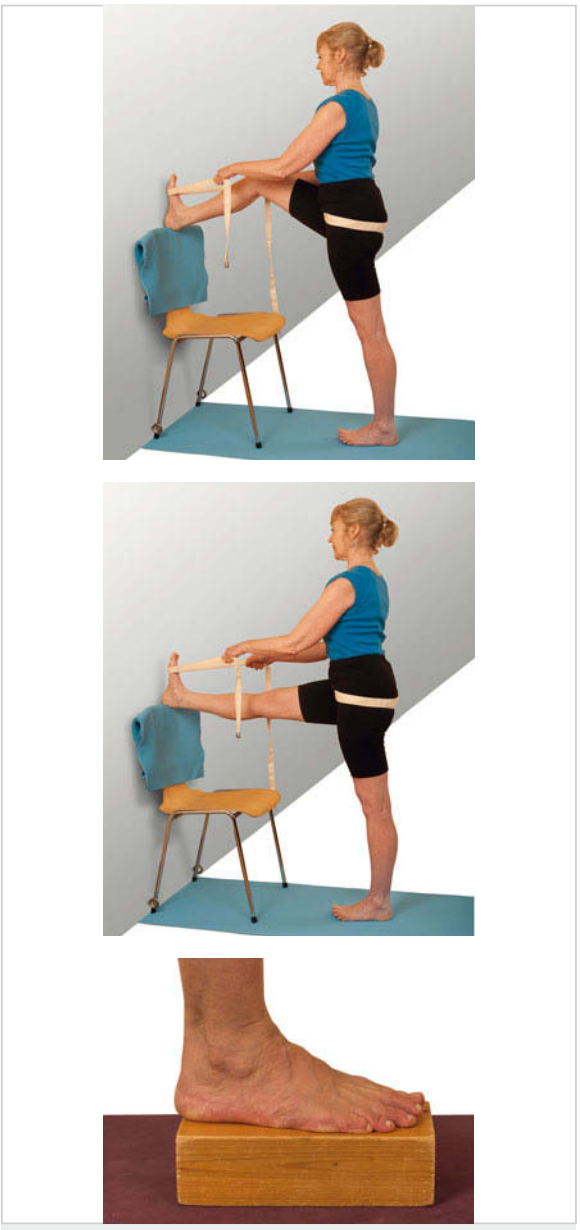


Abb. 8.20 ⑲ Utthita Hasta Padangushthasana (I) (oberes Bein auf Stuhl/Tisch beugen und strecken).
Bei stabilem Stand können Sie für mehr Streckung den Standfuß auf einen Klotz stellen.

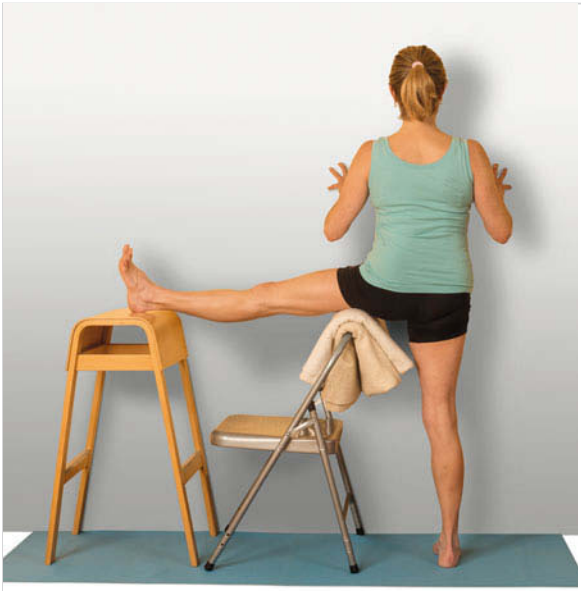




Abb. 8.21 ⑳ Utthita Parshva Hasta Padangushthasana (II) auf Holzklotz stehend zur Wand. Bei stabilem Stand können Sie für mehr Streckung den Standfuß auf einen Klotz stellen.



Abb. 8.22 ㉑ Utthita Parshva Hasta Padangushthasana (II) beugen und strecken.

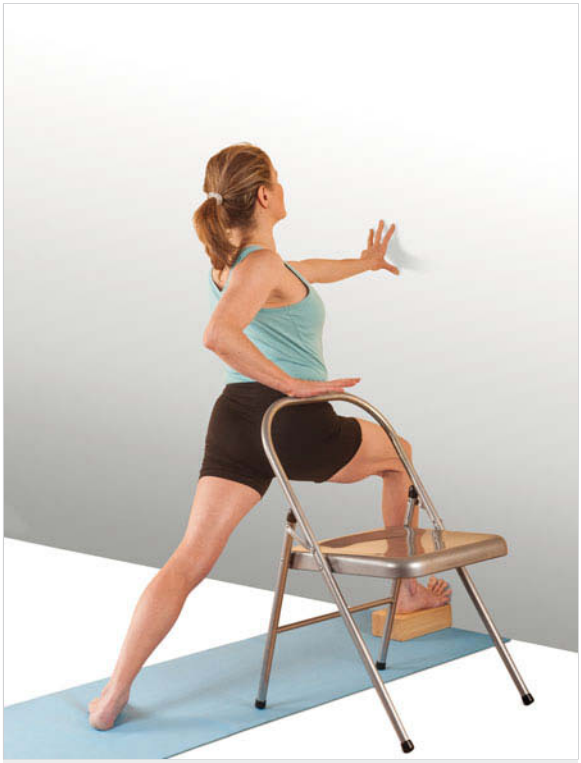


Abb. 8.23 ㉒ Virabhadrasana I (Parivritta) (rechter Fuß auf Klötzen, rechte Hand auf Stuhl/Tisch, linke Hand gegen die Wand).



Abb. 8.24 ㉓ Urdhva Dhanurasana von einem Stuhl aus: Hände auf Klötzen/Erhöhung.

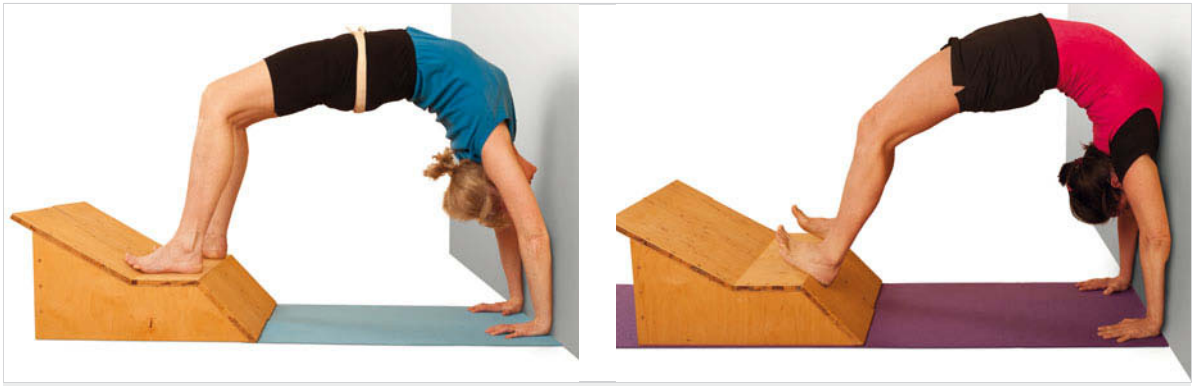


Abb. 8.25 ㉔ Urdhva Dhanurasana von einem Stuhl aus: Füße auf Klötzen/Erhöhung.



Abb. 8.26 ㉕ Adho Mukha Shvanasana (Hände und Fersen auf Klötzen).



Abb. 8.27 ㉖ Salamba Shirshasana, täglich abwechselnd: mit einem Klotz zwischen Beinen und Gurten



Abb. 8.28 (27) Salamba Shirshasana, täglich abwechselnd: Füße ungefähr 30 Zentimeter auseinander, mit der mittleren Ferse an der Wand, die Innenferse zur Wand hin strecken)





Abb. 8.29 (28) Salamba Sarvangasana (vom Stuhl zur Wand, Spitzen der große Zehen gegen die Wand drücken, Oberschenkel von der Wand weg drücken, Steißbein, Kreuzbein und Gesäß einziehen, den Körper auf beiden Seiten gleichmäßig dehnen).



Abb. 8.30 (29) Sarvangasana auf einem Stuhl, Beine in Baddha Konasana.



Abb. 8.31 ㉚ Viparita Karani (gebeugte Beine auf einem Stuhl, Polster tief in die Brust ziehen, Gesäß entspannen und auf dem Stuhl ablegen).



Abb. 8.32 ㉛ Shavasana (Bandage am Hinterhaupt und Polster unter den Knien).

8.2 Hormonelles Gleichgewicht

Bei Frauen werden weibliche Sexualhormone hauptsächlich in den Eierstöcken produziert, in geringerer Menge aber auch in den Nebennieren. Nach der Menopause produzieren die Eierstöcke keine Östrogene mehr. Sie bilden dann aber noch geringe Mengen von Androgenen. Diese männlichen Sexualhormone sind wichtig für die Libido und die Muskelmasse. Durch die sogenannte periphere Östrogenbildung in Fett- und Muskelgewebe können Androgene außerdem in Östrogene umgewandelt werden.

Die folgende Übungsreihe soll die Hormonproduktion stimulieren:

1. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 8.33)
2. *Supta Virasana* (▶ Abb. 8.34)
3. *Salamba Shirshasana* (▶ Abb. 8.35)
4. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 8.36)
5. *Dvi Pada Viparita Dandasana* (▶ Abb. 8.37)
6. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 8.38)
7. *Shavasana* (▶ Abb. 8.39)
8. *Pranayama: Ujjayi und Viloma in Shavasana* (auf einem Polster)

Halten Sie den Brustkorb geöffnet und dehnen Sie den Oberkörper gleichmäßig auf allen Seiten. Die Stimulation des endokrinen Systems wird gefördert, wenn die Rückenmuskeln ihre Funktion erfüllen können.

Arbeiten Sie daher an:

- M. latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel)
- Schulterblättern
- hintere Rippen
- Zwischenrippenmuskeln
- Achselhöhlen
- vertikale Verlängerung von Schambeinplatte und Steißbein, Steiß abwärts und Schambeinplatte aufwärts

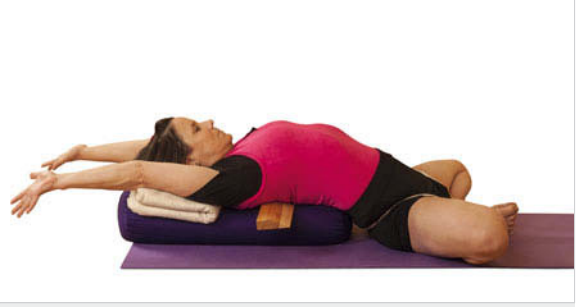


Abb. 8.33 ① Supta Baddha Konasana (auf einem Polster, mit Gurt).



Abb. 8.34 ② Supta Virasana (auf einem Polster und, falls erforderlich, einem Stuhl).



Abb. 8.35 ③ Salamba Shirshasana (Beine 1 Minute in Urdhva Konasana und 1 Minute in Urdhva Baddha Konasana).



Abb. 8.36 ④ Salamba Sarvangasana (Beine 1 Minute in Urdhva Konasana und 1 Minute in Urdhva Baddha Konasana).



Abb. 8.37 ⑤ Dvi Pada Viparita Dandasana (auf zwei Stühlen o. ä., Beine parallel zum Boden).

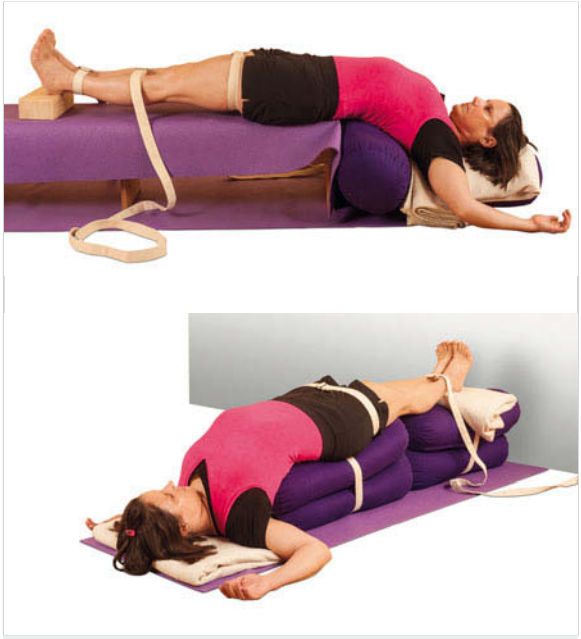


Abb. 8.38 ⑥ Setu Bandha Sarvangasana (auf Polstern/Klötzen, Beine parallel zum Boden).



Abb. 8.39 ⑦ + ⑧ Shavasana und Pranayama (Ujjayi I und Viloma I, II in Shavasana auf einem Polster).

8.3 Stärken und Heben des Beckenbodens und der Beckenorgane

8.3.1 Übungsreihe zur Prävention von vaginaler Trockenheit und Schmerzen sowie Prolaps von Harnröhre, Blase und Gebärmutter

1. *Supta Tadasana* (▶ Abb. 8.40)
2. *Baddha Konasana* (▶ Abb. 8.41)
3. *Supta Virasana* (▶ Abb. 8.42)
4. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 8.43)
5. *Janu Shirshasana* (▶ Abb. 8.44)
6. *Marichyasana I* (▶ Abb. 8.45)
7. *Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana* (▶ Abb. 8.46)
8. *Ardha Baddha Padma Pashchimottansana* (▶ Abb. 8.47)
9. *Pashchimottanasana* (▶ Abb. 8.48)
10. *Parshva Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 8.49)
11. *Parivritta Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 8.50)
12. *Dvi Pada Viparita Dandasana* (▶ Abb. 8.51)
13. *Urdhva Dhanurasana* (▶ Abb. 8.52 – ▶ Abb. 8.54)
14. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 8.55)
15. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 8.56)
16. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 8.57)
17. *Prasarita Padottanasana* (▶ Abb. 8.58)
18. *Uttanasana* (▶ Abb. 8.59)
19. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 8.60)
20. *Salamba Shirshasana* (▶ Abb. 8.61)
21. *Salamba Shirshasana* (▶ Abb. 8.62)
22. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 8.63)
23. *Baddha Konasana in Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 8.64)
24. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 8.65)
25. *Shavasana in Supta Tadasana* (▶ Abb. 8.66)



Abb. 8.40 ① Supta Tadasana (Füße gegen Klotz und Wand, Arme ausgestreckt in Urdhva Baddhanguliyasana, gleichmäßige Ausrichtung der Körperseiten).



Abb. 8.41 ② Baddha Konasana (Rücken gegen die Wand o. a.).



Abb. 8.42 ③ Supta Virasana (flach auf dem Boden oder auf Polstern).



Abb. 8.43 ④ Upavishtha Konasana (Rücken gegen die Wand o. a.).



Abb. 8.44 ⑤ Janu Shirshasana (Ferse des gestreckten Beins auf Klotz).



Abb. 8.46 ⑦ Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana (Ferse des gestreckten Beins auf Klotz).



Abb. 8.45 ⑥ Marichyasana I (Ferse des gestreckten Beins auf Klotz).



Abb. 8.47 ⑧ Ardha Baddha Padma Pashchimottansana (so hoch sitzen, dass das Schienbein des gebeugten Beines gedehnt werden kann).



Abb. 8.48 ⑨ Pashchimottanasana (gestreckte Fersen auf Klötzen).

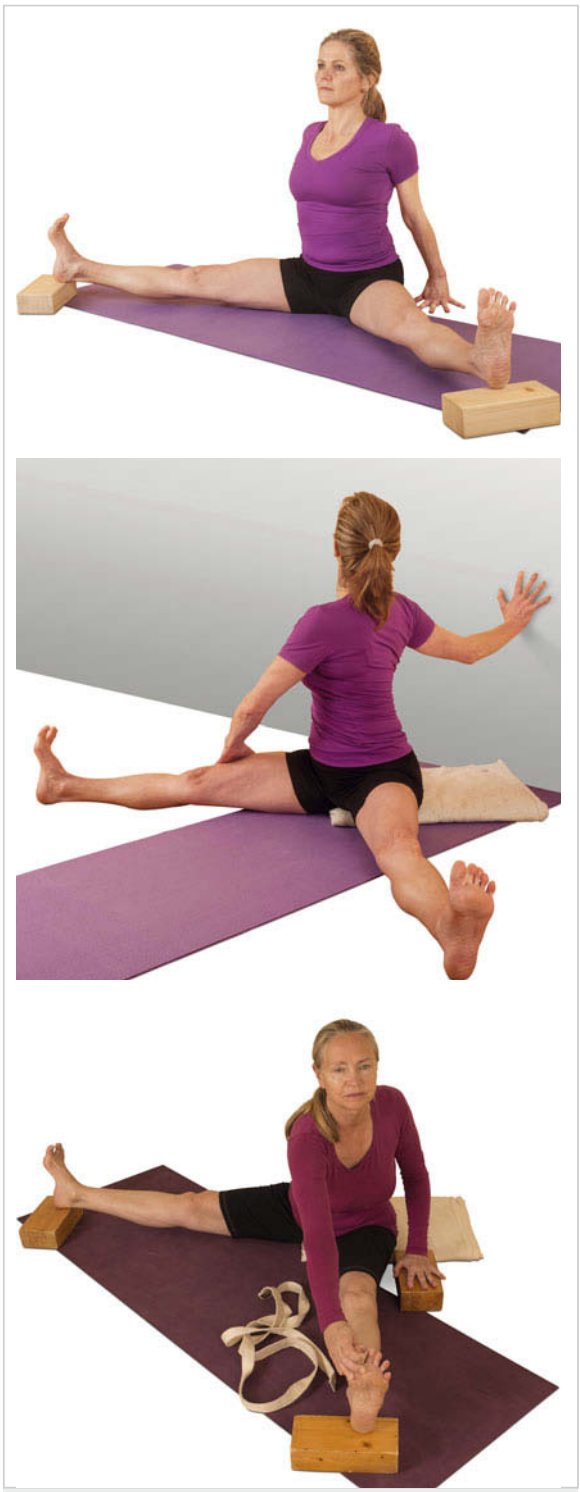


Abb. 8.49 ⑩ Parshva Upavishtha Konasana (gestreckte Fersen auf Klötzen).



Abb. 8.50 ⑪ Parivritta Upavishtha Konasana.

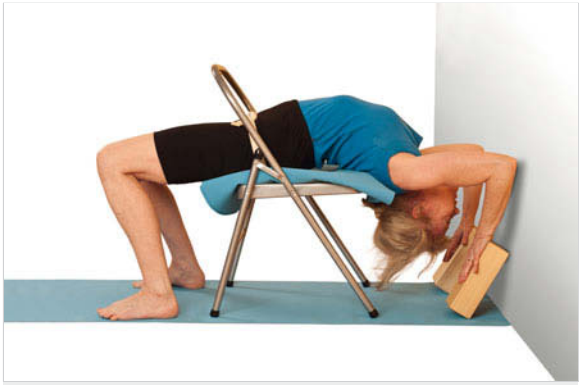


Abb. 8.53 ⑬b Urdhva Dhanurasana, Fersen auf Stuhlbeinen, Schultern über Handgelenken.



Abb. 8.51 ⑫ Dvi Pada Viparita Dandasana auf einem Stuhl, Gurt um den Oberschenkel.



Abb. 8.54 ⑬c Urdhva Dhanurasana, Klotz zwischen den Fersen.



Abb. 8.52 ⑬a Urdhva Dhanurasana, Hände auf Klötzen an der Wand, Ellbogen und Arme an der Wand ausrichten)



Abb. 8.55 ⑭ Upavishtha Konasana: aufgerichtet sitzend



Abb. 8.56 ⑮ Upavishtha Konasana: mit Padangushthasana (konkaver Rücken, gestreckte Fersen auf Klötzen).



Abb. 8.57 ⑯ Upavishtha Konasana: Blick über die Augenbrauen hinweg nach oben richten.



Abb. 8.58 ⑰ Prasarita Padottanasana (konkaver Rücken, Fersen und Gesäß berühren die Wand).



Abb. 8.59 ⑱ Uttanasana (konkaver Rücken, Fersen und Gesäß berühren die Wand).



Abb. 8.60 ⑲ Adho Mukha Shvanasana (Fersen auf Klötzen an der Wand).



Abb. 8.61 ⑳ Salamba Shirshasana: mit Klötzen und Gurten.



Abb. 8.63 ㉒ Salamba Sarvangasana (Bandage um Augen/Hinterkopf, Zehen an der Wand, Beine nach innen drehen, Fersen nach oben strecken).



Abb. 8.62 ㉑ Salamba Shirshasana: Füße auseinander (Beine nach innen drehen, Innenseiten der Beine und Fußgewölbe dehnen).

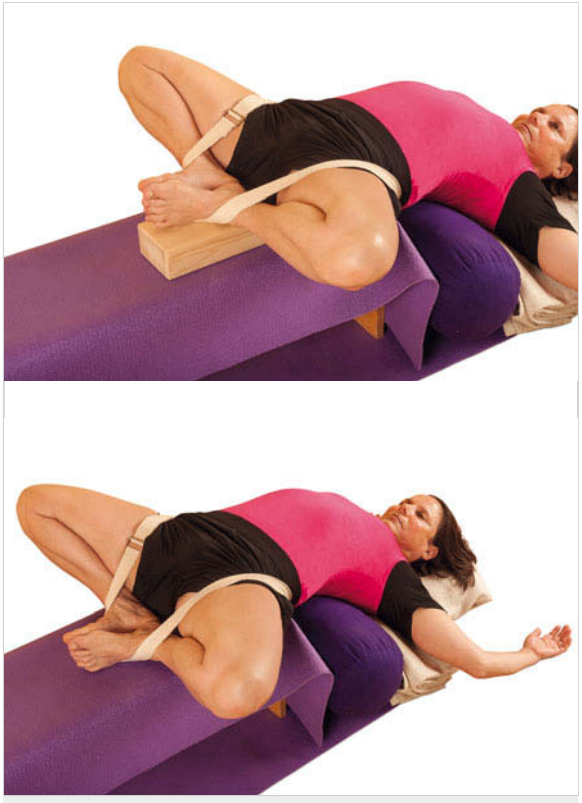


Abb. 8.64 ㉓ Baddha Konasana in Setu Bandha Sarvangasana.



Abb. 8.65 (24) Supta Baddha Konasana.



Abb. 8.66 (25) Shavasana in Supta Tadasana (Füße gegen die Wand, Bandage um Augen und Hinterkopf). Beobachten Sie, wie und wo der Atem die rechte und linke Körperhälfte berührt, und entspannen Sie die Sinne.

Ayurvedische Empfehlungen

- Trinken Sie wenig Kaffee (und andere koffeinhaltige Getränke) und Alkohol.
- Hören Sie auf zu rauchen.
- Nehmen Sie frisch zubereitete Lebensmittel zu sich und verwenden Sie Ghee beim Kochen.
- Eine Abhyanga-Massage mit Sesamöl (vom Kopf bis zu den Füßen) pro Woche plus Dampfbad/Bad
- 1 Gramm Bala-Pulver pro Tag bei Vata-Dominanz
- Ghee und Shatavari-Pulver (Vati) bei Pitta-Dominanz
- 1 großer Löffel Honig und 500 Milligramm Ashwagandha-Pulver bei Kapha-Dominanz
- 1 Teelöffel Chyavanprash pro Tag für alle Doshas

Was die 7 Gewebe (Dhatus) unterstützt:

- Shatavari (Asperagus racemosus) verbessert die Elastizität der Haut (Rasa)
- Amalaki (Emblica officinalis) verbessert die Blutqualität (Rakta)
- Bala (Sida cordifolia) und Ashwagandha (Withania somnifera) unterstützen den Aufbau von Muskelgeweben (Mamsa)
- Shilajatu und Guggulu (Commiphora mukul) bauen Fett ab (Meda)
- Laksha und Vanshalochana stärken die Knochen (Asthi)
- Shankapushpi (Convolvus pluricans) und Brahmi (Bacopa moniera) stärken das Knochenmark (Majja)
- Kapikacchu (Mucuna prureiens) verbessert die Qualität von Samen und Eizellen (Shukra)

8.4 Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems

Das Herz ist unverzichtbar für alle normalen mentalen und körperlichen Aktivitäten, weil die gesamte Sinneswahrnehmung, die das Leben repräsentiert, vom Herzen abhängt. Darüber hinaus ist das Herz der Sitz der Lebensernergie (Ojas) schlechthin und es kontrolliert den Geist. Deshalb bezeichnen die ayurvedischen Ärzte das Herz als „Hrdaya", „Mahat" und „Artha".

„Wer das Herz und die Blutgefäße, die Lebensenergie Ojas, in gutem Zustand halten will, sollte alles vermeiden, was ihn oder sie unglücklich macht (mentaler Stress). Eine wichtige Rolle spielen dabei die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, und Präparate, die die Gesundheit des Herzens und den Kreislauf unterstützen. Gelassenheit und Weisheit sind erforderlich, um dieses Ziel zu erreichen."

Gute Ernährung, Seelenfrieden und die Praxis des Yoga fördern ein langes Leben.

8.4.1 Übungsreihe zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

1. *Adho Mukha Virasana* (▶ Abb. 8.67)
2. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 8.68)
3. *Uttanasana* (▶ Abb. 8.69)
4. *Bhujangasana* (▶ Abb. 8.70)
5. *Urdhva Baddhanguliyasana* (▶ Abb. 8.71)
6. *Gomukhasana in Tadasana* (▶ Abb. 8.72)
7. *Utthita Trikonasana* (▶ Abb. 8.73)
8. *Utthita Parshvakonasana* (▶ Abb. 8.74)
9. *Ardha Chandrasana* (▶ Abb. 8.75)
10. *Bhujangasana mit Seilen* (▶ Abb. 8.76)
11. *Gomukhasana in Tadasana* (▶ Abb. 8.77)
12. *Prashvottanasana* (▶ Abb. 8.78)
13. *Prasarita Padottanasana* (▶ Abb. 8.79)
14. *Salamba Shirshasana* (▶ Abb. 8.80)
15. *Paripurna Navasana* (▶ Abb. 8.81)
16. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 8.82)
17. *Ardha Halasana* (▶ Abb. 8.83)
18. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 8.84)
19. *Parshva Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 8.85)
20. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 8.86)
21. *Supta Virasana* (▶ Abb. 8.87)
22. *Shavasana* (▶ Abb. 8.88)
23. *Pranayama: Ujjayi und Nadi Shodhana*

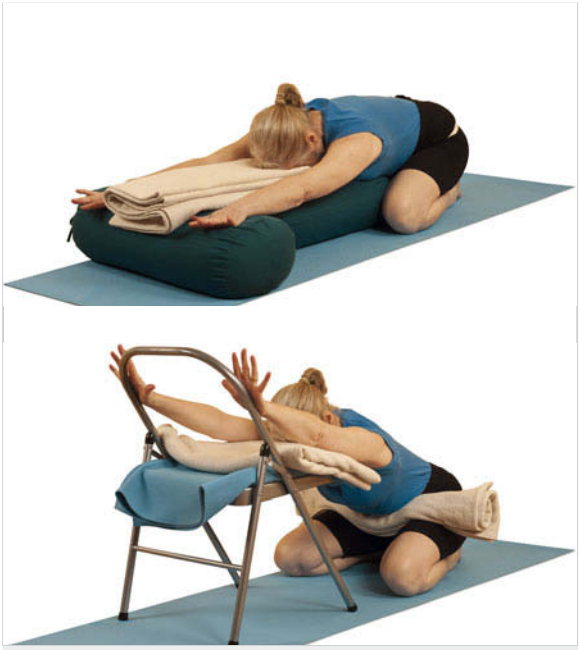


Abb. 8.67 ① Adho Mukha Virasana.



Abb. 8.68 ② Adho Mukha Shvanasana mit Seilen (Hände auf Klötzen, Kopf gestützt).

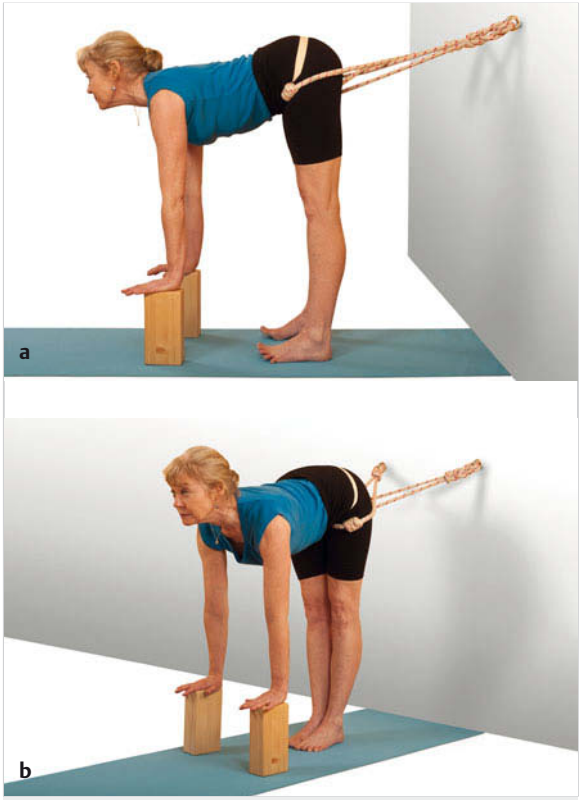


Abb. 8.69 ③ Uttanasana (konkaver Rücken, Hände auf dem Boden oder auf Klötzen). **a)** Füße hüftbreit **b)** Füße geschlossen

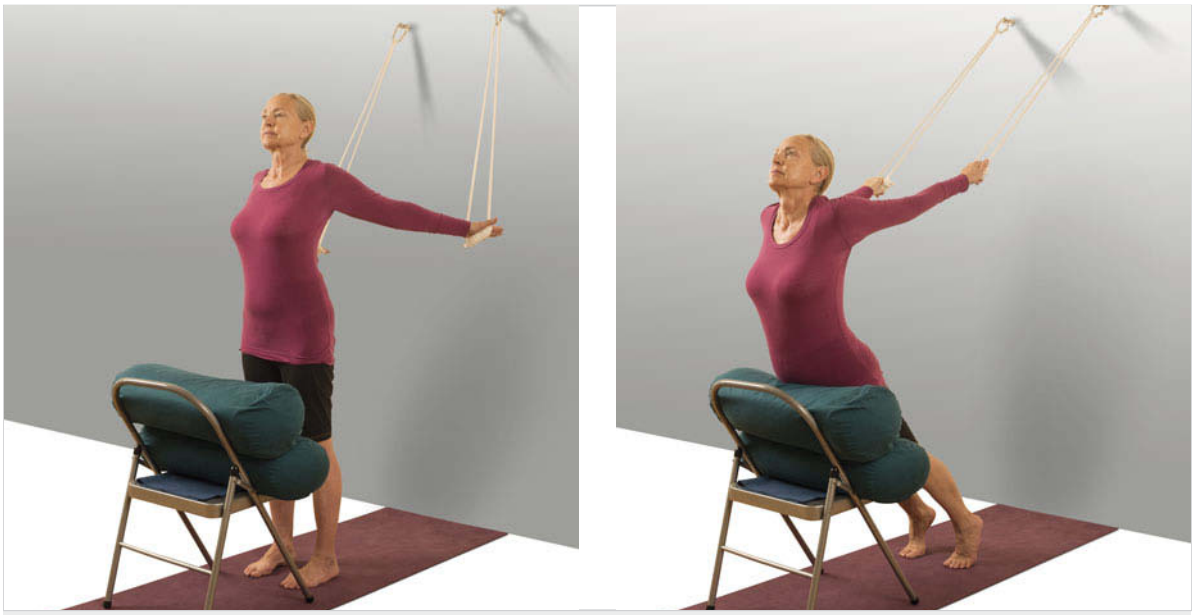


Abb. 8.70 ④ Bhujangasana mit Seilen und Oberschenkel/Becken auf Stuhl und Polster gestützt.



Abb. 8.71 ⑤ Urdhva Baddhanguliyasana.



Abb. 8.72 ⑥ Gomukhasana in Tadasana.



Abb. 8.73 ⑦ Utthita Trikonasana (Hand auf einem Klotz, an der Wand/Trestler).



Abb. 8.74 ⑧ Utthita Parshvakonasana (Hand auf einem Klotz, an der Wand/Trestler).



Abb. 8.75 ⑨ Ardha Chandrasana (Hand auf einem Klotz, an der Wand/Trestler).



Abb. 8.76 ⑩ Bhujangasana mit Seilen.

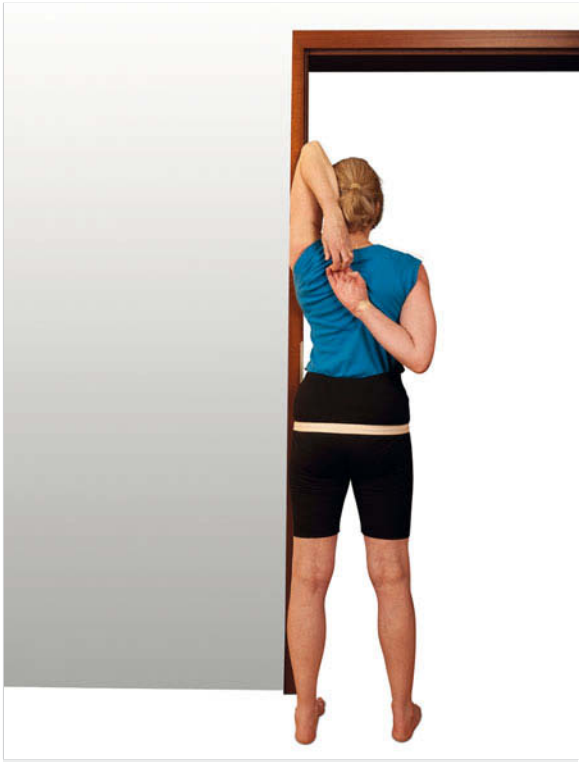


Abb. 8.77 ⑪ Gomukhasana in Tadasana.





Abb. 8.78 ⑫ Prashvottanasana (Hände in Pashchima Namaskarasana und/oder Baddha Hastasana, hinterer Fuß an der Wand).

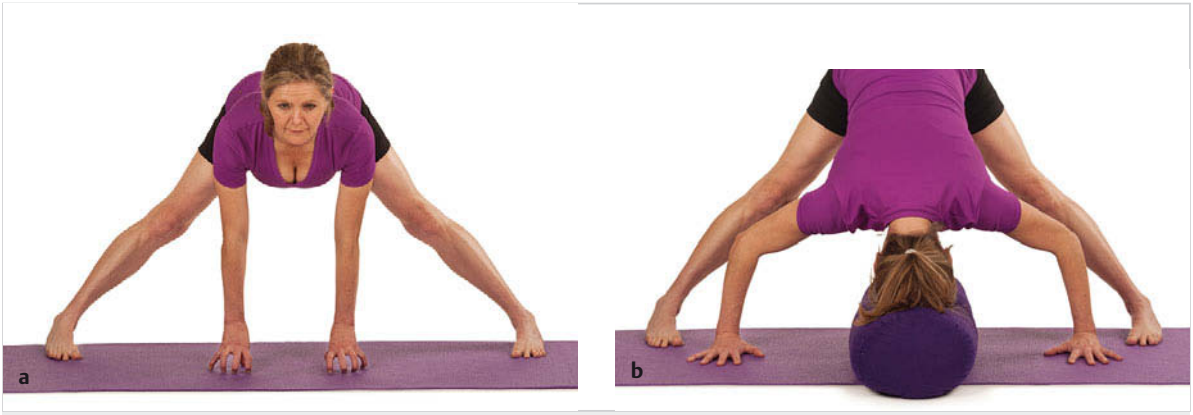


Abb. 8.79 ⑬ Prasarita Padottanasana (Hände auf dem Boden oder auf Klötzen): **a**) konkaver Rücken, **b**) Kopf auf Klotz/Polster ablegen.



Abb. 8.80 ⑭ Salamba Shirshasana (an der Wand).



Abb. 8.81 ⑮ Paripurna Navasana (mit Stühlen und Gurt).

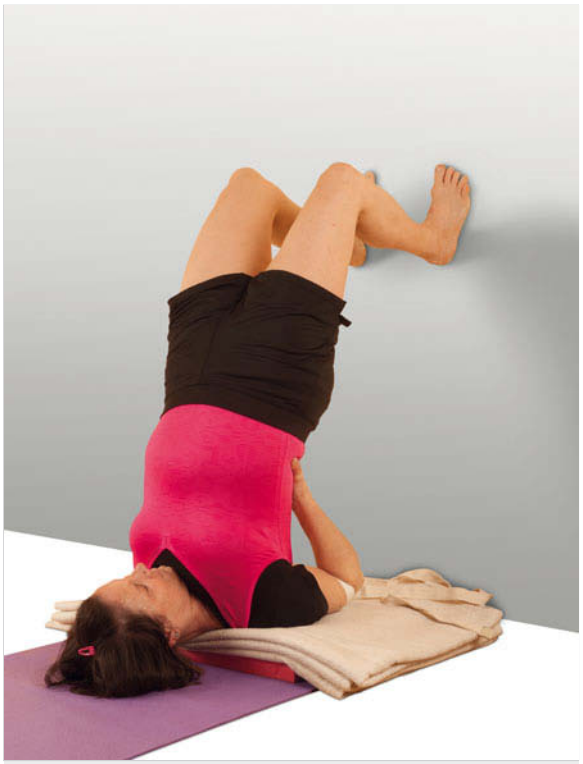


Abb. 8.82 ⑯ Salamba Sarvangasana (an der Wand).

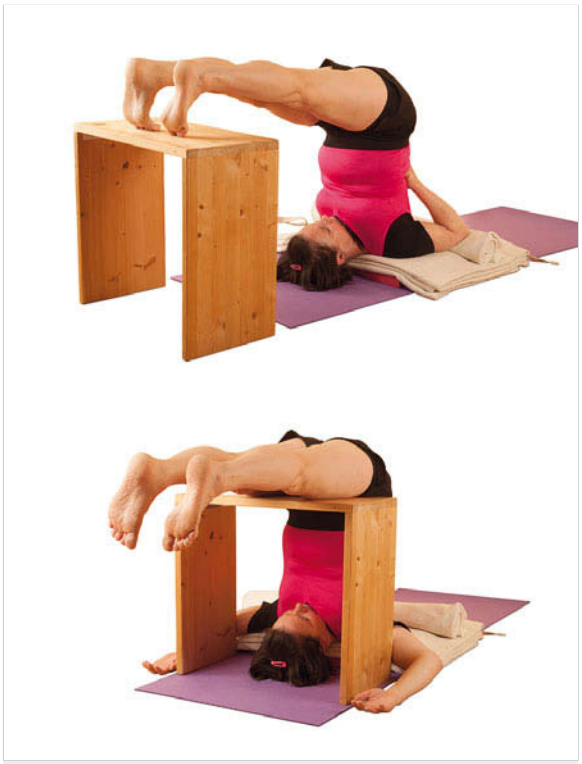


Abb. 8.83 ⑰ Ardha Halasana (auf Halasana-Box/Stuhl).

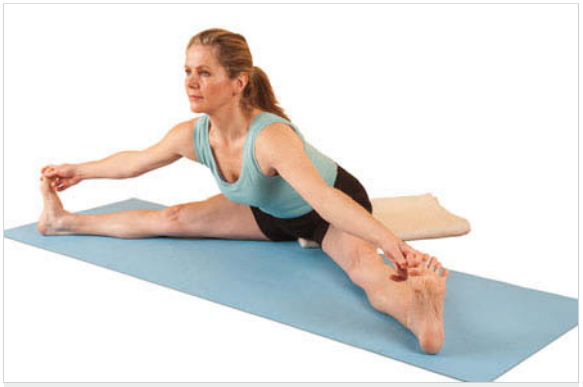


Abb. 8.84 ⑱ Upavishtha Konasana.



Abb. 8.85 ⑲ Parshva Upavishtha Konasana.

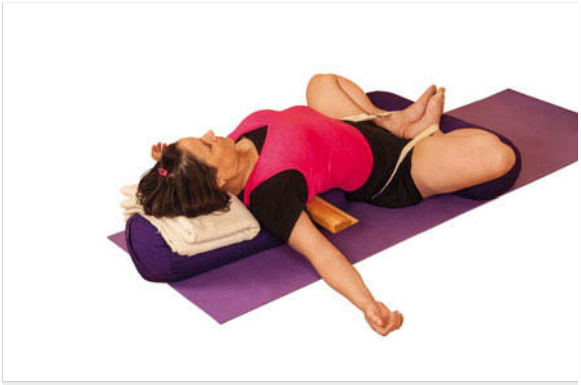


Abb. 8.86 ⑳ Supta Baddha Konasana (auf einem Polster).



Abb. 8.87 ㉑ Supta Virasana.

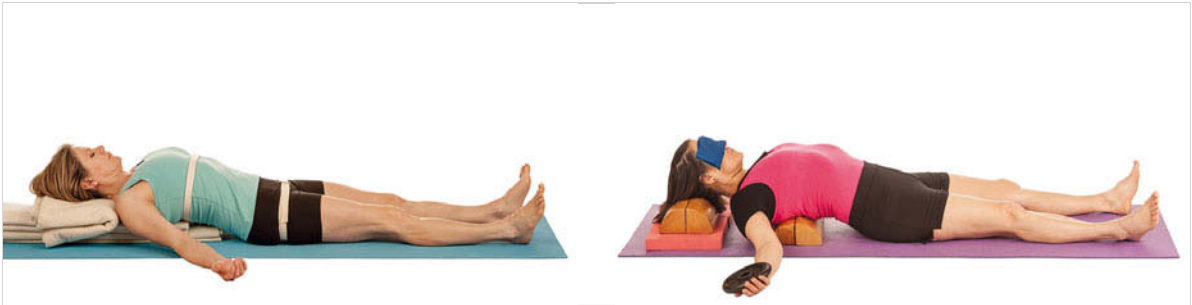


Abb. 8.88 ㉒ Shavasana (dreifach gefaltete Decke oder Viertelrundhölzer für das Herz).

Hinweise

- „Haben Sie Wind unter den Flügeln" – offene Achselhöhlen machen Sie glücklich. Um Ihre Stimmung aufzuhellen, halten Sie den Blick geradeaus gerichtet.
- Wenn Sie an Bluthochdruck leiden, blicken Sie nicht nach oben, sondern halten Sie den Blick entspannt nach unten gerichtet.

Ayurvedische Empfehlungen zur Vermeidung von emotionalem und mentalem Stress

- Praktizieren Sie Ihre Asanas, Pranayamas und Meditation jeden Tag.
- Nehmen Sie jeden Tag zur selben Zeit drei frisch zubereitete Mahlzeiten zu sich – dadurch wird die Verdauung reguliert, was für das Herz und alle anderen Körpersysteme wichtig ist.
- Essen Sie keine Reste vom Vortag und keine schwer verdaulichen Lebensmittel, die Blähungen verursachen (frisches Obst nur bis 14.00 Uhr).
- Verwenden Sie nur gute Fette (Olivenöl, Ghee) in kleinen Mengen. Nehmen Sie keine fettreduzierten Lebensmittel oder Fertigprodukte zu sich (in denen oft alle möglichen Arten von Fetten und Zucker versteckt sind).
- ayurvedische Gewürze und Kräuter: Brahmi, Arjuna und Ashwagandha stärken das Herz. Siehe auch Kap. 11 über Ayurveda.

Kapitel 9

Übungsreihen bei besonderen Problemen

9.1	Rückenbeschwerden	*514*
9.1.1	Schmerzen im unteren Rücken	*514*
	Übungsreihe zur Stärkung der unteren Rückenmuskeln	*514*
9.1.2	Schmerzen im oberen Rücken	*521*
	Übungsreihe zur Stärkung der oberen Rückenmuskeln	*521*
9.2	Blutdruck	*531*
9.3	Kopfschmerzen und Migräne	*537*
9.4	Lymphsystem	*545*
9.5	Metabolisches Syndrom	*547*
9.6	Beckenboden	*554*
9.7	Sexualität	*561*
9.7.1	B.K.S. Iyengar über Sexualität („Licht auf das Leben“)	*561*
9.7.2	Sexuelle Bedürfnisse während der Peri- und Postmenopause	*561*
9.8	Stress abbauen durch Anheben und Öffnen des Zwerchfells	*565*

9 Übungsreihen bei besonderen Problemen

9.1 Rückenbeschwerden

9.1.1 Schmerzen im unteren Rücken

Die Schmerzen können auch an der Innenseite der Knie auftreten und sich als Schwäche der Beininnenseiten anfühlen.

Übungsreihe zur Stärkung der unteren Rückenmuskeln

Diese Übungsreihe stärkt die Rückenmuskeln und die Muskeln auf der Innenseite des Beins, vertreibt Taubheitsgefühle in den Beinen und hilft bei Problemen mit bestimmten Gelenken (Knie und Hüfte, Blockierung der Iliosakralgelenke (Kreuzbein-Darmbein-Gelenke).

Schmerzen sind häufig darauf zurückzuführen, dass Muskelgewebe schwach und träge geworden sind. Es kann sich anfühlen, als ob Gelenke und Muskeln, die wir früher bewusst kontrollieren und steuern konnten, irgendwie nicht mehr zu uns gehören. Die Absenkung der Fußgewölbe und Beininnenseiten kann zu Knieproblemen, häufigen Rückenschmerzen, Blockierung der Iliosakralgelenke, Arthritis der Hüftgelenke, Taubheitsgefühlen in den Beinen, Steifheit etc. führen.



Abb. 9.1 Binden Sie zwei Gurte wie beschrieben um die Hüften und den unteren Beckenrand.

Gurte als Hilfsmittel

Die Gurte, die beim Iyengar-Yoga verwendet werden, sind ein äußerst wirksames Hilfsmittel.

- Bei Problemen im unteren Rücken: Binden Sie zwei Gurte wie beschrieben um die Hüften und den unteren Beckenrand (▶ Abb. 9.1).
- Bei Problemen mit den Beininnenseiten und/oder den Hüften: Binden Sie zwei Gurte wie beschrieben um Leisten und Hüften (▶ Abb. 9.2).

Fühlen Sie, wie Ihr Körper bei den Asanas die Gurte ganz ausfüllt

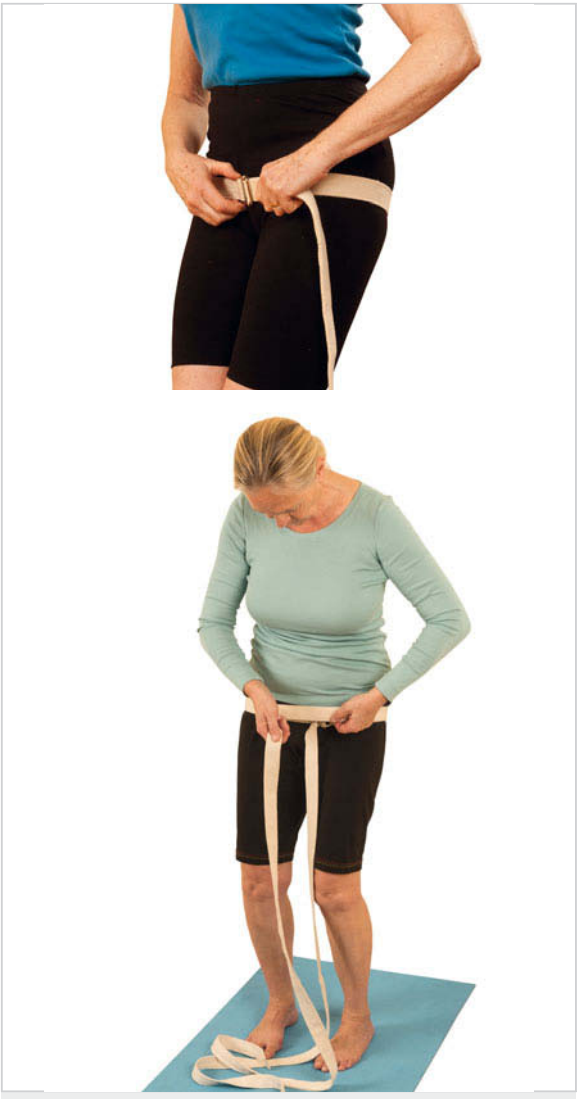


Abb. 9.2 Binden Sie zwei Gurte wie beschrieben um Leisten und Hüften.

1. *Baddha Konasana* (▶ Abb. 9.3)
2. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 9.4)
3. *Supta Padangushthasana I* (▶ Abb. 9.5)
4. *Supta Padangushthasana II* (▶ Abb. 9.6)
5. *Pashashasana* (▶ Abb. 9.7)
6. *Malasana* (▶ Abb. 9.8)
7. *Ardha Uttanasana* (▶ Abb. 9.9)
8. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 9.10)
9. *Parshvottanasana* (▶ Abb. 9.11)
10. *Prasarita Padottanasana* (▶ Abb. 9.12)
11. *Utthita Hasta Padangushthasana I* (▶ Abb. 9.13)
12. *Utthita Hasta Padangushthasana II* (▶ Abb. 9.14)
13. *Utthita Trikonasana* (▶ Abb. 9.15)
14. *Utthita Parshvakonasana* (▶ Abb. 9.16)
15. *Ardha Chandrasana* (▶ Abb. 9.17)
16. *Maha Mudra* (▶ Abb. 9.18)
17. *Janu Shirshasana* (▶ Abb. 9.19)
18. *Bharadvajasana* (▶ Abb. 9.20)
19. *Chatushpadasana* (▶ Abb. 9.21)
20. *Viparita Karani* (▶ Abb. 9.22)
21. *Shavasana* (▶ Abb. 9.23)
22. *Pranayama: Viloma I.*



Abb. 9.3 ① Baddha Konasana (im Sitzen, Rücken gegen die Wand).



Abb. 9.4 ② Upavishtha Konasana (im Sitzen, Rücken gegen die Wand).



Abb. 9.5 ③ Supta Padangushthasana I (Gurt um Leiste und Fuß, Beine beugen und strecken).



Abb. 9.6 ④ Supta Padangushthasana II (Zusammengerollte rutschfeste Matte für die Außenseite des Oberschenkels).

Atmen Sie schrittweise ein. Strecken Sie den Brustkorb vom Becken weg und heben Sie die inneren Organe und den Beckenboden an. Binden Sie einen Gurt um die Hüften und achten Sie beim Ausatmen darauf, dass die inneren Organe angehoben bleiben und nicht wieder herabsinken.

Bei jedem Asana schaffen Sie Raum, schärfen Sie Ihre Körperwahrnehmung und stabilisieren Sie den Körper. Versuchen Sie, diese Wirkungen über das Ende eines Asanas hinaus aufrechtzuerhalten und in das nächste Asana zu übernehmen. Bei jedem Asana können Sie etwas lernen, das Sie auch in anderen Asanas nutzen können.



Abb. 9.7 ⑤ Pashasana; **a)** Fersen auf dem Boden, Arme um die Schienbeine; **b)** Hände und Arme etwas höher als die Schultern nach vorne strecken.



Abb. 9.8 ⑥ Malasana (Fersen auf dem Boden, die Ränder der Yoga-Matte festhalten).



Abb. 9.9 ⑦ Ardha Uttanasana (mit Wandseilen und Stuhl, Planke für die Zehen).



Abb. 9.10 ⑧ Adho Mukha Shvanasana (mit Wandseilen, Fersen und Kopf gestützt, Wirbelsäule aus dem becken heraus strecken).

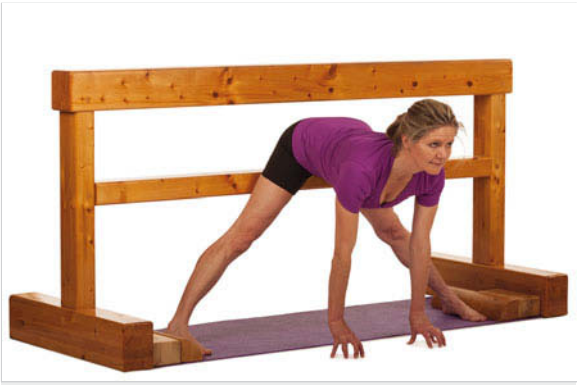


Abb. 9.12 ⑩ Prasarita Padottanasana (konkaver Rücken, Füße eingestützt).



Abb. 9.11 ⑨ Parshvottanasana (Hände gegen die Wand, Fuß gestützt).



Abb. 9.13 ⑪ Utthita Hasta Padangushthasana I.



Abb. 9.14 ⑫ Utthita Hasta Padangushthasana II.

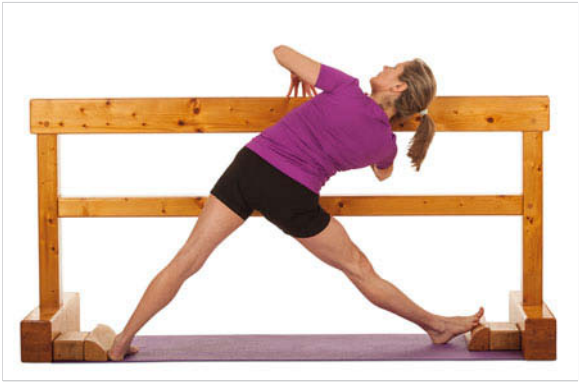


Abb. 9.15 ⑬ Utthita Trikonasana (Körpervorderseite zur Wand/Trestler, Fuß gestützt).



Abb. 9.16 ⑭ Utthita Parshvakonasana (Körpervorderseite zur Wand/Trestler, Fuß gestützt).



Abb. 9.17 ⑮ Ardha Chandrasana (an der Wand/Trestler, Fuß auf einem Klotz stehend).

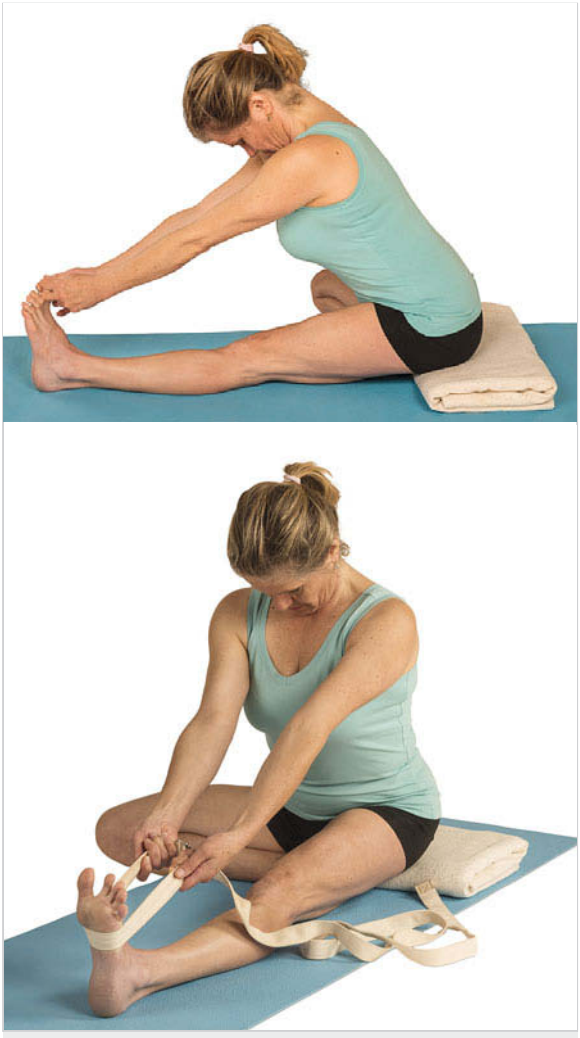


Abb. 9.18 ⑯ Maha Mudra.



Abb. 9.20 ⑱ Bharadvajasana (auf einem Polster, an der Wand oder auf einem Stuhl).

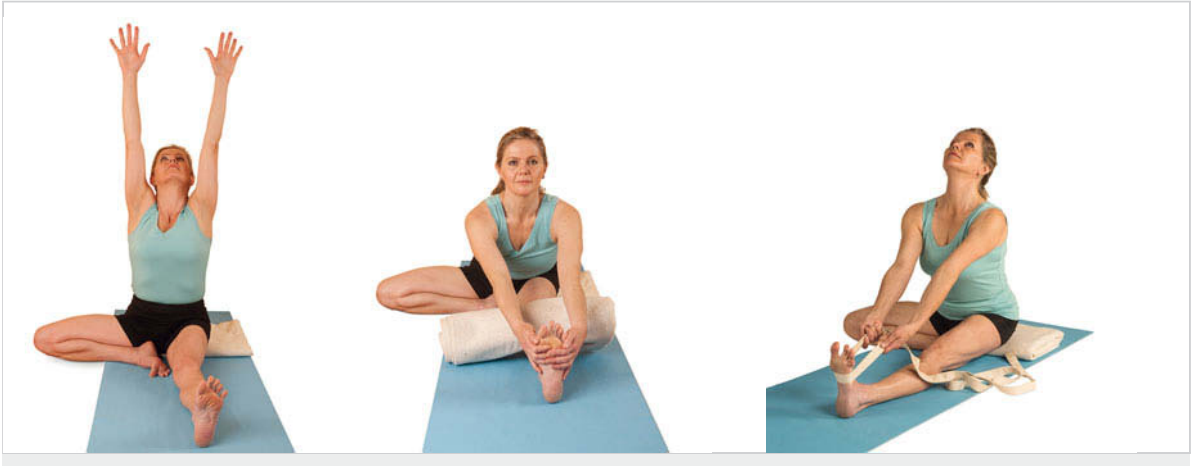


Abb. 9.19 ⑰ Janu Shirshasana (konkaver Rücken).

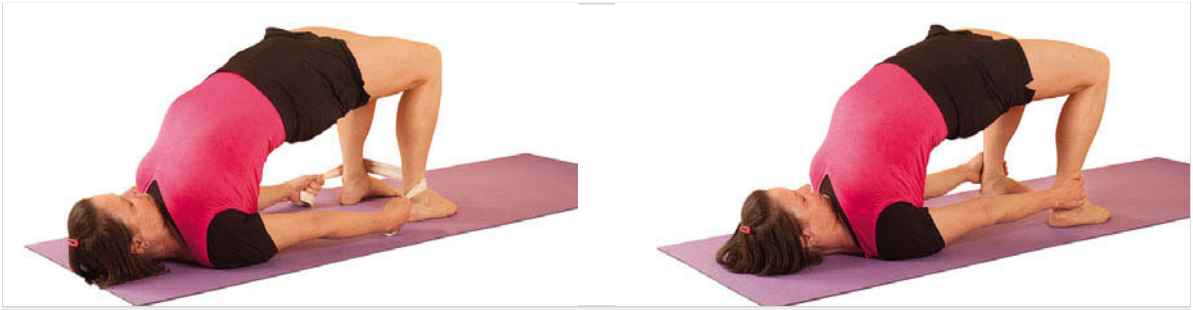


Abb. 9.21 ⑲ Chatushpadasana (Schienbein auf den Brustkorb zu strecken, ohne die Außenseiten der Knie und der Hüften herabsinken zu lassen).

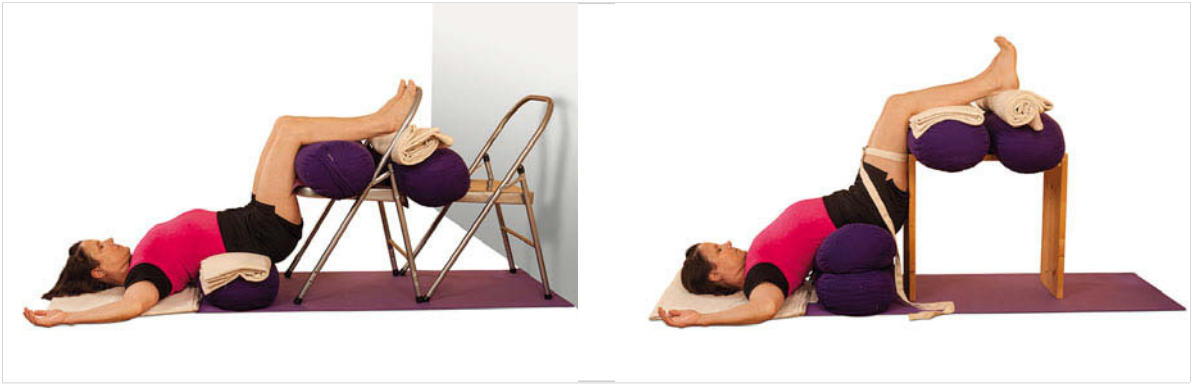


Abb. 9.22 ⑳ Viparita Karani (Beine gebeugt, Schambeinplatte parallel zum Boden).

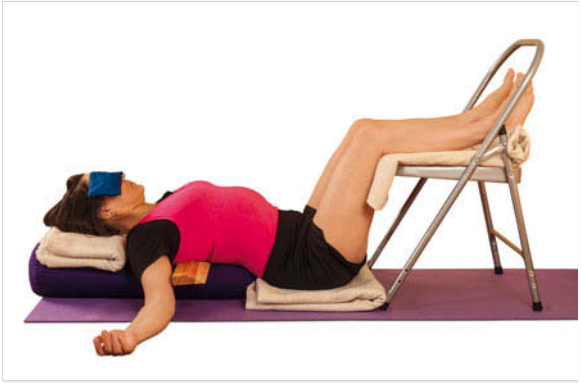


Abb. 9.23 ㉑ Shavasana (Unterschenkel auf einem Stuhl).

9.1.2 Schmerzen im oberen Rücken

Die Schmerzen können außer am oberen Rücken auch in den Schultern, Händen, Armen sowie im Hals, bzw. Nacken auftreten.

Wir empfehlen diese Übungsreihe auch bei Tinnitus, Augenproblemen, Taubheitsgefühlen in Armen und Händen und Karpaltunnelsyndrom.

Wenn die Muskelgewebe in der unteren Körperhälfte an Kraft verlieren, wird dadurch auch die obere Körperhälfte in Mitleidenschaft gezogen. Plötzlich sehen wir uns mit Problemen konfrontiert, die uns früher völlig unbekannt waren. Leider reicht es nicht aus (wie in der Übungsreihe gegen Schmerzen im unteren Rücken), einen Gurt um Schultern und Arme zu binden. Wir müssen zusätzlich weitere Hilfsmittel einsetzen, um Festigkeit und Stabilität bei gleichzeitiger Flexibilität zu bewirken. Außerdem müssen wir dafür sorgen, dass das Blut/die Energie auch die entferntesten Körperteile und Zellen erreicht.

Übungsreihe zur Stärkung der oberen Rückenmuskeln

1. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 9.24)
2. *Shavasana* (▶ Abb. 9.25)
3. *Dandasana* (▶ Abb. 9.26)
4. *Baddha Konasana* (▶ Abb. 9.27)
5. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 9.28)
6. *Parshva Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 9.29)
7. *Bharadvajasana I* (▶ Abb. 9.30)
8. *Utthita Marichyasana* (▶ Abb. 9.31)
9. *Urdhva Baddhanguliyasana* (▶ Abb. 9.32)
10. *Gomukhasana* (▶ Abb. 9.33)
11. *Urdhva Hastasana* (▶ Abb. 9.34)
12. *Urdhva Hastasana* (▶ Abb. 9.35)
13. *Pashchima Namaskarasana* in *Tadasana* (▶ Abb. 9.36)
14. *Bhujangasana* (▶ Abb. 9.37)
15. *Pashchima Namaskarasana in Parshvottanasana* (▶ Abb. 9.38)
16. *Utthita Trikonasana* (▶ Abb. 9.39)
17. *Ardha Chandrasana* (▶ Abb. 9.40)
18. *Prasarita Padottanasana* (▶ Abb. 9.41)
19. *Ardha Uttanasana* (▶ Abb. 9.42)
20. *Makarasana* und *Shalabhasana* (▶ Abb. 9.43)
21. *Shirshasana* (▶ Abb. 9.44)
22. *Chatushpadasana* (▶ Abb. 9.45)
23. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 9.46)
24. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 9.47)
25. *Salamba Purvottanasana* (▶ Abb. 9.48)
26. *Shavasana* (▶ Abb. 9.49)
27. *Pranayama: Viloma oder Ujjayi.*
    - Wenn Sie Pranayama im Sitzen praktizieren, stellen Sie die Hände hinter dem Rücken auf Klötze und sitzen Sie genau auf der Mitte der Sitzbeinhöcker.
    - Wenn Sie Pranayama im Liegen praktizieren, legen Sie ein Polster der Länge nach unter die Wirbelsäule und sorgen Sie für zusätzliche Unterstützung im mittleren Rückenbereich.

Hinweis
Achten Sie darauf, dass kein Druck auf die Kehle ausgeübt wird. Strecken Sie die Vorderseite der Wirbelsäule und den Oberkörper auf beiden Seiten gleichmäßig nach oben, so dass der Trapezius (Kapuzenmuskel) herabsinken kann. Strecken Sie den Hinterkopf weg vom Nacken. Ziehen Sie die hinteren Rippen nach innen.

Wenn Sie an Schwindelgefühlen oder Sehproblemen leiden, halten Sie die Augen auf Augenhöhe.

Ayurvedische Empfehlungen

- Gelenk- und Muskelschmerzen können durch Einölen gelindert werden.
- Empfehlenswerte Öle sind z. B. Dhanvantaram, Murivenna, Dashyoga oder Schmerzöle. Nehmen Sie nach dem Einölen ein Bad oder Dampfbad.
- Hilfreich sind auch Kräuter wie Shuddha Guggulu, Guduchi und Ashwagandha.



Abb. 9.24 ① Adho Mukha Shvanasana (mit Wandseilen, Fersen abgestützt, Hände auf Klötzen, Kopf gestützt).



Abb. 9.25 ② Shavasana (Simhasana-Box).

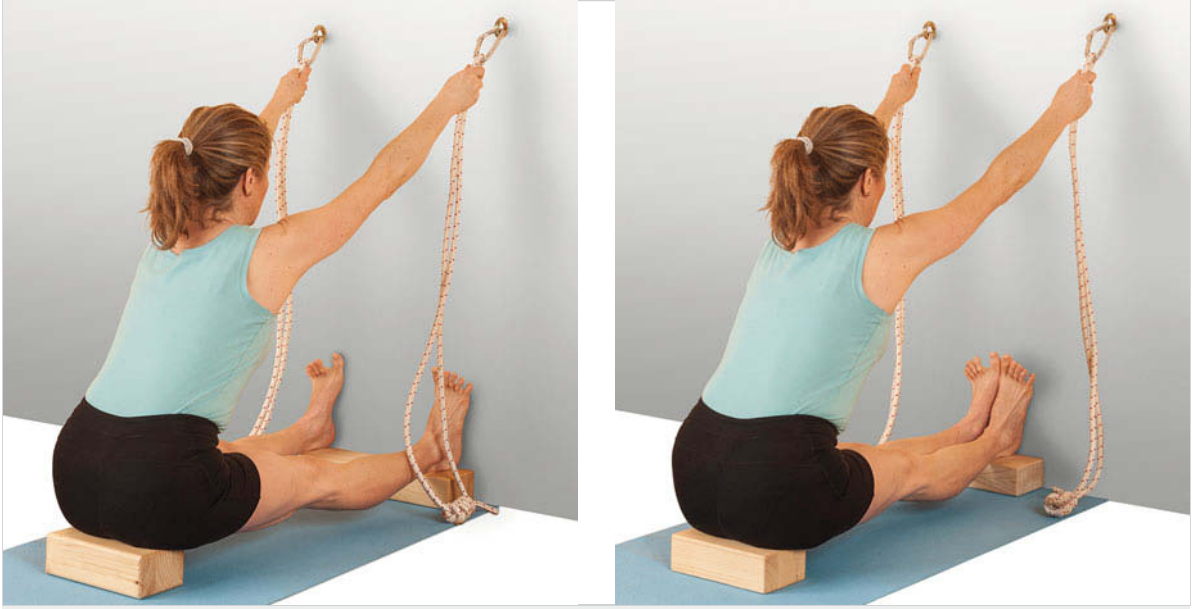


Abb. 9.26 ③ Dandasana (Füße gegen die Wand und auf Klötzen mit Wanseilen).



Abb. 9.27 ④ Baddha Konasana (mit Wandseilen, mit den Händen an den Seilen ziehen).



Abb. 9.28 ⑤ Upavishtha Konasana (mit Wandseilen, mit den Händen an den Seilen ziehen).

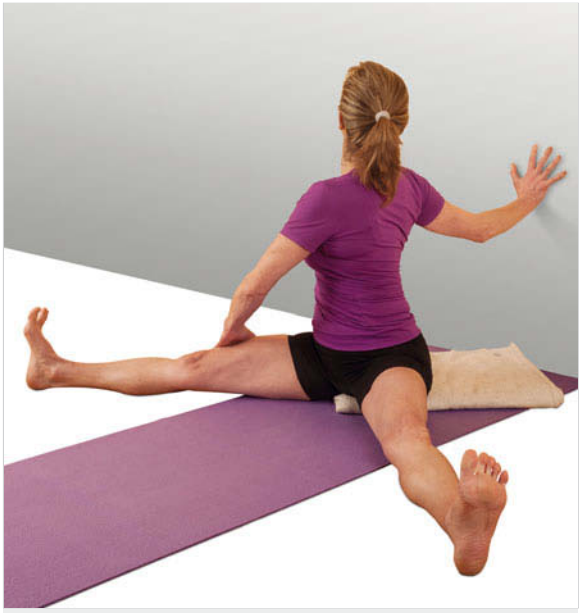


Abb. 9.29 ⑥ Parshva Upavishtha Konasana (Rücken zur Wand).

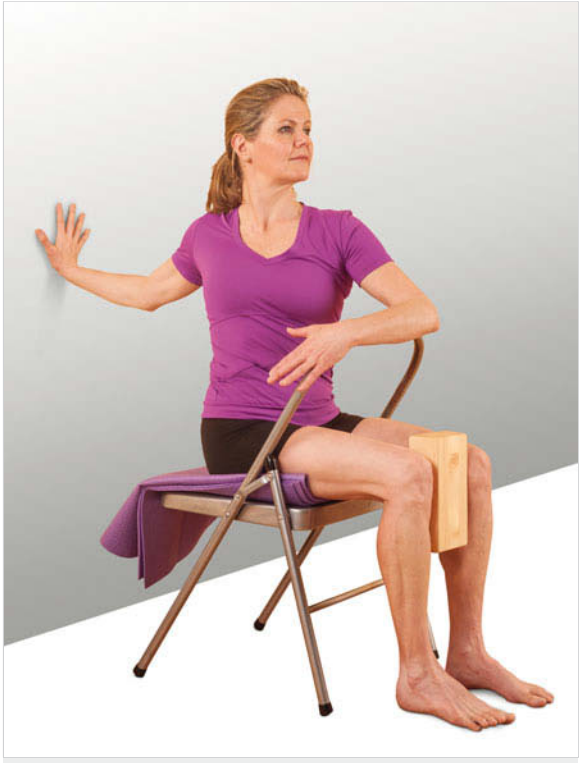


Abb. 9.30 ⑦ Bharadvajasana I (an der Wand/Trestler).



Abb. 9.31 ⑧ Utthita Marichyasana (mit einem Stuhl, mit Wandseilen/Trestler).



Abb. 9.32 ⑨ Urdhva Baddhanguliyasana (Rücken gegen die Wand, Fersen tief).



Abb. 9.33 ⑩ Gomukhasana (mit Pfeiler, Türrahmen, o.ä).



Abb. 9.34 ⑪ Urdhva Hastasana, Gurt um die Arme, Druck gegen den Gurt.



Abb. 9.35 ⑫ Urdhva Hastasana, Gurt um die Arme, Klotz zwischen den Handgelenken. Hier strecken die Arme und drücken nach außen in den Gurt. Die Oberarme erst parallel zum Boden und dann zur Decke entlang der Linie des hinteren Ohrs hochstrecken.

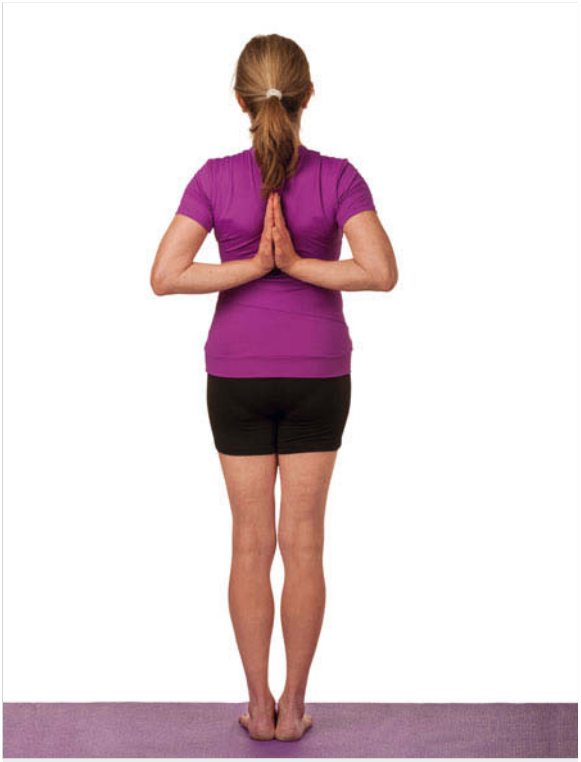


Abb. 9.36 ⑬ Pashchima Namaskarasana in Tadasana.



Abb. 9.37 ⑭ Bhujangasana (mit Wandseilen, Fersen gegen Simhasana-Box).





Abb. 9.38 ⑮ Parshvottanasana: Bauch, Brustbein und Unterarme gestützt, das Kinn auf Klotz oder Hände in Pashchima Namaskarasana, Kinn gehoben, konkaver Rücken.

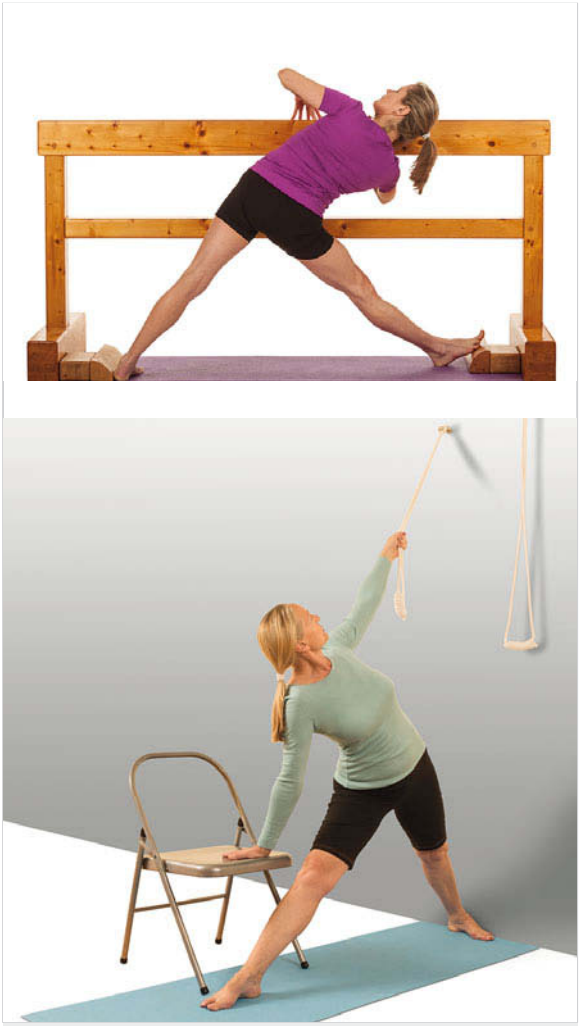


Abb. 9.39 ⑯ Utthita Trikonasana mit Wandseil und Stuhl oder mit der Vorderseite zum Trestler.

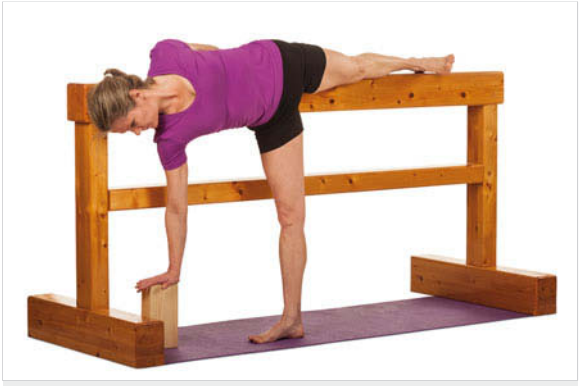


Abb. 9.40 ⑰ Ardha Chandrasana (mit Trestler/Wandseilen).

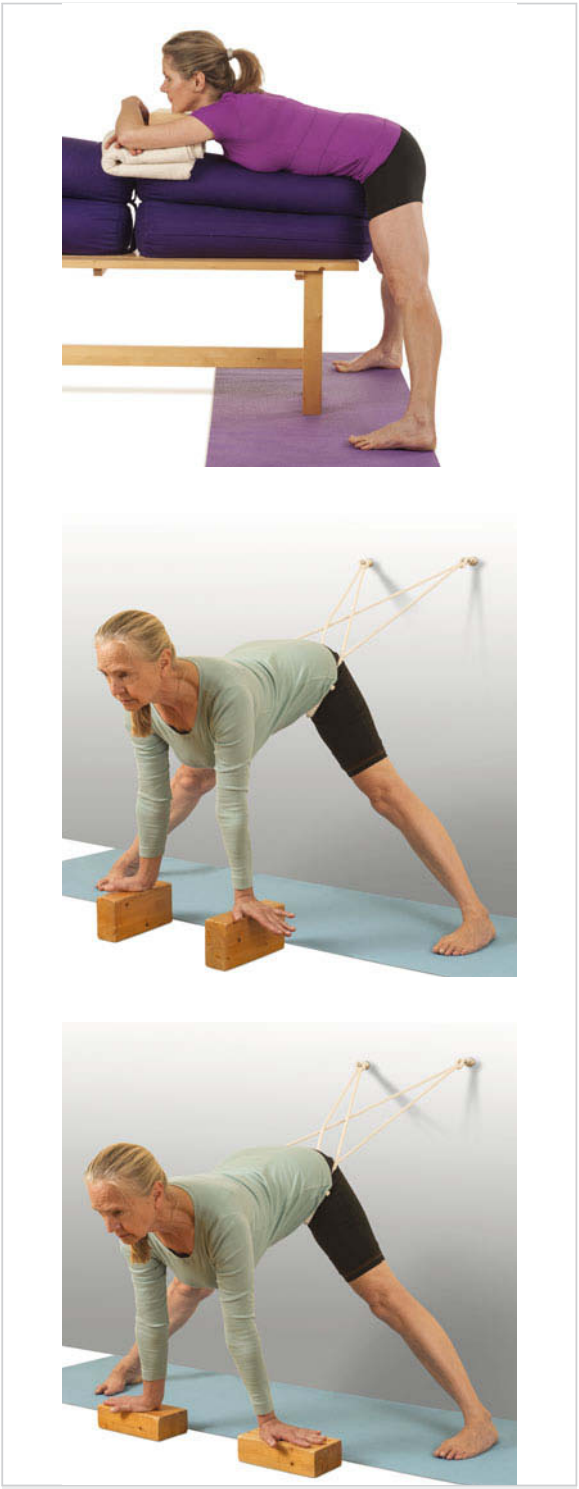


Abb. 9.41 ⑱ Prasarita Padottanasana: Bauch, Brustbein und Unterarme gestützt, das Kinn auf Klotz, konkaver Rücken, oder mit Wandseil, Hände seitlich auf Klötze gestützt.

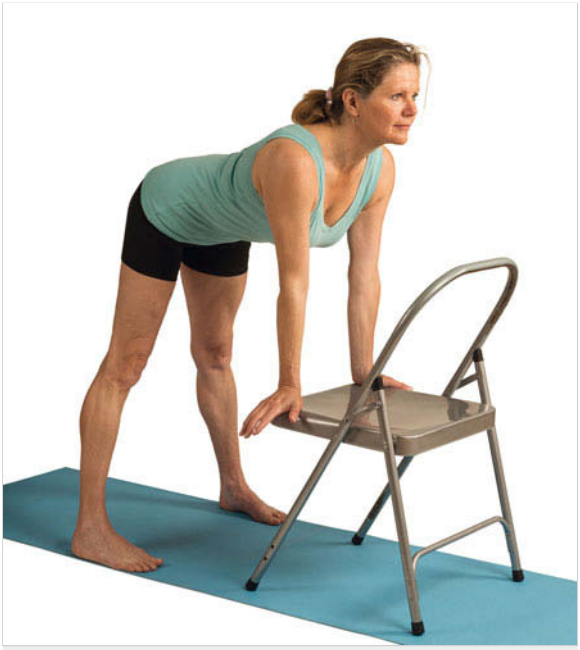


Abb. 9.42 ⑲ Ardha Uttanasana (Hände seitlich auf Stühlen, Kinn und Brustbein gehoben, konkaver Rücken).

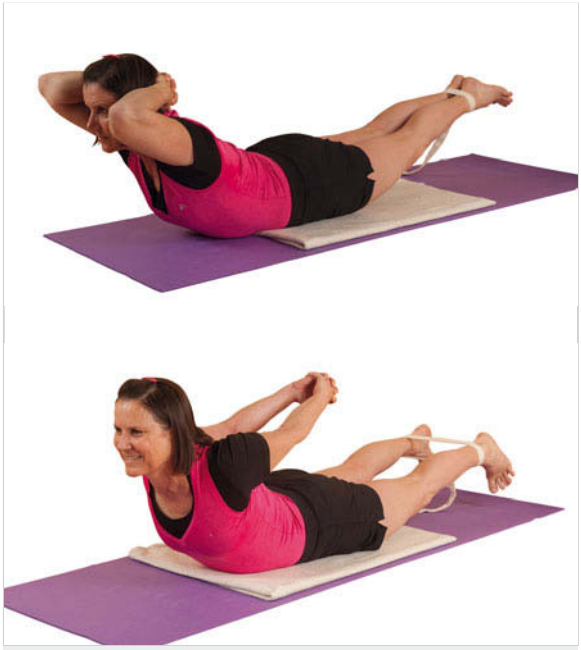


Abb. 9.43 ⑳ Makarasana und Shalabhasana, Gurt um die Fußgelenke



Abb. 9.44 ㉑ Shirshasana (mit Seilen, Hände in Uttanasana).



Abb. 9.45 (22) Chatushpadasana (Schultern gestützt).



Abb. 9.46 (23) Setu Bandha Sarvangasana (auf einer Bank o. ä., Gurt um die Füße mit den Händen straff ziehen).



Abb. 9.47 (24) Salamba Sarvangasana (Schultern gestützt, mit Wandseilen).



Abb. 9.48 ㉕ Salamba Purvottanasana (auf Simhasana-Box, Trestler oder Stühlen).



Abb. 9.49 ㉖ Shavasana (auf vier viertelrunden Klötzen o. ä., evtl. 10/20 Kilogramm Gewicht auf den Oberschenkeln).

9.2 Blutdruck

Wir empfehlen diese Übungsreihe bei hohem Blutdruck, aber auch bei Schwindelanfällen. Wenn Sie an Bluthochdruck oder Schwindel leiden, blicken Sie bei Standhaltungen nicht nach oben, sondern richten Sie den Blick nach unten.

9.2.1 Übungsreihen bei hohem Blutdruck

Übungsreihe für Anfänger und Fortgeschrittene

1. *Salamba Purvottanasana* (▶ Abb. 9.50)
2. *Ardha Uttanasana* (▶ Abb. 9.51)
3. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 9.52)
4. *Ardha Chandrasana* (▶ Abb. 9.53)
5. *Parshvottanasana* (▶ Abb. 9.54)
6. *Ardha Uttanasana* (▶ Abb. 9.55)
7. *Ardha Halasana* (▶ Abb. 9.56)
8. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 9.57)
9. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 9.58)
10. *Supta Baddha Konasana* und/oder (▶ Abb. 9.59)
11. *Supta Virasana* (▶ Abb. 9.60)
12. *Shavasana* (▶ Abb. 9.61)

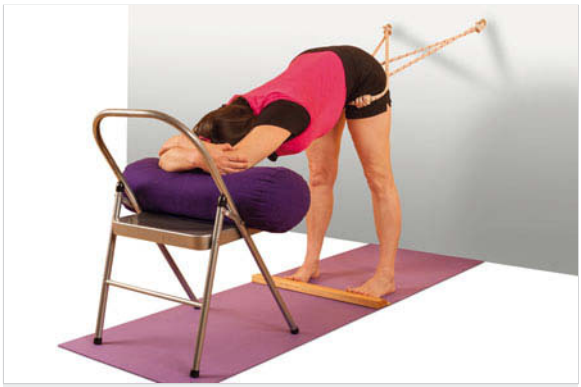


Abb. 9.51 ② Ardha Uttanasana (mit Seilen, Kopf gestützt).



Abb. 9.52 ③ Adho Mukha Shvanasana (Hände erhöht, Kopf abgestützt, auch mit Seilen möglich).



Abb. 9.50 ① Salamba Purvottanasana (mit Unterstützung).



Abb. 9.53 ④ Ardha Chandrasana (mit Trestler o. ä., nach unten blicken).



Abb. 9.54 ⑤ Parshvottanasana (Hände erhöht, Kopf ablegen).



Abb. 9.55 ⑥ Ardha Uttanasana (Hände erhöht, Kopf abgestützt).



Abb. 9.56 ⑦ Ardha Halasana (mit einem Stuhl/Hocker).

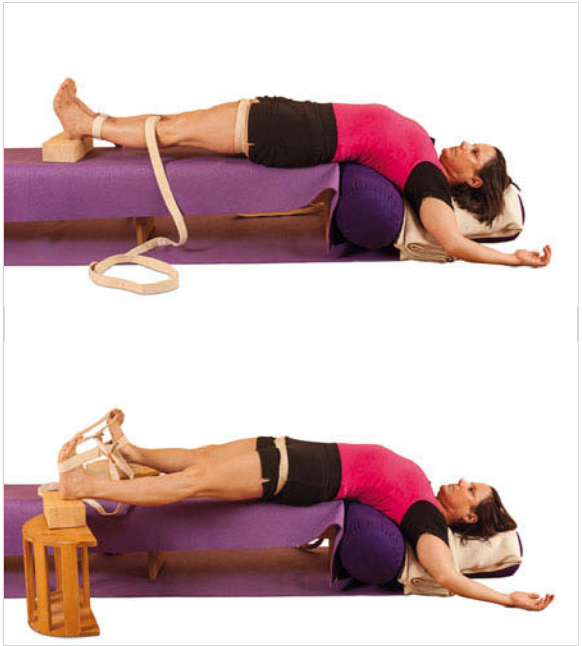


Abb. 9.57 ⑧ Setu Bandha Sarvangasana (auf einer Bank).

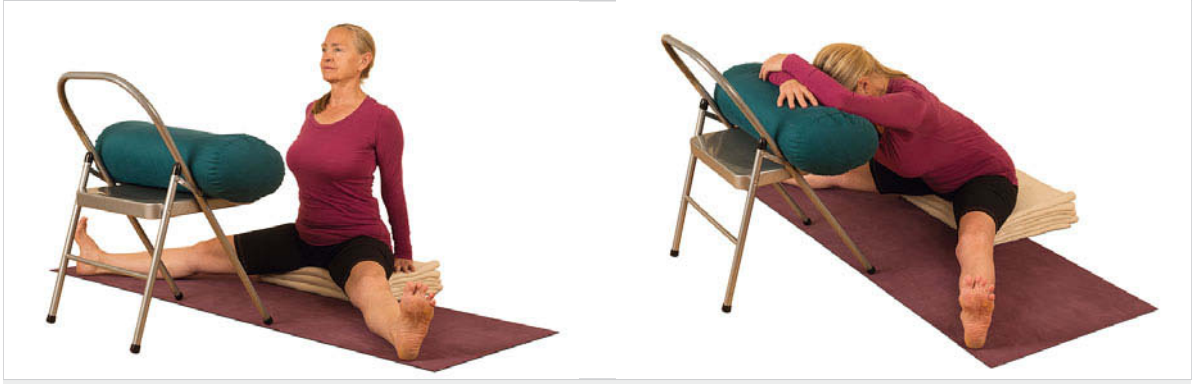


Abb. 9.58 ⑨ Upavishtha Konasana, auf einer Erhöhung/einem Polster sitzend, Kopf und Arme auf einem Stuhl ablegen.



Abb. 9.59 ⑩ Supta Baddha Konasana und/oder Polster/Erhöhung für die Füße.



Abb. 9.60 ⑪ Supta Virasana.



Abb. 9.61 ⑫ Shavasana (mit Polstern).

Übungsreihe für Fortgeschrittene

1. *Janu Shirshasana* (▶ Abb. 9.62)
2. *Pashchimottanasana* (▶ Abb. 9.63)
3. *Uttanasana* (▶ Abb. 9.64)
4. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 9.65)
5. *Ardha (halbes) Halasana* (▶ Abb. 9.66)
6. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 9.67)
7. *Uttanasana* (▶ Abb. 9.68)
8. *Pashchimottanasana* (▶ Abb. 9.69)
9. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 9.70)
10. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 9.71)
11. *Shavasana* (auf einem Polster)



Abb. 9.62 ① Janu Shirshasana, auf einer Erhöhung sitzend, Kopf und Ellbogen gestützt mit Bank etc., hier gezeigt in Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana.



Abb. 9.63 ② Pashchimottanasana, auf einer Erhöhung sitzend, Kopf und Ellbogen gestützt mit Bank etc.





Abb. 9.64 ③ Uttanasana (Kopf gestützt).





Abb. 9.65 ④ Adho Mukha Shvanasana (Kopf gestützt, Fersen gestützt, Hände auf Klötzen).



Abb. 9.66 ⑤ Ardha (halbes) Halasana (Beine auf einem Stuhl/Hocker).



Abb. 9.67 ⑥ Adho Mukha Shvanasana (Kopf gestützt).





Abb. 9.68 ⑦ Uttanasana (Kopf gestützt).



Abb. 9.69 ⑧ Pashchimottanasana (Bauch und Kopf gestützt) oder mit Bank wie ▶ Abb. 9.63.

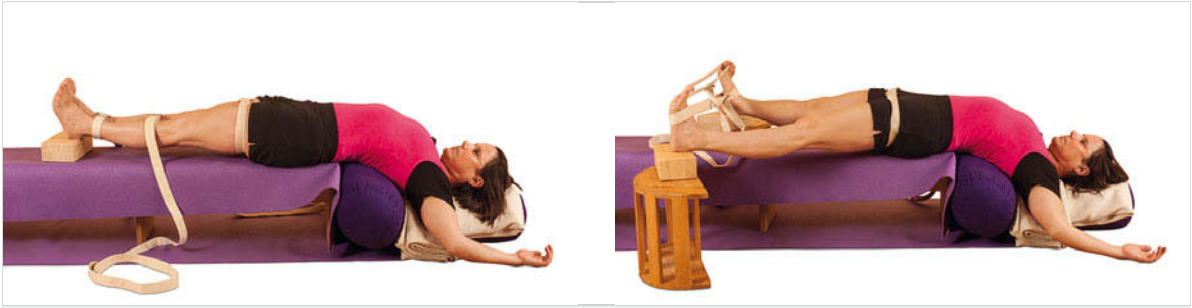


Abb. 9.70 ⑨ Setu Bandha Sarvangasana (auf einer Bank oder ähnlichem, Gurte für die Beine).

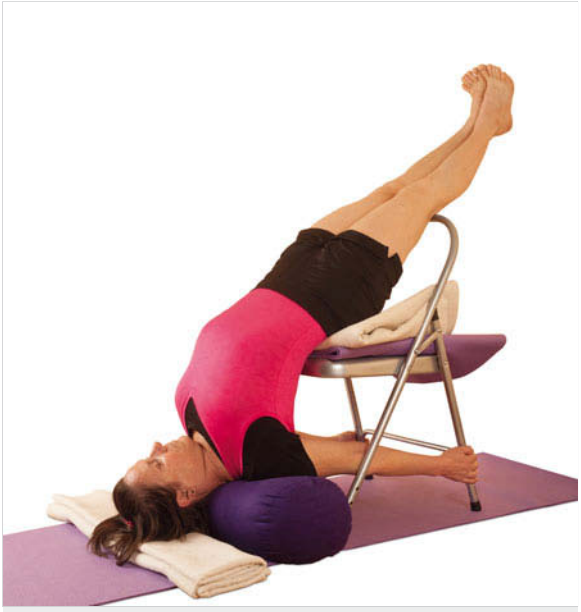


Abb. 9.71 ⑩ Salamba Sarvangasana (mit einem Stuhl).



Abb. 9.72 ⑪ Shavasana.

9.3 Kopfschmerzen und Migräne

Wir unterscheiden hier zwischen Asanas, die Sie bei einem akuten Kopfschmerz- oder Migräneanfall praktizieren können, und Asanas, die langfristig gegen Kopfschmerzen helfen.

9.3.1 Übungsreihen bei Kopfschmerzen und Migräne

Übungsreihe bei einem akuten Migräne- oder Kopfschmerzanfall

1. *Ardha Uttanasana* (▶ Abb. 9.73)
2. *Malasana* (▶ Abb. 9.74)
3. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 9.75)
4. *Viparita Karani* (▶ Abb. 9.76)
5. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 9.77)
6. *Supta Virasana* (▶ Abb. 9.78)
7. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 9.79)
8. *Upashraya Uttanasana* (▶ Abb. 9.80)
9. *Upashraya Prasarita Padottanasana* (▶ Abb. 9.81)
10. *Janu Shirshasana* (▶ Abb. 9.82)
11. *Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana* (▶ Abb. 9.83)
12. *Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana* (▶ Abb. 9.84)
13. *Pashchimottanasana* (▶ Abb. 9.85)
14. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 9.86)
15. *Halbes (Ardha) Halasana* (▶ Abb. 9.87)
16. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 9.88)
17. *Viparita Karani* (▶ Abb. 9.89)

▶ **Kontraindikationen:** Praktizieren Sie *Salamba Sarvangasana* und *Halasana* nicht während Ihrer Periode.

Hinweise

- Binden Sie eine Bandage um Ohren, Hinterkopf, Schläfen und Stirn.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Nacken und die Haut am Hinterkopf gedehnt werden und der Trapezius nach unten rollt.

Ayurvedische Empfehlungen

Anwendung von Nasya: Massieren Sie Nacken und Schultern morgens und vor dem Schlafengehen sanft mit Öl und geben Sie anschließend 2 Tropfen Ghee in jedes Nasenloch.

Reiben Sie die Fußsohlen vor dem Schlafengehen mit Öl ein.



Abb. 9.73 ① Ardha Uttanasana (mit Seilen, Kopf auf einem Stuhl/Stuhl mit Polster ablegen).

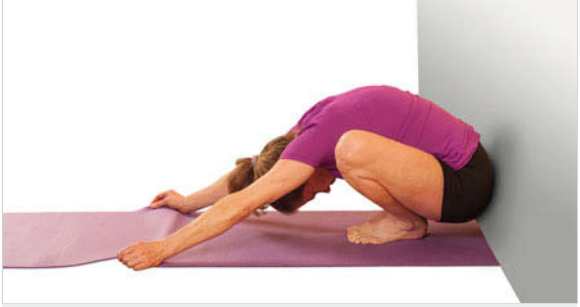


Abb. 9.74 ② Malasana (unterer Rücken gegen die Wand, Fersen so weit wie möglich nach unten).



Abb. 9.75 ③ Adho Mukha Shvanasana (Hände auf Klötzen, Kopf gestützt).



Abb. 9.76 ④ Viparita Karani.

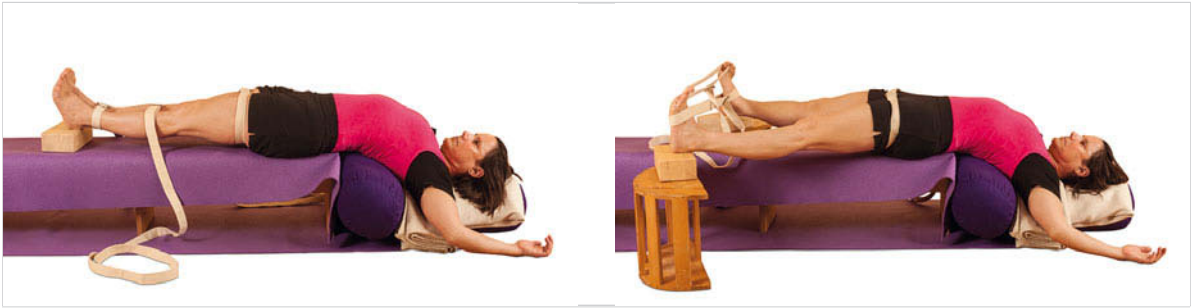


Abb. 9.77 ⑤ Setu Bandha Sarvangasana (auf einer Bank o. ä., Gurt(e) für die Beine).

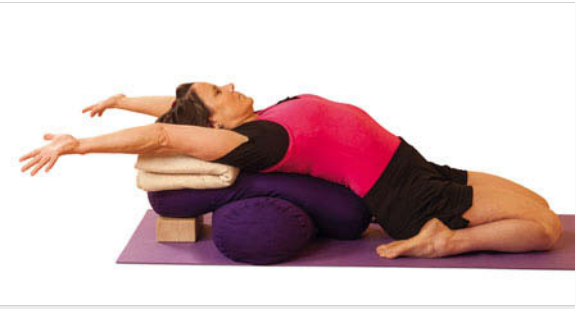


Abb. 9.78 ⑥ Supta Virasana (auf einem Polster).



Abb. 9.79 ⑦ Adho Mukha Shvanasana (Hände auf Klötzen, Kopf abgestützt).



Abb. 9.80 ⑧ Upashraya Uttanasana (Gesäß gegen die Wand, Kopf abgestützt).



Abb. 9.81 ⑨ Upashraya Prasarita Padottanasana (Gesäß gegen die Wand, Kopf gestützt).

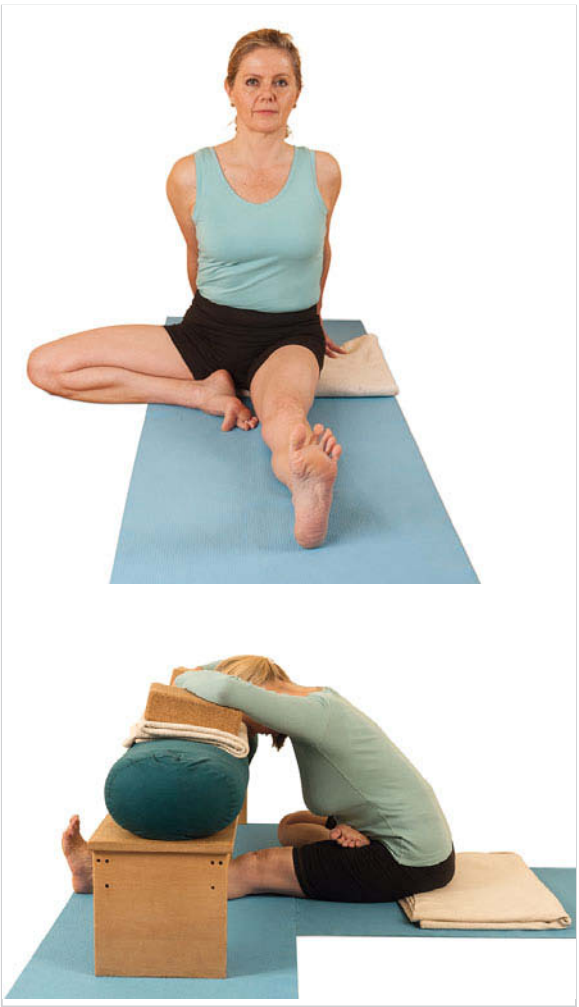


Abb. 9.82 ⑩ Janu Shirshasana, auf einer Erhöhung sitzend, Kopf und Ellbogen gestützt mit Bank etc., hier gezeigt in Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana.

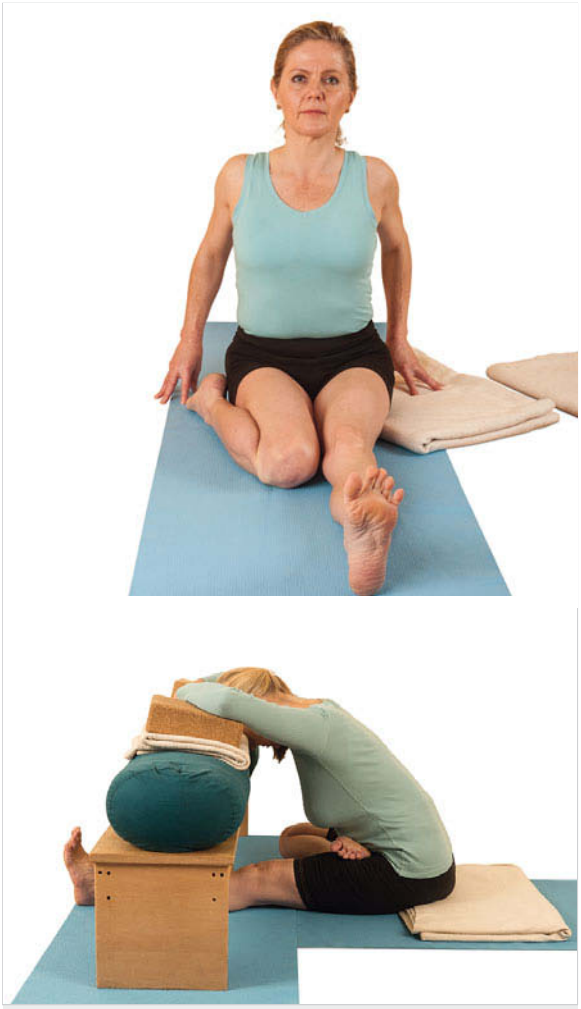


Abb. 9.83 ⑪ Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana, auf einer Erhöhung sitzend, Kopf und Ellbogen gestützt mit Bank etc., hier gezeigt in Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana.

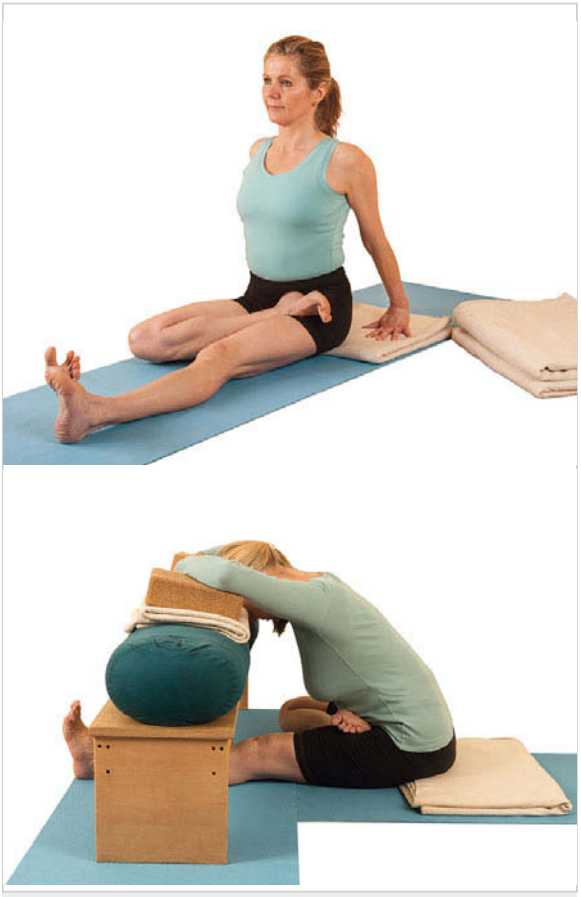


Abb. 9.84 ⑫ Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana auf einer Erhöhung sitzend, Kopf und Ellbogen abgestützt mit Bank.



Abb. 9.85 ⑬ Pashchimottanasana auf einer Erhöhung sitzend, Füße hüftweit auseinander, Kopf und Ellboen gestützt, mit Bank.

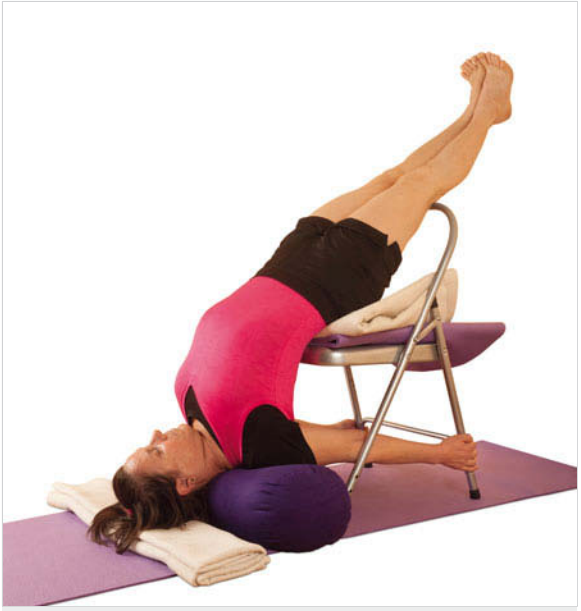


Abb. 9.86 ⑭ Salamba Sarvangasana (mit einem Stuhl).



Abb. 9.87 ⑮ Halbes (Ardha) Halasana (Oberschenkel auf einem Stuhl ablegen).



Abb. 9.88 ⑯ Setu Bandha Sarvangasana (auf einer Bank o. ä., Gurt(e) für die Beine).



Abb. 9.89 ⑰ Viparita Karani.

Übungsreihe zur langfristigen Beseitigung von Migräne und Kopfschmerzen

Führen Sie die Übungsreihe wie in Kap. 10.4.1 aus und fügen Sie nach Punkt ⑧ (▶ Abb. 9.80) *Upashraya Uttanasana* (Gesäß gegen die Wand, Kopf abgestützt) folgende Asanas ein:

- *Bharadvajasana I* (▶ Abb. 9.90)
- *Marichyasana III* (▶ Abb. 9.91)
- *Utthita Marichyasana* (▶ Abb. 9.92)
- *Parivritta Trikonasana* (▶ Abb. 9.93)
- *Parivritta Ardha Chandrasana* (▶ Abb. 9.94)
- *Baddha Konasana in Viparita Dandasana* (▶ Abb. 9.95)
- *Shirshasana* (▶ Abb. 9.96)

Fahren Sie fort mit *Janu Shirshasana* und den anderen Asanas der Übungsreihe unter Kap. 10.4.1.

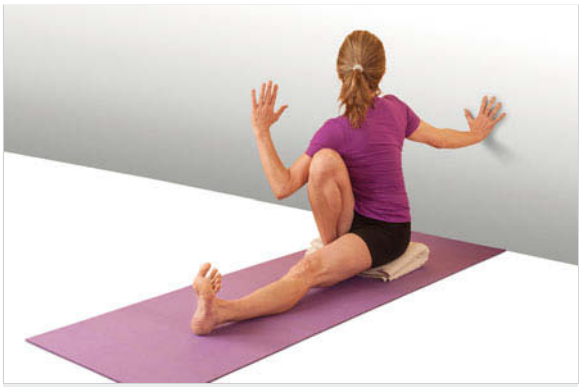


Abb. 9.91 Marichyasana III (Ellbogen einhaken, hintere Hand gegen die Wand).



Abb. 9.90 Bharadvajasana I (auf einem Polster oder auf einem Stuhl, an der Wand).



Abb. 9.92 Utthita Marichyasana Ardha Matsyendrasana (an der Wand).





Abb. 9.93 Parivritta Trikonasana (obere Hand gegen die Wand).





Abb. 9.94 Parivritta Ardha Chandrasana (obere Hand gegen die Wand).



Abb. 9.95 Baddha Konasana in Viparita Dandasana (auf einer Viparita Dandasana-Bank).

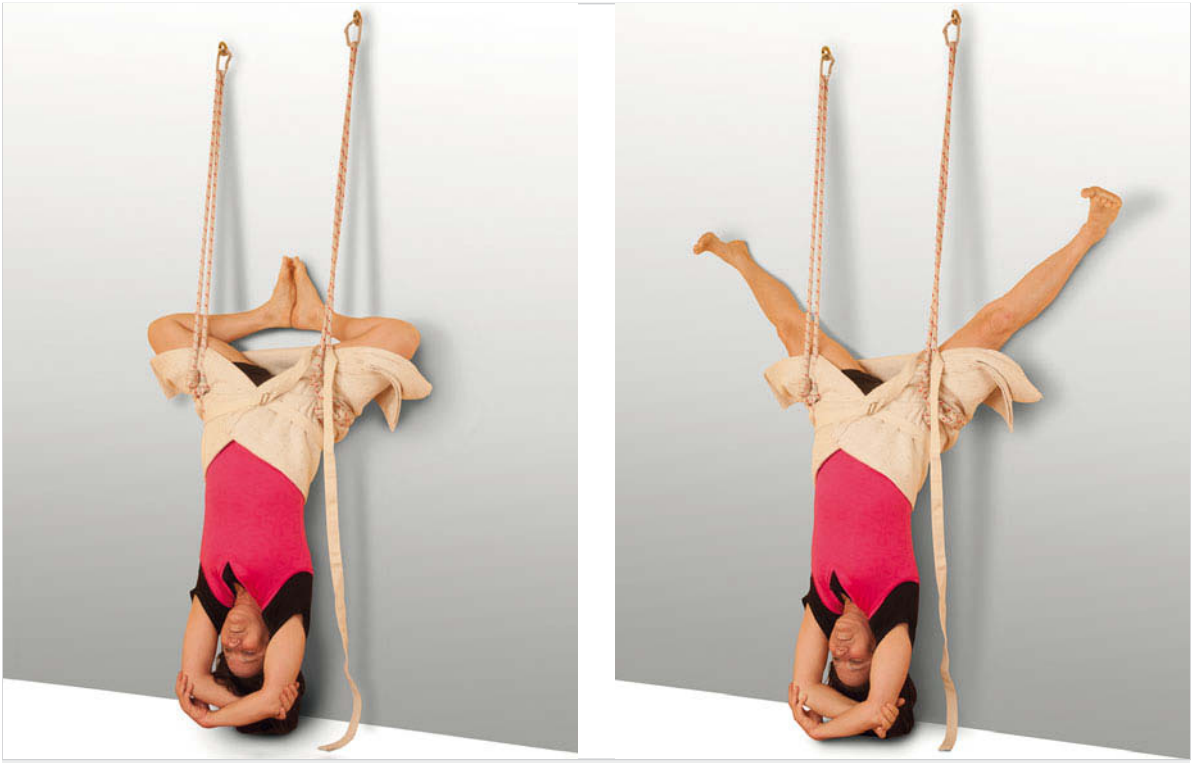


Abb. 9.96 Shirshasana (mit Seilen).

Ayurvedische Empfehlungen für Vata, Pitta und Kapha

Durch die Menopause bedingte Symptome zeichnen sich vor allem durch stark ausgeprägte Vata-Aspekte aus (erhöhte Nervosität, Ängste, Schlaflosigkeit, Depressionen). Viele Kräuter und Gewürze stärken das weibliche Fortpflanzungssystem, z. B. Aloe Vera-Gel, Shatavari, Safran, in Milch abgekochtes Ashwagandha. Chyavanprash hat eine stärkende und regenerierende Wirkung. Ernähren Sie sich dem Konstitutionstyp Vata entsprechend.

Pitta manifestiert sich in Jähzorn, Reizbarkeit und Unbeherrschtheit. Hitzewallungen treten öfter und mit größerer Intensität auf. Empfohlen werden Aloe Vera-Gel, Shatavari-Präparate und in Milch abgekochter Safran. Ernähren Sie sich dem Konstitutionstyp Pitta entsprechend.

- Ölen Sie den Körper regelmäßig mit dem entsprechenden Dosha-Öl ein.
- Ölen Sie den Körper regelmäßig mit Pitta-Öl ein, und Shirodhara mit Kopf-/Haaröl

Typisch für Kapha sind Schweregefühle, Schläfrigkeit, Mangel an Motivation, Gewichtszunahme und Wassereinlagerungen. Empfohlen werden scharfe Gewürze wie Trikatu in Kombination mit Aloe Vera-Gel und Chyavanprash. Ernähren Sie sich dem Konstitutionstyp Kapha entsprechend.

9.4 Lymphsystem

Diese Übungsreihe dient der Erholung nach einem langen Tag. Sie entspannt Becken, Beine und das Lymphsystem.

9.4.1 Übungsreihe für das Lymphsystem

1. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 9.97)
2. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 9.98)
3. *Supta Virasana* (▶ Abb. 9.99)
4. *Matsyasana* (▶ Abb. 9.100) und/oder
5. *Supta Svastikasana* (▶ Abb. 9.101)
6. *Dvi Pada Viparita Dandasana* (▶ Abb. 9.102)
7. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 9.103)
8. *Viparita Karani* (▶ Abb. 9.104) und/oder
9. *Viparita Karani* (▶ Abb. 9.105)
10. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 9.106)
11. *Shavasana* (▶ Abb. 9.107)



Abb. 9.97 ① Supta Baddha Konasana, kreuzförmig übereinander gelegte Polster. Zur Stärkung des Lymphsystems.



Abb. 9.98 ② Supta Baddha Konasana (auf kreuzförmig übereinander gelegten Polstern, zusammengerollte Decke für den Nacken und evtl. Planke für den Rücken).



Abb. 9.99 ③ Supta Virasana (auf kreuzförmig übereinander gelegten Polstern, zusammengerollte Decke für den Nacken).

Hinweise

- Atmen Sie in jeder Haltung sanft und leise ein und aus.
- Praktizieren Sie keine Umkehrhaltungen wie *Salamba Sarvangasana*, wenn Sie an Sodbrennen oder Beschwerden leiden, die Übelkeit auslösen.

Ayurvedische Empfehlungen

Sehr zu empfehlen sind Trikatu und Kardamom, die mit Milch oder Honig oder als Abkochung eingenommen werden können, und süße Fruchtsäfte.



Abb. 9.100 ④ Matsyasana (auf kreuzförmig übereinander gelegten Polstern) und/oder.



Abb. 9.101 ⑤ Supta Svastikasana (auf kreuzförmig übereinander gelegten Polstern, zusammengerollte Decke für den Nacken).



Abb. 9.102 ⑥ Dvi Pada Viparita Dandasana (auf einer Viparita Dandasana-Bank/Stühlen).

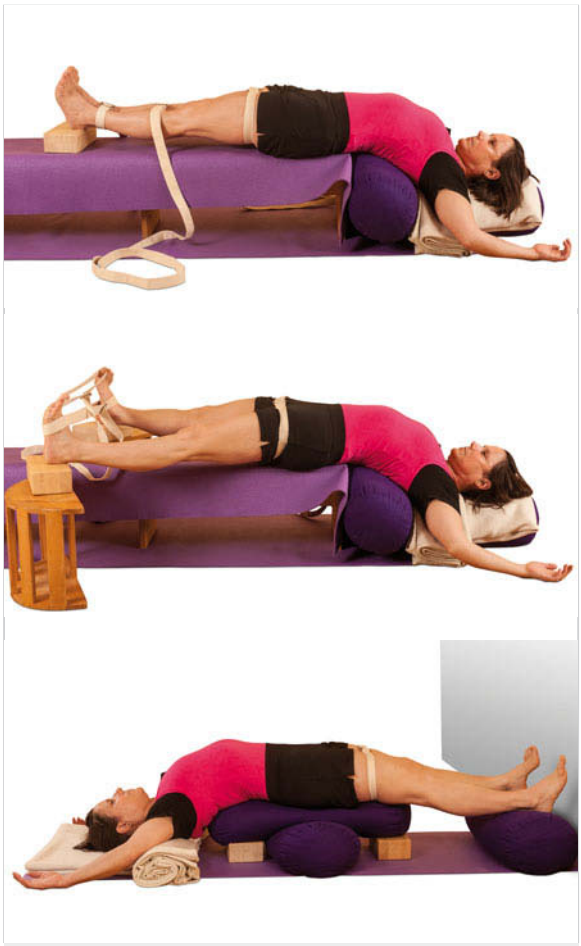


Abb. 9.103 ⑦ Setu Bandha Sarvangasana (auf kreuzförmig übereinander gelegten Polstern, einer Bank o. ä.).



Abb. 9.105 ⑨ Viparita Karani.

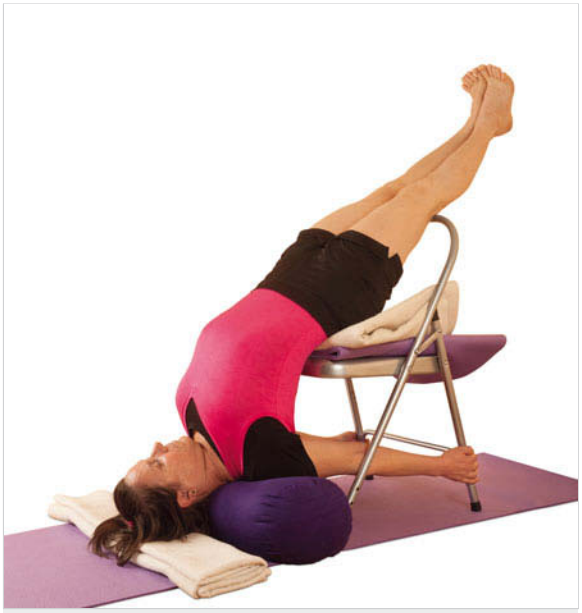


Abb. 9.106 ⑩ Salamba Sarvangasana (mit einem Stuhl).



Abb. 9.104 ⑧ Viparita Karani (gebeugte Beine auf einem Stuhl) und/oder.



Abb. 9.107 ⑪ Shavasana (mit Polstern, Knie ebenfalls auf Polster/Stuhl).

9.5 Metabolisches Syndrom

Wir empfehlen diese Übungsreihe bei Gewichtzunahme, Diabetes, Übersäuerung und übermäßiger Gasbildung. Sie hilft auch bei Schwindelanfällen und Müdigkeit.

Frauen mit Diabetes müssen darauf achten, sich nicht zu überanstrengen.

1. *Salamba Purvottanasana* (▶ Abb. 9.108)
2. *Ardha Uttanasana* (▶ Abb. 9.109)
3. *Adho Mukha Shvanasana* (▶ Abb. 9.110)
4. *Ardha Chandrasana* (▶ Abb. 9.111)
5. *Parshvottanasana* (▶ Abb. 9.112)
6. *Parivritta Trikonasana* (▶ Abb. 9.113)
7. *Parivritta Ardha Chandrasana* (▶ Abb. 9.114)
8. *Prasarita Padottanasana* (▶ Abb. 9.115)
9. *Prasarita Padottanasana* (▶ Abb. 9.116)
10. *Shirshasana* (▶ Abb. 9.117)
11. *Cross Bolster* (▶ Abb. 9.118)
12. *Bharadvajasana I* (▶ Abb. 9.119)
13. *Marichyasana III* (▶ Abb. 9.120)
14. *Utthita Marichyasana* (▶ Abb. 9.121)
15. *Baddha Konasana in Viparita Dandasana* (▶ Abb. 9.122)
16. *Janu Shirshasana* (▶ Abb. 9.123)
17. *Paripurna Navasana* (▶ Abb. 9.124)
18. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 9.125)
19. *Ardha Halasana* (▶ Abb. 9.126)
20. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 9.127)
21. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 9.128)
22. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 9.129)
23. *Supta Virasana* (▶ Abb. 9.130)
24. *Shavasana* (▶ Abb. 9.131)
25. *Pranayama*: Neben *Ujjayi* und *Viloma* wird *Surya Bhedana* empfohlen, da es die Verdauung fördert.

▶ **Kontraindikationen:** Praktizieren Sie keine Umkehrhaltungen wie *Shirshasana, Salamba Sarvangasana* und *Halasana* während Ihrer Periode.

Hinweise

- Atmen Sie in jeder Haltung sanft und leise ein und aus.
- Praktizieren Sie keine Umkehrhaltungen wie Salamba Sarvangasana, wenn Sie an Sodbrennen oder Beschwerden leiden, die Übelkeit auslösen.
- Heben, dehnen und drehen Sie so weit wie möglich.
- Binden Sie einen Gurt fest um Hüften, Gesäßmitte und untere Schambeinplatte. Der Gurt hilft Ihnen, ein Gefühl für das Anheben der inneren Organe zu entwickeln. Das Anheben der Organe ist erforderlich, um Ihre Probleme zu bewältigen.
- Üben Sie keinen Druck auf den Nacken aus. Dehnen Sie die Vorderseite der Wirbelsäule, damit der Trapezmuskel herabsinken kann.
- Blicken Sie nicht nach unten, wenn Sie an Schwindel oder Sehproblemen leiden, halten Sie Ihren Blick auf Augenhöhe.

Zusatzinfo Ayurvedische Empfehlungen

Bei Diabetes empfehlen wir Schwarzkümmel, Kurkuma und Trikatu in Gerichten oder als Abkochung sowie in Ghee gekochte Bittergurke und Bockshornklee.



Abb. 9.108 ① Salamba Purvottanasana (gestützt).



Abb. 9.109 ② Ardha Uttanasana (mit Seilen, Kopf gestützt).



Abb. 9.110 ③ Adho Mukha Shvanasana (Hände erhöht, Kopf gestützt; auch mit Seilen möglich).

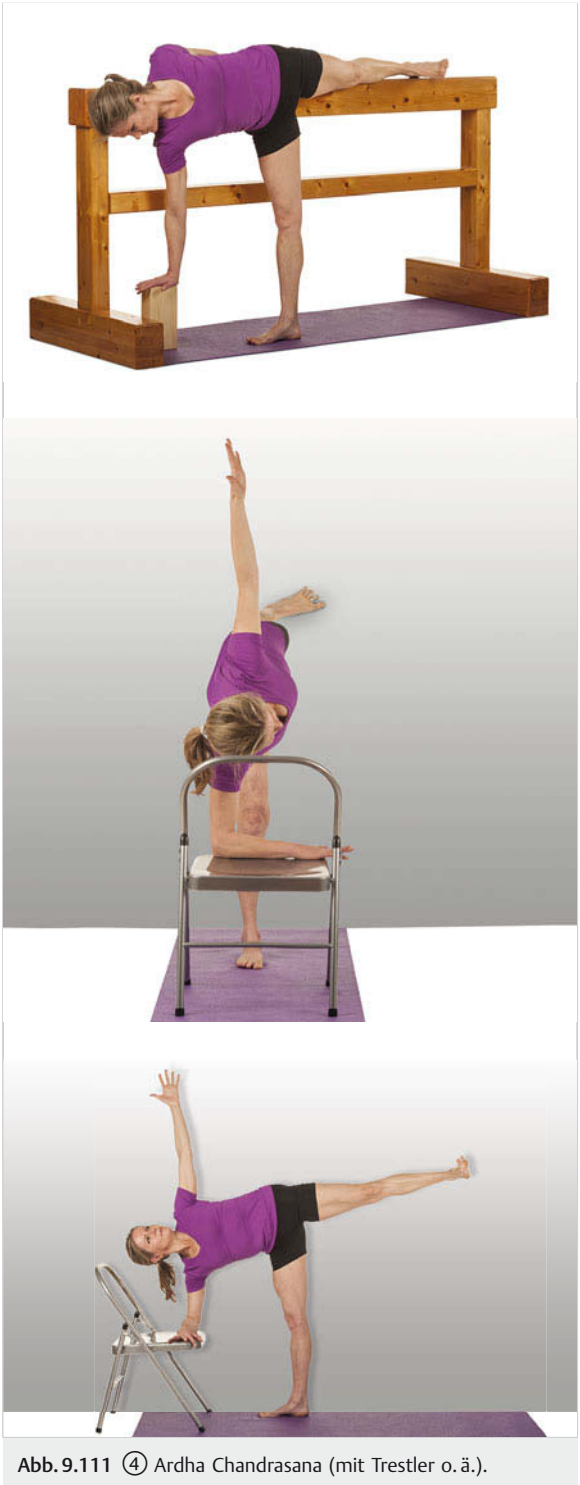


Abb. 9.111 ④ Ardha Chandrasana (mit Trestler o. ä.).

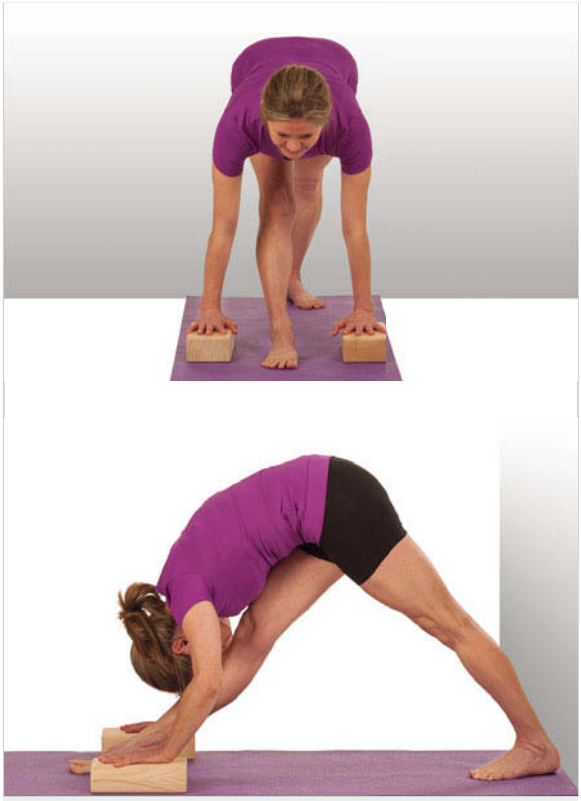


Abb. 9.112 ⑤ Parshvottanasana (Hände auf Klötzen).



Abb. 9.113 ⑥ Parivritta Trikonasana (obere Hand gegen die Wand oder mit oberem Seil arbeiten).



Abb. 9.114 ⑦ Parivritta Ardha Chandrasana (obere Hand gegen die Wand oder mit oberem Seil arbeiten).



Abb. 9.115 ⑧ Prasarita Padottanasana (konkaver Rücken, Sitzbeine gegen die Wand).



Abb. 9.116 ⑨ Prasarita Padottanasana (Kopf ablegen, Sitzbeine gegen die Wand).



Abb. 9.117 ⑩ Shirshasana (mit Seilen, Beine in Baddha Konasana).



Abb. 9.118 ⑪ Cross Bolster: Rückwärtsstreckung auf kreuzförmig übereinander gelegte Polster.



Abb. 9.119 ⑫ Bharadvajasana I (auf einem Polster, gegen die Wand oder auf Stuhl, Rücken zur Wand).



Abb. 9.120 ⑬ Marichyasana III (Ellbogen einhaken, hintere Hand gegen die Wand).



Abb. 9.122 ⑮ Baddha Konasana in Viparita Dandasana (auf einer Viparita Dandasana-Bank/Stühlen).



Abb. 9.121 ⑭ Utthita Marichyasana (gegen die Wand).



Abb. 9.123 ⑯ Janu Shirshasana (Fuß gegen eine Viparita Dandasana-Bank oder Wand/Stuhlbein).



Abb. 9.124 ⑰ Paripurna Navasana (konkaver Rücken, mit Gurt, oberer Rücken und Kopf abgestützt).

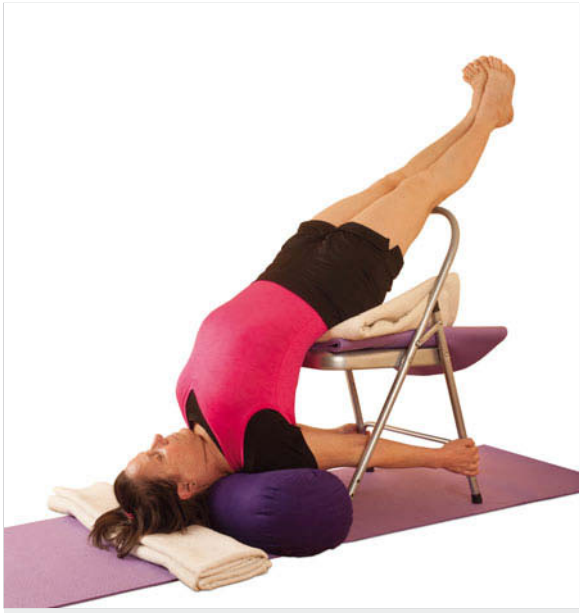


Abb. 9.125 ⑱ Salamba Sarvangasana (mit einem Stuhl).

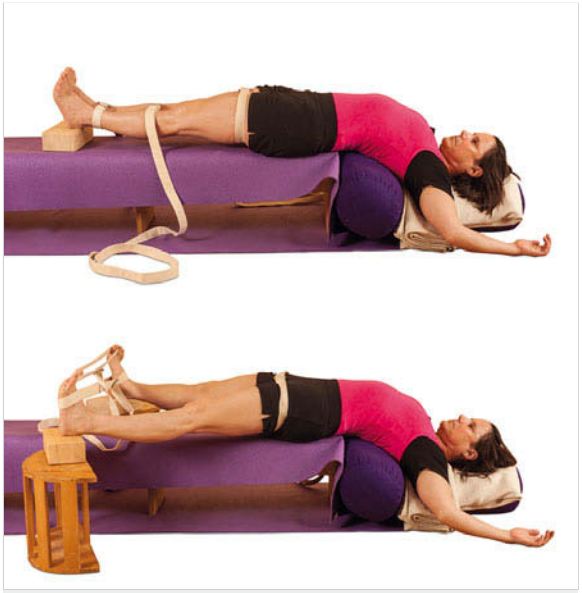


Abb. 9.127 ⑳ Setu Bandha Sarvangasana (auf einer Bank o. ä.).

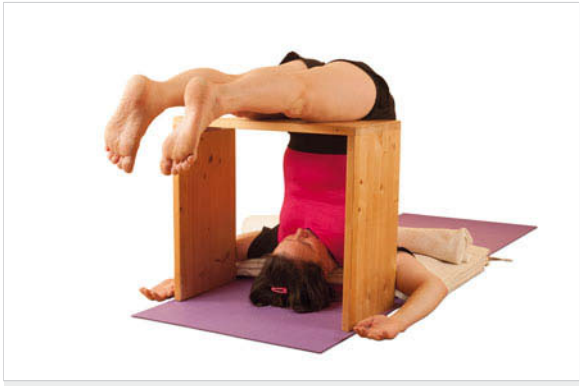


Abb. 9.126 ⑲ Ardha Halasana (mit einem Stuhl).



Abb. 9.128 ㉑ Upavishtha Konasana auf einer Erhöhung sitzend Kopf und Ellbogen gestützt, mit Bank.



Abb. 9.129 ㉒ Supta Baddha Konasana.



Abb. 9.130 ㉓ Supta Virasana.



Abb. 9.131 ㉔ Shavasana (mit Polstern).

9.6 Beckenboden

Diese Übungsreihe stärkt den Beckenboden, verbessert die Blasenkontrolle und lindert vaginale Trockenheit und Verstopfung. Wir empfehlen sie auch bei Sehproblemen, nachlassendem Gedächtnis und Kopfschmerzen.

9.6.1 Übungsreihe für den Beckenboden

1. *Parvatasana aus Svastikasana* (▶ Abb. 9.132)
2. *Parshva Padmasana* (oder *Parshva Svastikasana*) (Beinposition abwechseln, mit Stuhl/Wand)
3. *Parshva Virasana* (▶ Abb. 9.134)
4. *Parshva Janu Shirshasana* (▶ Abb. 9.135)
5. *Parivritta Janu Shirshasana* (▶ Abb. 9.136)
6. *Parshva Baddha Konasana* (▶ Abb. 9.137)
7. *Parshva Svastikasana* (▶ Abb. 9.138)
8. *Cross Bolster* (▶ Abb. 9.139)
9. *Dvi Pada Viparita Dandasana* (▶ Abb. 9.140)
10. *Salamba Shirshasana* (▶ Abb. 9.141)
11. *Urdhva Konasana* (▶ Abb. 9.142)
12. *Urdhva Baddha Konasana* (▶ Abb. 9.143)
13. *Salamba Sarvangasana* (▶ Abb. 9.144)
14. *Urdhva Konasana* (▶ Abb. 9.145)
15. *Urdhva Baddha Konasana* (▶ Abb. 9.146)
16. *Ardha Halasana* (▶ Abb. 9.147)
17. *Parivritta Ardha Chandrasana* (▶ Abb. 9.148)
18. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 9.149)
19. *Viparita Karani* (▶ Abb. 9.150)
20. *Shavasana* (▶ Abb. 9.164)
21. *Pranayama: Nadi Shodhana*

▶ **Kontraindikationen:** Praktizieren Sie *Salamba Shirshasana, Salamba Sarvangasana* und *Ardha Halasana* nicht während Ihrer Periode und wenn Sie an Schwindel oder Sehproblemen leiden.

Hinweise

- Heben, dehnen und drehen Sie so weit wie möglich.
- Binden Sie einen Gurt fest um Hüften, Gesäßmitte und untere Schambeinplatte. Der Gurt hilft Ihnen, ein Gefühl für das Anheben der inneren Organe zu entwickeln. Das Anheben der Organe ist erforderlich, um Ihre Probleme zu bewältigen.
- Wenn Sie an einem Prolaps oder ähnlichen Problemen leiden, gehen Sie nicht in die vollständige Vorwärtsstreckung wie bei Pashchimottanasana, sondern arbeiten Sie mehr an der konkaven Haltung des Rückens (Urdhva Mukha). Strecken Sie die Arme gerade aus, um die inneren Organe anzuheben (statt sie weiter in den Beckenboden zu drücken).
- Üben Sie keinen Druck auf den Nacken aus. Dehnen Sie die Vorderseite der Wirbelsäule, damit der Trapezmuskel herabsinken kann.
- Blicken Sie nicht nach unten, wenn Sie an Schwindel oder Sehproblemen leiden, halten Sie den Blick geradeaus auf Augenhöhe.



Abb. 9.132 ① Parvatasana aus Svastikasana oder Padmasana (Beinposition abwechseln).

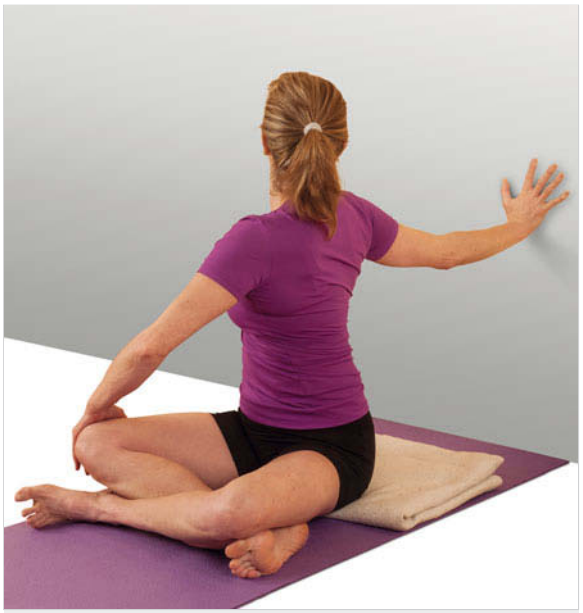


Abb. 9.133 ② Parshva Padmasana (▶ Abb. 9.133) oder Svastikasana.

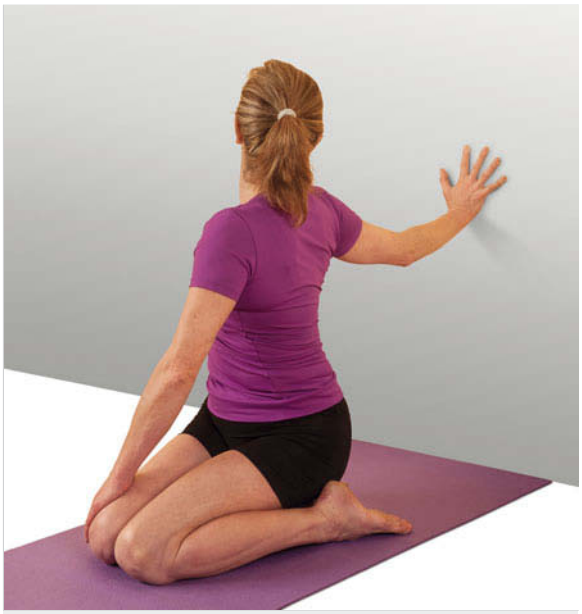
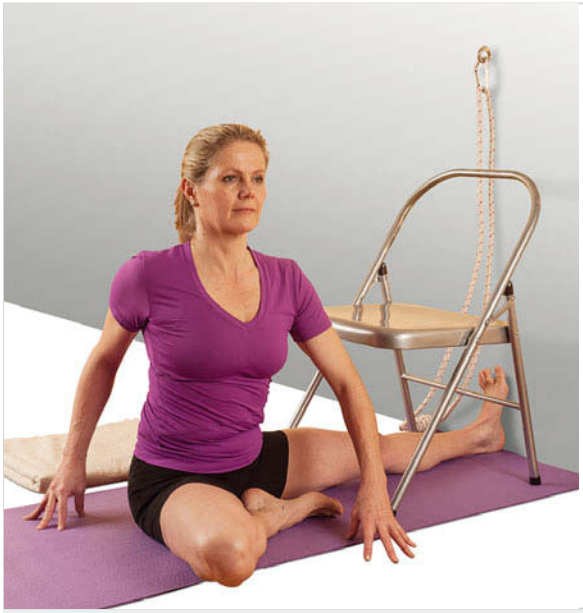


Abb. 9.134 ③ Parshva Virasana (mit Stuhl/Wand).



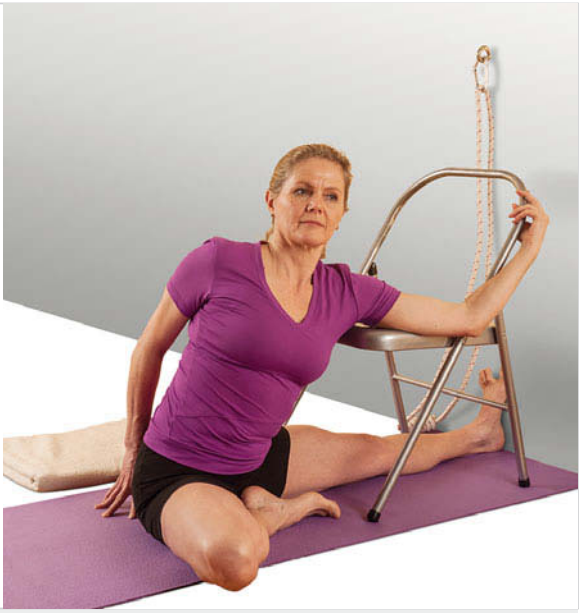


Abb. 9.135 ④ Parshva Janu Shirshasana (mit einem Stuhl; kann auch aufrecht sitzend und nur als Drehung praktiziert werden).

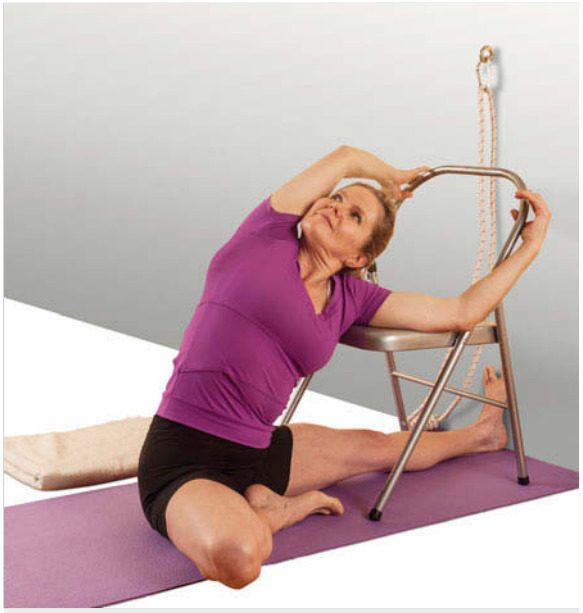


Abb. 9.136 ⑤ Parivritta Janu Shirshasana (mit Wandseilen/Stuhl/Sprossenwand).



Abb. 9.137 ⑥ Baddha Konasana, mit Gurten, Gesicht zur Wand, Klötze zwischen Wand und Schienbeinköpfen.

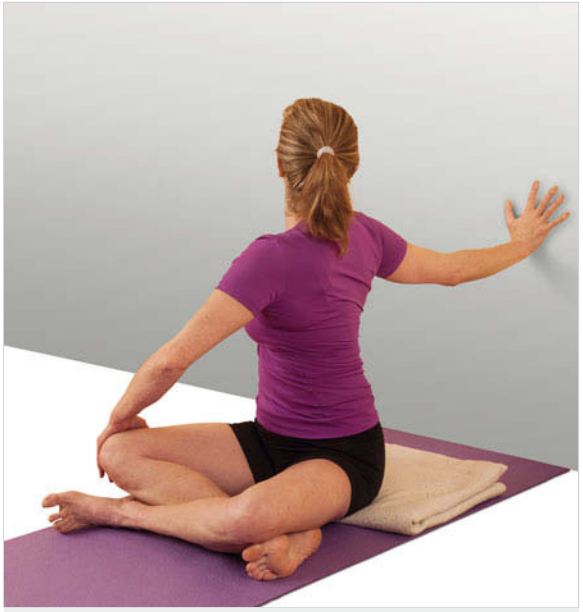


Abb. 9.138 ⑦ Parshva Svastikasana (mit Stuhl/Wand/Sprossenwand).



Abb. 9.139 ⑧ Cross Bolster: Rückwärtsstreckung auf kreuzförmig übereinander gelegte Polster, Beine nach innen drehen, mit Klotz und Gurt(en).



Abb. 9.140 ⑨ Viparita Dandasana Klotz zwischen den Oberschenkeln, Gurt um die Beine. Kann auch mit den Beinen parallel zum Boden geübt werden.



Abb. 9.141 ⑩ Salamba Shirshasana (gegen die Wand, Beine nach innen drehen)



Abb. 9.142 ⑪ Urdhva Konasana (Beine nach innen drehen, Mittelferse berührt die Wand, Kreuz- und Steißbein nach oben strecken, Steißbein und Gesäß nach innen ziehen).



Abb. 9.143 ⑫ Urdhva Baddha Konasana (Fußaußenkante berührt die Wand, Fersen gegeneinander drücken, Kreuz- und Steißbein nach oben strecken, Steißbein und Gesäß nach innen ziehen).



Abb. 9.144 ⑬ Salamba Sarvangasana (mit den Füßen an der Wand beginnen, Asana einrichten)



Abb. 9.145 ⑭ Urdhva Konasana (Beine nach innen drehen, Kreuz- und Steißbein nach oben strecken, Steißbein und Gesäß nach innen ziehen)

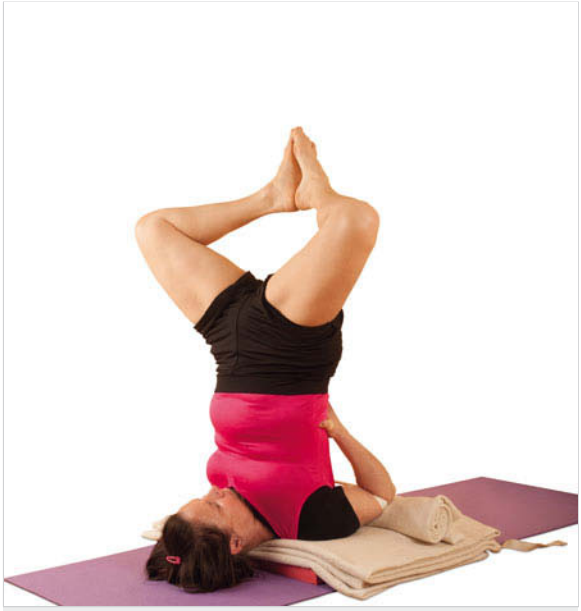


Abb. 9.146 ⑮ Urdhva Baddha Konasana Fersen gegeneinander drücken, Kreuz- und Steißbein nach oben strecken, Steißbein und Gesäß nach innen ziehen)



Abb. 9.147 ⑯ Ardha Halasana (Zehen auf Erhöhung (Stuhl/Hocker), Kreuz- und Steißbein nach oben strecken, das Ende des Steißbeins nach innen ziehen).

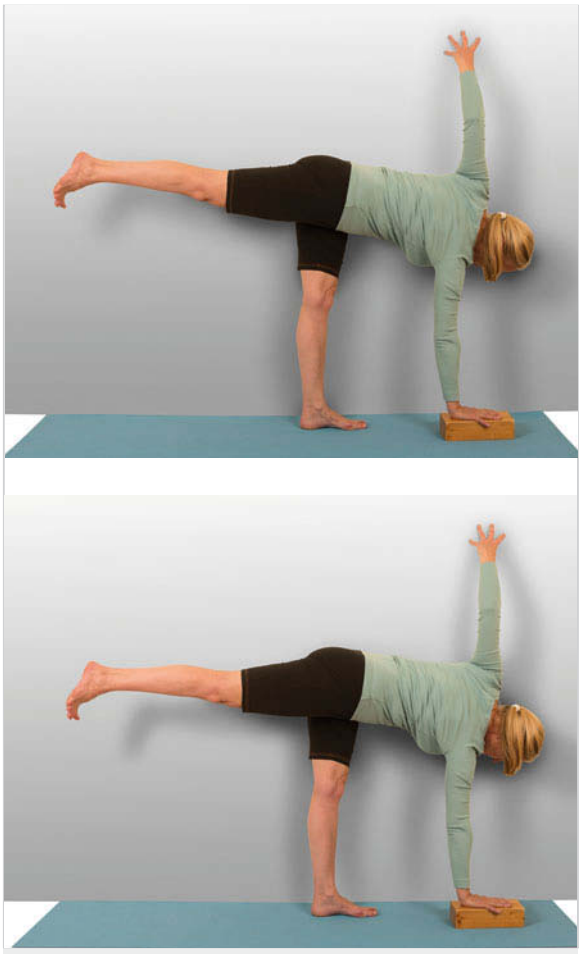


Abb. 9.148 ⑰ Parivritta Ardha Chandrasana (obere Hand gegen die Wand).



Abb. 9.149 ⑱ Setu Bandha Sarvangasana, Klotz zwischen den Oberschenkeln, Beine fest zusammengegurtet und parallel zum Boden.



Abb. 9.150 ⑲ Viparita Karani (Beine in Upavishtha Konasana, Gurt um die Füße).



Abb. 9.151 ⑳ Shavasana (auf einem Polster).

Ayurvedische Empfehlungen

- Bei Harnwegserkrankungen und mangelnder Elastizität des Beckenbodens empfehlen wir Gokshura und Koriander sowie Bauchmassagen mit Vata-Öl und Wannenbäder.
- Bei vaginaler Trockenheit geben Sie etwas Rizinusöl, Vata-Öl oder Ghee auf den Tampon, bevor sie ihn in die Vagina einführen.
- Gegen Verstopfung und Hämorrhoiden helfen ein Mix aus Triphala und Trikatu oder Rizinusöl (zur inneren Anwendung).
- Bei Kopfschmerzen, Gedächtnisverlust etc. empfehlen wir Brahmi und andere Kräuter/Gewürze.
- Vergessen Sie nicht, den Körper regelmäßig einzuölen!

9.7 Sexualität

9.7.1 B.K.S. Iyengar über Sexualität („Licht fürs Leben“)

„Nichts verwirrt den Geist stärker als sexuelle Bedürfnisse. Aber sie sind auch der Antrieb für die Fortpflanzung und die Bindung, die das Familienleben zusammenhält. Sexuelle Unbefriedigung ist oft der Beginn von Eheproblemen. Geduld und Toleranz sind erforderlich. Es ist durchaus eine natürliche Entwicklung, dass im Verlauf einer Ehe Leidenschaft weniger wichtig wird – nicht unwichtig, aber eben weniger wichtig – und Liebe und Freundschaft zunehmend an ihre Stelle treten. Die körperliche Liebe zu einem anderen Menschen kann uns göttliche Liebe erfahren lassen – das ist zumindest meine eigene Erfahrung. So wie man keine Erleuchtung erlangen kann, indem man nach Lust und Laune ständig von einem Guru zum nächsten wechselt, wird man kaum in der Lage sein, die höhere Liebe Gottes zu erfahren, wenn man daran festhält, Mängel in bestimmten Lebewesen der Schöpfung zu finden. Im Großen und Ganzen – und ich gebe zu, dass hier kulturelle Unterschiede bestehen – ist es von Wert, an dem festzuhalten, was man einst begonnen hat. Pranayama kann langweilig sein, und für einen verwirrten Geist kann sexuelle Treue ebenfalls langweilig sein. Aber die Liebe zu einem Menschen eröffnet den Zugang zu allen Menschen. Vertrauen und Treue schaffen nicht nur Verbindungen zwischen Menschen, sondern auch eine Verbindung zum Universellen. Wenn der Atem sanft zum Herzen ausgeatmet wird, wird das Herz gereinigt von Verlangen und den Emotionen, die es in Verwirrung bringen. Die Liebe, die die Eigentümlichkeiten individueller Anziehungskraft überwindet und die Seele in einem anderen Menschen erkennt, ist der Weg, der zu Gott führt (…).

Sexuelle Bedürfnisse, die der Liebe zu einem anderen Menschen entspringen, sind ein wichtiger Teil der Ehe. Meine Ehe war sehr leidenschaftlich, und wenn meine Frau, Ramamani, heute noch leben würde, wären unsere Gefühle füreinander immer noch genauso intensiv, wie sie es damals waren. Häufig passiert es, dass ein Ehepartner beginnt, Yoga zu praktizieren, oder einen anderen spirituellen Weg einschlägt, und auf diesem Weg den anderen zurücklässt. Das muss und sollte jedoch nicht so sein. Wer einen solchen Weg einschlägt, muss alles tun, was in seiner Macht steht, um den Partner mitzunehmen oder immer wieder zu ihm zurückzukehren. Nur auf diese Weise kann eine Ehe stark bleiben.

Sexualität ist natürlich und heilig, wie alles in der natürlichen Welt. Die Art und Weise, wie wir mit ihr umgehen, sie kanalisieren und lenken, macht den Unterschied zwischen dem Heiligen und dem Profanen aus.

Im Yoga wird das Wort „Macht“ nicht sehr oft gebraucht, aber implizit ist immer Macht gemeint, wenn vom Ego die Rede ist. Das Ego braucht Macht, weil es nach Selbsterhalt strebt; es scheut keine Anstrengung, um seinen unvermeidlichen Tod zu verhindern. Um dieses unerreichbare Ziel doch zu erreichen, wendet es alle erdenklichen Tricks und Kniffe an. Sexualität ist von der gleichen Schönheit wie der Nestbau der Vögel im Frühling. Ist sie eine naturgegebene Freude oder eine Sünde? Aber was macht das Ego aus der Fortpflanzung, aus der harmonischen Vereinigung sich ergänzender Gegensätze? Es verwandelt sie in einen Akt egoistischer Selbstbestätigung. Lust ist Selbstwertschätzung durch „Konsum“, Kontrolle durch das Ausüben von Macht. Als das menschliche Ego in die Welt kam, hat es den Akt der Fortpflanzung verändert. Es verwandelte ihn in einen existentiellen Beweis des Daseins durch einen Akt des Konsums, nicht der Vollendung.“

9.7.2 Sexuelle Bedürfnisse während der Peri- und Postmenopause

Der Rückgang der Östrogenproduktion während der Perimenopause und nach der Menopause kann zu Veränderungen der sexuellen Bedürfnisse und des Sexualverhaltens führen und das sexuelle Verlangen kann abnehmen. Der Mangel an Östrogen kann auch zu einer schlechteren Durchblutung der Vagina führen. Die daraus resultierende vaginale Trockenheit kann den Geschlechtsverkehr unangenehm oder schmerzhaft machen. In diesem Fall empfehlen wir die Übungsreihe unter Kap. 9.6 Beckenboden.

Östrogenmangel ist jedoch nicht die einzige mögliche Ursache für eine nachlassende Libido. Das sexuelle Verlangen wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst, z. B. Hitzewallungen, plötzliche Schweißausbrüche, Stress, Depressionen, Ängste, Schlafstörungen, innere Unruhe und Inkontinenz, aber auch das Gefühl, nicht „bei sich“ zu sein.

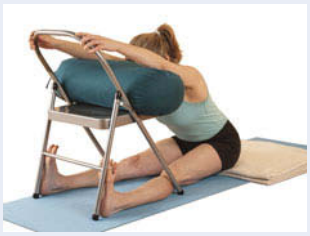
Möglich ist jedoch auch das Gegenteil, nämlich dass die Libido zunimmt. Ein möglicher Grund ist, dass nicht mehr die „Gefahr“ einer Schwangerschaft besteht. Hinzu kommt, dass die Kinder nun ein eigenes Leben führen und man daher mehr Zeit hat, in der man das Zusammensein mit dem Partner genießen kann.

Um Ihnen einen Eindruck davon zu vermitteln, wie Yoga Ihr Sexualleben verändern kann, beschreiben wir im Folgenden die Wirkungen einiger Asanas (▶ Tab. 9.1).

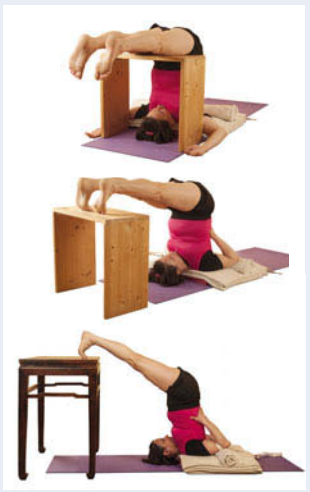
Hinweis

Führen Sie die Asanas mit großer Sorgfalt und entspannter Wachsamkeit und Achtsamkeit aus und beobachten Sie genau, welche Wirkungen die einzelnen Asanas und Pranayamas haben.

Tab. 9.1 Asanas und ihre Wirkung auf das Sexualleben

Asana		Wirkung
Pashchimottanasana		In *Pashchimottanasana* erfährt der ganze physische Körper, d. h. jede einzelne Zelle, ein Gefühl von Frieden und Friedfertigkeit
Baddha Konasana		verringert das körperliche Verlangen nach sexueller Vereinigung
Pranayama		verringert das mentale Verlangen nach sexueller Vereinigung
Salamba Shirshasana		Umkehrhaltungen haben großen Einfluss auf das hormonelle Gleichgewicht. Sie stimulieren die Hirnanhangdrüse, die daraufhin das Hormon TSH ausschüttet, das wiederum die Schilddrüse stimuliert und ins Gleichgewicht bringt
Shirshasana mit Seilen und Beine gebeugt in *Urdhva Baddha Konasana*/*Urdhva Konasana*	 	

Tab. 9.1 Fortsetzung

Asana		Wirkung
Salamba Sarvangasana		
Viparita Karani		
Ardha Halasana		
Shirshasana mit Seilen		Gegen Hitzewallungen empfehlen wir *Shirshasana* mit Seilen (Beine in *Baddha Konasana*, Kopf abgestützt)

Tab. 9.1 Fortsetzung

Asana		Wirkung
Dvi Pada Viparita Dandasana		Hat eine stimulierende Wirkung und erhöht den Blutdruck
Setu Bandha Sarvangasana		Hat eine stimulierende Wirkung und senkt den Blutdruck

Ayurvedische Empfehlungen

- Panchakarma – als Reinigung zur Vorbereitung auf: Massage/lokale Anwendung von Ghee oder Öl bei Trockenheit
- Beim Kochen verwenden: Knoblauch, Zwiebeln, Muskat, Mandeln, Ghee
- Kräuter und Gewürze: Ashwagandha, Shatavari, Gokshura, Bala

9.8 Stress abbauen durch Anheben und Öffnen des Zwerchfells

Stress wirkt sich auf das Zwerchfell und damit auch auf das Herz, die inneren Organe, den Nacken und die Kehle, das Nervensystem, die Hormonproduktion und die Atmung aus. Die folgende Übungsreihe hebt das Zwerchfell an und bringt Brustkorb, Kehle und Nacken in die richtige Position.

9.8.1 Übungsreihe zum Abbau von Stress

1. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 9.152)
2. *Salamba Purvottanasana* (▶ Abb. 9.153)
3. *Baddha Konasana* (▶ Abb. 9.154 – ▶ Abb. 9.156)
4. *Upavishtha Konasana* (▶ Abb. 9.157, ▶ Abb. 9.158)
5. *Upavishtha Konasana* mit Wandseilen (▶ Abb. 9.159)
6. *Dandasana* (▶ Abb. 9.160)
7. *Supta Svastikasana* (▶ Abb. 9.161)
8. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 9.162)
9. *Viparita Karani* (▶ Abb. 9.163)
10. *Shavasana* (auf einem Polster)

Zusatzinfo Ayurvedische Empfehlungen

- Ashwagandha, Bala, Lotus (Padma, Kamla, Pushkara, etc.), Crataegus oxyacantha (Ban-Sangli) zur Stärkung des Herzens.
- Reiben Sie den Herzbereich einmal pro Tag mit Ksheerabala- oder Vata-Öl ein, vor allem wenn Sie an Herzklopfen, Bluthochdruck oder Schwindelanfällen leiden.
- Verwenden Sie beim Kochen Asafoetida und Knoblauch. Trinken Sie Baldriantee und morgens Milch, die Sie mit Süßholz und Brahmi aufkochen). Diese Lebensmittel stabilisieren den Geist, schärfen die Wahrnehmung und stärken das Selbstvertrauen.

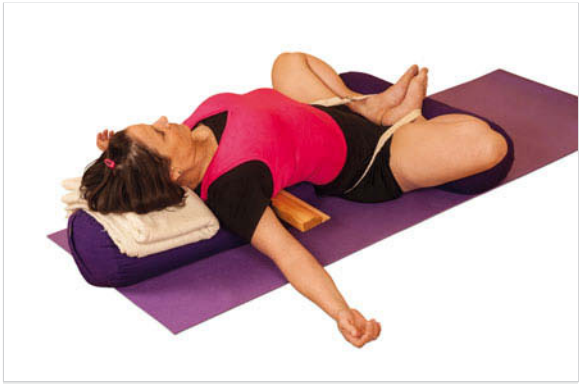


Abb. 9.152 ① Supta Baddha Konasana (mit Unterstützung).



Abb. 9.153 ② Salamba Purvottanasana (auf einer Viparita Dandasana-Bank).



Abb. 9.154 ③ Baddha Konasana (gegen eine Viparita Dandasana-Bank, mit Gewichten).

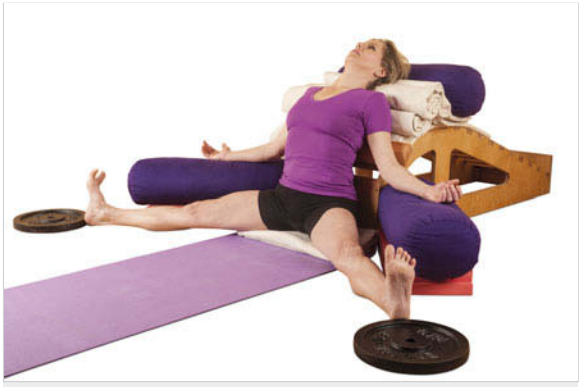


Abb. 9.157 ④ Upavishtha Konasana gegen eine Viparita Dandasana-Bank o. ä., mit Gewichten gegen die Fersen.



Abb. 9.155 ③ Baddha Konasana, Gewicht auf den Oberschenkeln,



Abb. 9.158 ④ Upavishtha Konasana gegen eine Viparita Dandasana-Bank o. ä., mit Gewichten auf den Oberschenkeln.



Abb. 9.156 ③ Baddha Konasana mit Gewichten an den Schienbeinen.

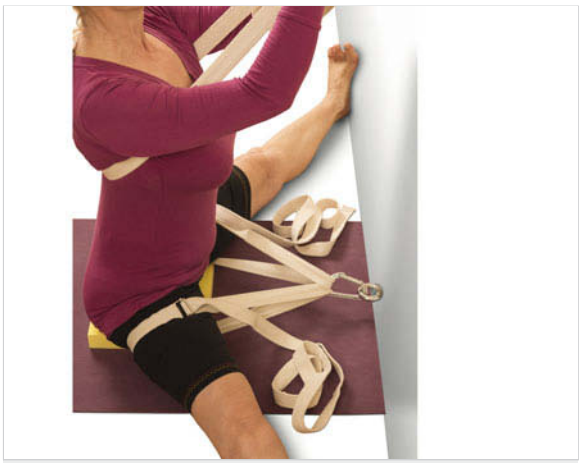


Abb. 9.159 ⑤ Upavishtha Konasana gegen Wand mit Wandseilen, Innenseiten der Beine dehnen.



Abb. 9.160 ⑥ Dandasana (gegen eine Viparita Dandasana-Bank, mit Gewichten gegen die Fersen).



Abb. 9.161 ⑦ Supta Svastikasana (mit Unterstützung).

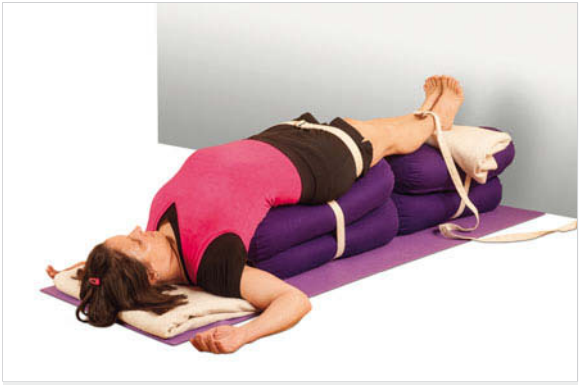


Abb. 9.162 ⑧ Setu Bandha Sarvangasana (auf mehreren übereinander gelegten Polstern).



Abb. 9.163 ⑨ Viparita Karani (gebeugte Beine auf einem Stuhl).



Abb. 9.164 ⑩ Shavasana (auf einem Polster).

Kapitel 10

Übungsreihen für Frauen mit Brustkrebs

10.1 Einleitung *570*

10.2 Übungsreihen bei Brustkrebs *570*

10.2.1 Übungsreihe für Behandlungstage *570*

10.2.2 Übungsreihen für die Tage zwischen den Behandlungen *573*

10.2.3 Übungsreihen für die Zeit nach der Behandlung *581*

10.3 *Pranayama* *589*

10.4 Vorsichtsmaßnahmen *589*

10.5 Literatur *589*

10

10 Übungsreihen für Frauen mit Brustkrebs

10.1 Einleitung

Die in diesem Kapitel vorgestellten Übungen sind auch für Frauen geeignet, die an Eierstock-, Gebärmutter-, Gebärmutterhalskrebs erkrankt sind.

Frauen haben ein sehr viel höheres Brustkrebsrisiko als Männer und die Mehrheit der Frauen, die an Brustkrebs erkranken, ist älter als 40 Jahre. Aus diesem Grund haben wir dieses Kapitel über Brustkrebs in unser Buch aufgenommen.

In den meisten Fällen entsteht Brustkrebs im Epithelgewebe der Brust, entweder in den Milchgängen (dukturäles Karzinom) oder in den Lobuli (Läppchen), die die Milchgänge mit Milch versorgen (lobuläres Karzinom). Es gibt zahlreiche Risikofaktoren für Brustkrebs. Manche dieser Faktoren sind unveränderlich (Geschlecht, Alter, familiäre Krankengeschichte), andere können beeinflusst werden (Schwangerschaft und Stillen, Lebensstilfaktoren wie Alkoholkonsum, Ernährung, körperliche Aktivität, Übergewicht). Auch die Verabreichung exogener Hormone kann zu Brustkrebs führen, z. B. durch eine Hormontherapie mit Östrogen und Progestin während der Peri- oder Postmenopause.

Es gibt zahlreiche Behandlungsmethoden für Brustkrebs, z. B. Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie, Anti-Östrogene und/oder Immunotherapie. Anti-Östrogene sind indiziert, wenn die immunohistochemische Analyse eine positive Reaktion auf eine Behandlung mit weiblichen Sexualhormonen erwarten lässt. Anti-Östrogene können als selektive Östrogenrezeptormodulatoren (SERM) oder als Aromataseinhibitoren (AI) eingesetzt werden. Aromataseinhibitoren hemmen das Enzym Aromatase, welches Androgene in Östrogene umwandelt.

Frauen, die eine Anti-Östrogen-Therapie erhalten, leiden häufig an menopausalen Symptomen wie Hitzewallungen und nächtlichem Schwitzen. In diesem Fall empfehlen wir, zusätzlich zu den Übungsreihen in diesem Kapitel, die entsprechende Übungsreihe bei Hitzewallungen im Kapitel „Übungsreihen für die Perimenopause“.

In diesem Kapitel finden Sie Übungsreihen für Tage, an denen eine Behandlung stattfindet, für die Tage zwischen den einzelnen Behandlungen und für die Zeit nach der Behandlung.

Eine Chemotherapie ist in den meisten Fällen mit Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen und allgemeiner Erschöpfung verbunden. Die folgenden Übungsreihen konzentrieren sich daher auf Asanas, die der Erholung dienen. Sie schaffen Raum für die Bauchorgane und können gegen Übelkeit helfen.

Bei einer Chemotherapie sollen die sich rasch vermehrenden Krebszellen zerstört werden. Es werden aber auch andere Zellen in Mitleidenschaft gezogen, z. B. Blutzellen, Haarfollikeln, Zellen des Immunsystems und der Fortpflanzungsorgane. Eine Chemotherapie schwächt das Immunsystem (Immunosuppression). Die Übungsreihen für die Tage zwischen den Behandlungen unterstützt das Immunsystem und versorgt Ihren Körper mit neuer Energie.

Der Tumor und die betroffenen axillären Lymphknoten können operativ entfernt werden, aber die Resektion der Lymphknoten kann zur Bildung von Lymphödemen (Flüssigkeitseinlagerungen) in den Armen führen. Die empfohlenen Asanas verbessern die Lymphdrainage, sollten jedoch mit Hilfsmitteln zur Unterstützung der Arme ausgeführt werden. Falls möglich, nehmen Sie die Hilfe eines erfahrenen Yoga-Lehrers in Anspruch, um die Übungsreihen entsprechend Ihrer individuellen Bedürfnisse zu modifizieren.

Konsultieren Sie immer erst Ihren behandelnden Arzt, bevor Sie die entsprechenden Übungsreihen praktizieren. Anfänger sollten unbedingt einen erfahrenen Iyengar-Yoga-Lehrer um Rat bitten.

Mehrere wissenschaftliche Studien (wenn auch mit geringer Teilnehmerzahl) haben gezeigt, dass Iyengar-Yoga während und nach einer chemotherapeutischen Behandlung eine positive Wirkung auf die Lebensqualität, das Denken und die allgemeine Fitness hat (Galantino et al. 2012, Bower et al. 2012, Banasik et al. 2011).

10.2 Übungsreihen bei Brustkrebs

10.2.1 Übungsreihe für Behandlungstage

Regenerative Asanas

1. *Shavasana* (▶ Abb. 10.1)
2. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 10.2)
3. *Supta Svastikasana* falls *Supta Baddha Konasana* nicht möglich ist (▶ Abb. 10.3)
4. *Viparita Karani* (▶ Abb. 10.4)
5. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 10.5)
6. *Salamba Purvottanasana* (▶ Abb. 10.6)
7. *Viparita Dandasana* auf der *Viparita Dandasana-Bank* o. ä. Fersen und Beine parallel zum Boden, die Beine gebunden (▶ Abb. 10.7).
8. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 10.8). Halten Sie Fersen und Beine parallel zum Boden und legen Sie einen Gurt um die Beine.

Hinweis für ⑤ ⑥ ⑦ ⑧
Strecken Sie die Arme nicht über den Kopf aus, sondern legen Sie sie auf die Brust oder strecken Sie sie seitwärts aus und stützen Sie sie ab.

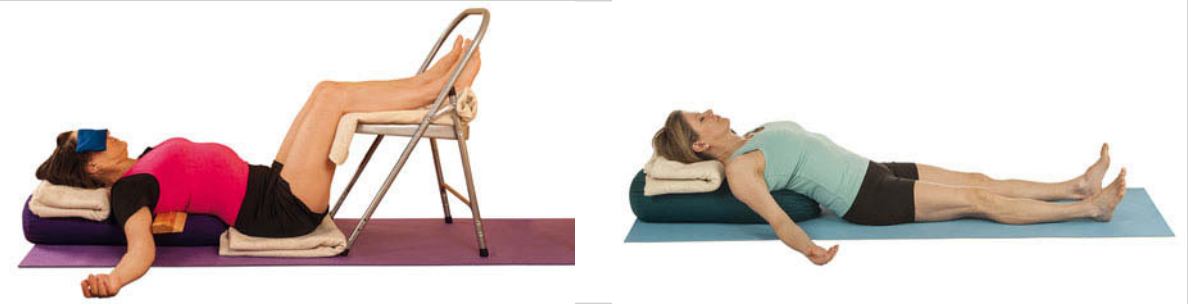


Abb. 10.1 ① Shavasana die Wirbelsäule der Länge nach auf einem Polster ablegen.



Abb. 10.2 ② Supta Baddha Konasana (die Wirbelsäule der Länge nach auf einem Polster oder auf einer Planke ablegen. Auch der Einsatz einer Planke quer unter der Brustwirbelsäule ist empfehlenswert. Die Rückseite der Oberschenkel abstützen, falls diese steif sind).



Abb. 10.3 ③ Supta Svastikasana falls Supta Baddha Konasana nicht möglich ist (die Wirbelsäule der Länge nach auf einem Polster oder auf einer Planke, die Rückseite der Oberschenkel abstützen, falls diese steif sind).



Abb. 10.4 ④ Viparita Karani (der Länge nach auf einem Polster liegend, den Brustkorb öffnen, den oberen Teil der Körperrückseite nahe am Polster halten, die gebeugten Beine auf einer Halasana-Box oder einem Stuhl ablegen).



Abb. 10.5 ⑤ Setu Bandha Sarvangasana (auf kreuzförmig übereinander gelegten Polstern liegend, den Brustkorb öffnen, den oberen Teil der Körperrückseite nahe am Polster halten, Fersen und Beine auf derselben Höhe wie das Becken und parallel zum Boden, Gurt um die Beine).



Abb. 10.6 ⑥ Salamba Purvottanasana (Arme auf der Brust oder seitwärts austrecken und abstützen; falls möglich auf einer Planke) Wenn Sie müde sind, nehmen Sie die Beine auseinander und legen Sie einen Gurt um die Füße.

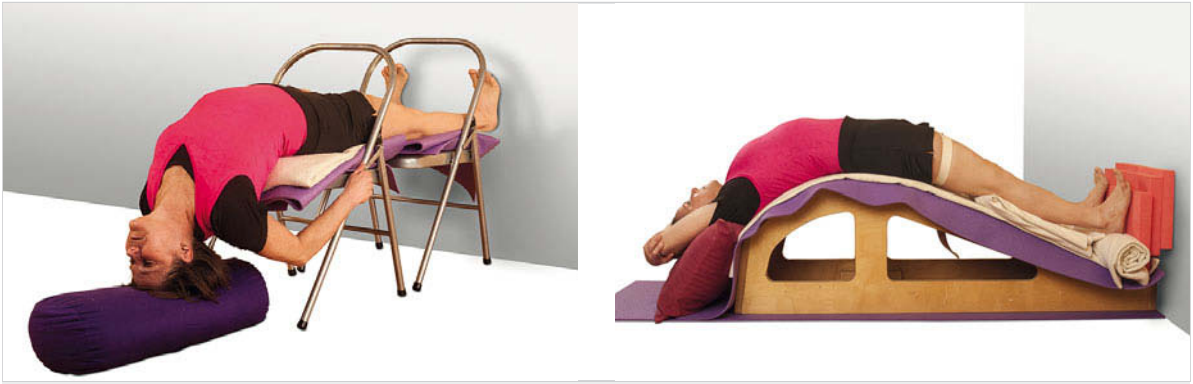


Abb. 10.7 ⑦ Viparita Dandasana (Brustkorb öffnen).



Abb. 10.8 ⑧ Setu Bandha Sarvangasana. Strecken Sie die Arme nicht über den Kopf aus, sondern legen Sie sie auf die Brust oder strecken Sie sie seitwärts aus und stützen Sie sie ab.

10.2.2 Übungsreihen für die Tage zwischen den Behandlungen

Regenerative Asanas

1. *Shavasana* (▶ Abb. 10.9)
2. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 10.10)
3. *Supta Svastikasana* falls Supta Baddha Konasana nicht möglich ist (▶ Abb. 10.11).
4. *Viparita Karani* (▶ Abb. 10.12)
5. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 10.13)
6. *Salamba Purvottanasana* (Arme auf der Brust oder seitwärts austrecken und abstützen; falls möglich auf einer Planke) (▶ Abb. 10.14)

Hinweis
Wenn Sie müde sind, nehmen Sie die Beine auseinander und binden Sie einen Gurt um die Füße.

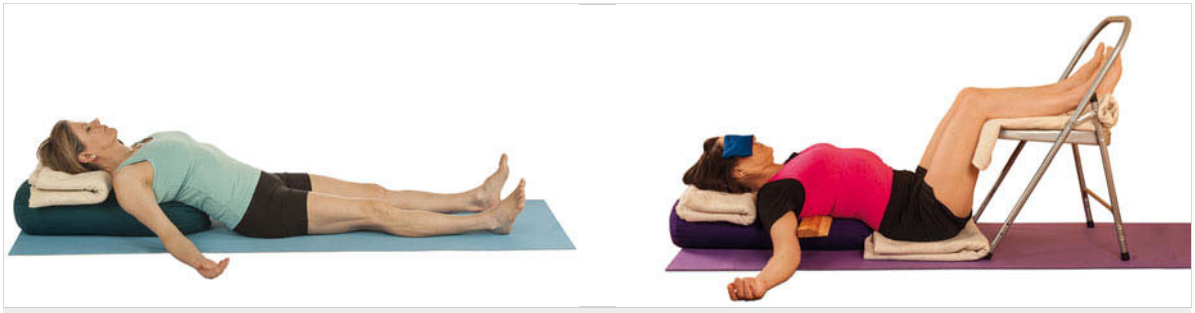


Abb. 10.9 ① Shavasana (die Wirbelsäule der Länge nach auf einem Polster ablegen).

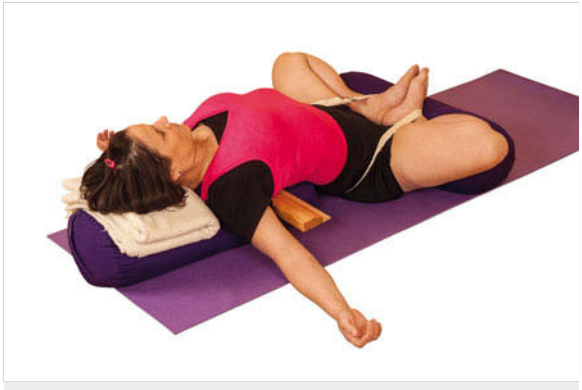


Abb. 10.10 ② Supta Baddha Konasana (die Wirbelsäule der Länge nach auf einem Polster oder auf einer Planke ablegen, die Rückseite der Oberschenkel abstützen, falls diese steif sind)

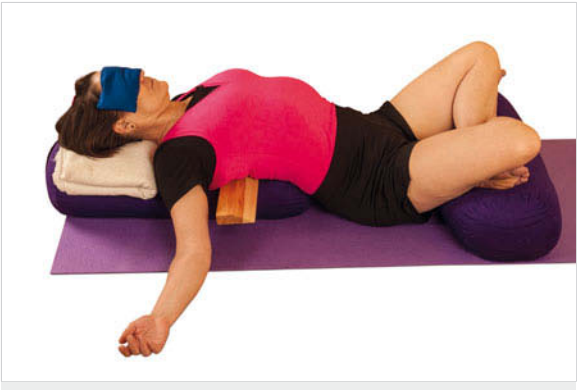


Abb. 10.11 ③ Supta Svastikasana falls Supta Baddha Konasana nicht möglich ist (die Wirbelsäule der Länge nach auf einem Polster oder auf einer Planke, die Rückseite der Oberschenkel abstützen, falls diese steif sind).

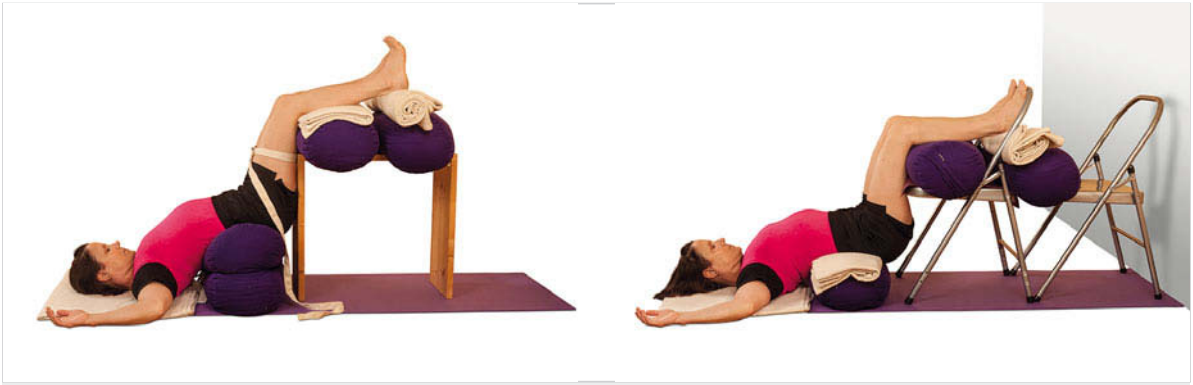


Abb. 10.12 ④ Viparita Karani (der Länge nach auf einem Polster liegend, den Brustkorb öffnen, den oberen Teil der Körperrückseite nahe am Polster halten, Beine an der Wand oder die gebeugten Beine auf einer Halasana-Box oder einem Stuhl ablegen).



Abb. 10.13 ⑤ *Setu Bandha Sarvangasana* (auf kreuzförmig übereinander gelegten Polstern liegend, den Brustkorb öffnen, den oberen Teil der Körperrückseite nahe am Polster halten, Fersen und Beine auf derselben Höhe wie das Becken und parallel zum Boden, Gurt um die Beine).

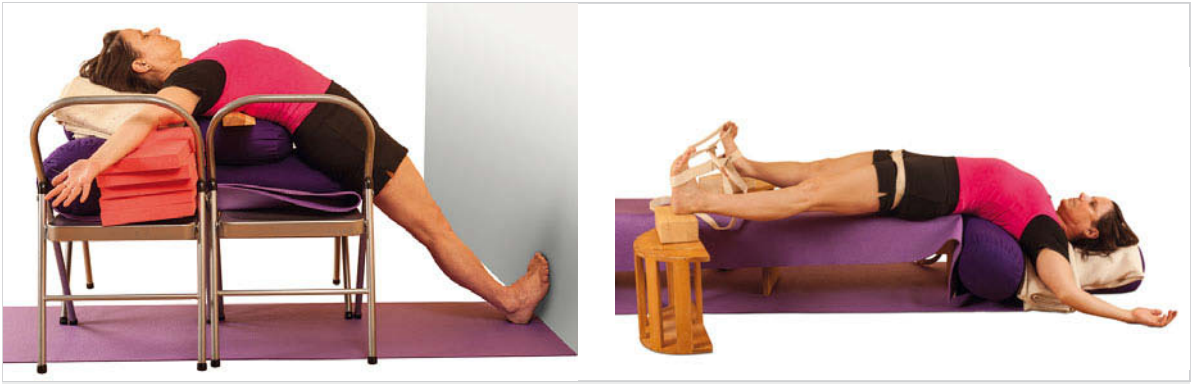


Abb. 10.14 ⑥ Salamba Purvottanasana (Arme auf der Brust oder seitwärts austrecken und abstützen; falls möglich auf einer Planke), wenn Sie müde sind, nehmen Sie die Beine auseinander und binden Sie einen Gurt um die Füße.

Standhaltungen

1. *Uttanasana* (▶ Abb. 10.15)
2. *Prasarita Padottanasana* (▶ Abb. 10.16)
3. *Parshvottanasana* (▶ Abb. 10.18)
4. *Parshvottanasana* (▶ Abb. 10.19)
5. *Uttanasana* (▶ Abb. 10.20)

Hinweise

- Mit zunehmender Übung können Sie die Arme weiter herabsenken und die Hände gegen die Sitzfläche eines Stuhls um den Brustkorb im Bereich der Achselhöhle stärker zu dehnen (⑥ ▶ Abb. 10.21).
- Wenn Sie nach 5 bis 6 Monaten kräftiger geworden sind, können Sie die Hände/Fersen an die Wand bringen (⑦ ▶ Abb. 10.22, ⑧ ▶ Abb. 10.23)

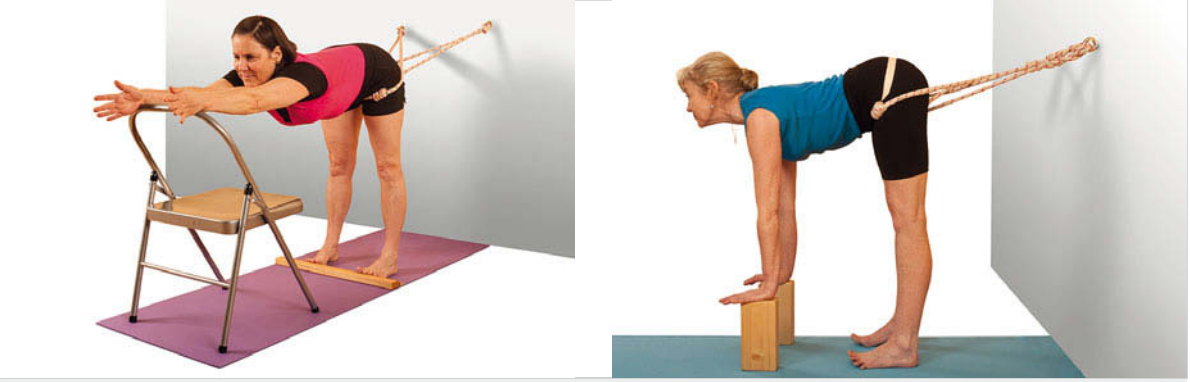


Abb. 10.15 ① Uttanasana (mit Wandseilen, Arme/Handflächen auf halber Höhe auf einem Stuhl o. ä. ablegen.



Abb. 10.16 ②a Prasarita Padottanasana nur konkaver Rücken, Hände auf den Hüften Oberkörper parallel.



Abb. 10.17 ②b Prasarita Padottanasana, nur konkaver Rücken, Hände seitlich auf Holz-Klötzen im Seil oder Fersen und Sitzbeine an der Wand.



Abb. 10.18 ③ Parshvottanasana: aufrecht stehend, nur konkaver Rücken.



Abb. 10.19 ④ Parshvottanasana: die Hände auf Klötzen oder einem Stuhl weiter nach vorne schieben, nur konkaver Rücken.



Abb. 10.20 ⑤ Uttanasana (nur konkaver Rücken).



Abb. 10.21 ⑥ Mit zunehmender Übung können Sie die Arme weiter herabsenken und die Hände auf Klötze stellen, um den Brustkorb im Bereich der Achselhöhle stärker zu dehnen.

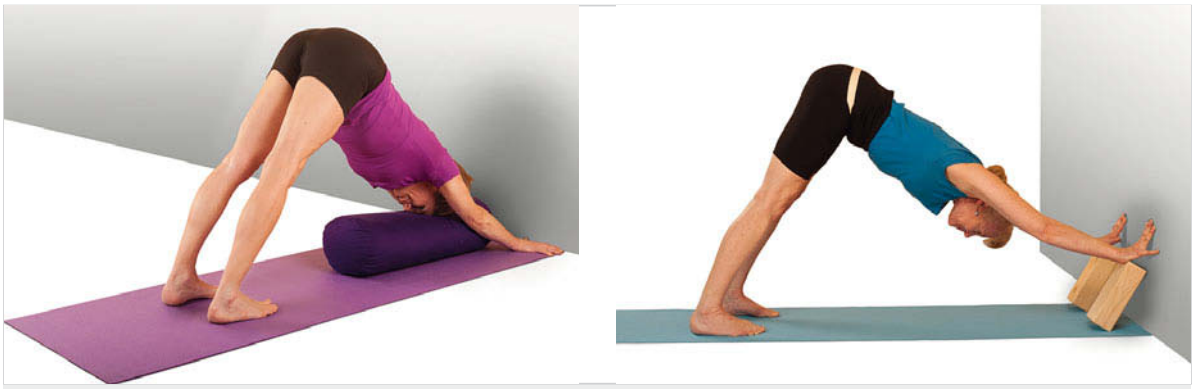


Abb. 10.22 ⑦ Wenn Sie nach 5 bis 6 Monaten kräftiger geworden sind, können Sie die Hände an die Wand bringen



Abb. 10.23 ⑧ Wenn Sie nach 5 bis 6 Monaten kräftiger geworden sind, können Sie die Fersen an die Wand bringen.

Armstreckung (auch im Sitzen auf einem Stuhl möglich)

1. *Pashchima Baddha Hastasana* (▶ Abb. 10.24)
2. *Pashchima Namaskarasana* (▶ Abb. 10.25)
3. *Gomukhasana* (▶ Abb. 10.26)
4. *Urdhva Hastasana* (▶ Abb. 10.27, ▶ Abb. 10.28)
5. *Urdhva Baddhanguliyasana* (▶ Abb. 10.29)

Hinweise

- Wenn Sie die Handflächen nicht zusammenbringen können, verwenden Sie einen Gurt.
- Vergessen Sie nicht, die Armposition zu wechseln.

Arbeit mit Seilen

6. *Bhujangasana I* (▶ Abb. 10.30 und ▶ Abb. 10.31)

Umkehrhaltungen und regenerative Haltungen

7. *Viparita Dandasana* (▶ Abb. 10.32.
8. *Viparita Karani* (▶ Abb. 10.33)
9. *Setu Bandha Sarvangasana* (auf kreuzförmig übereinander gelegten Polstern oder einer Bank liegend, den Brustkorb öffnen, den oberen Teil der Körperrückseite nahe am Polster halten, Fersen und Beine auf derselben Höhe wie das Becken und parallel zum Boden, Gurt um die Beine). Wenn Sie müde sind, nehmen Sie die Beine auseinander und legen Sie einen Gurt um die Füße (▶ Abb. 10.34).



Abb. 10.24 ① Pashchima Baddha Hastasana.

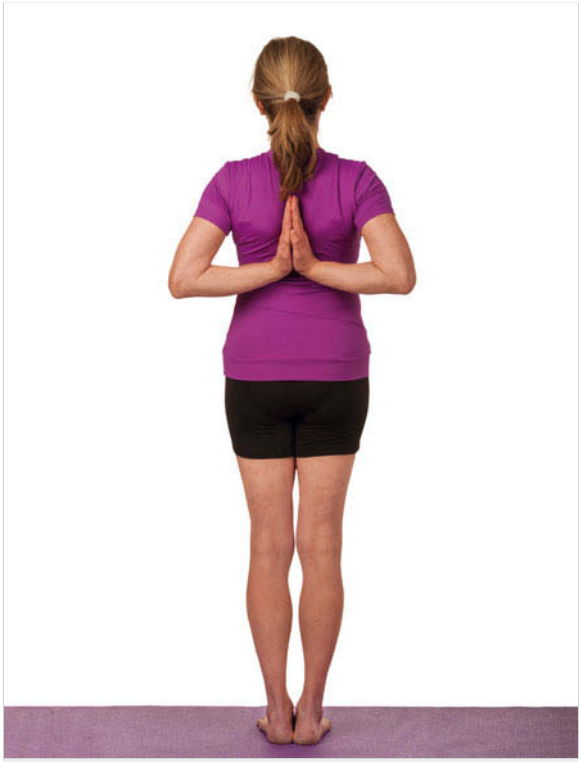


Abb. 10.25 ② Pashchima Namaskarasana.

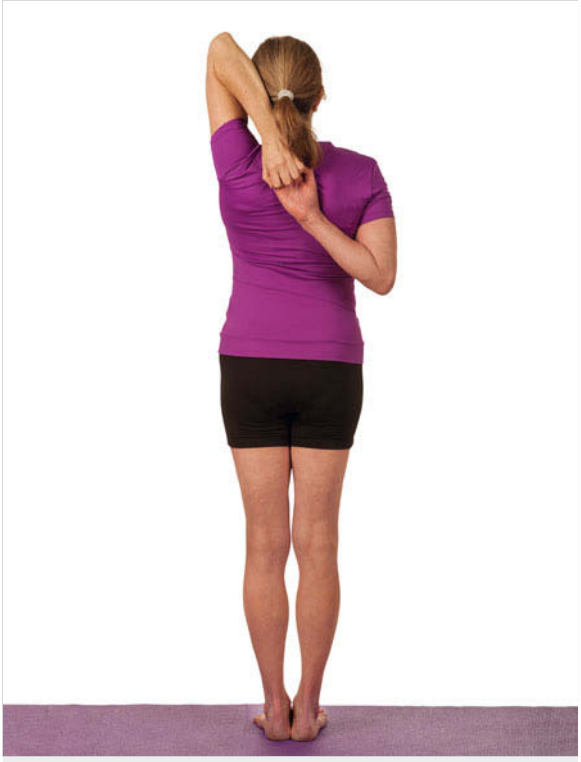


Abb. 10.26 ③ Gomukhasana (nur Arme).

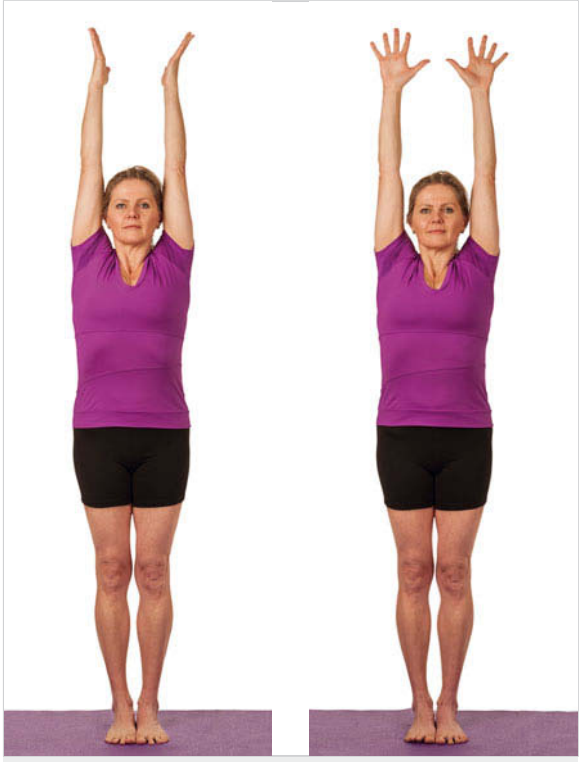


Abb. 10.27 ④a+b Urdhva Hastasana.



Abb. 10.28 ④c Urdhva Hastasana mit Gurt um die oberen Unterarme.



Abb. 10.30 ⑥a Bhujangasana I, von der Wand weg, Oberschenkel mit Stuhl und Polster abstützen.



Abb. 10.29 ⑤ Urdhva Baddhanguliyasana.



Abb. 10.31 ⑥b Bhujangasana mit Seilen und Oberschenkel/Becken auf Stuhl und Polster gestützt.

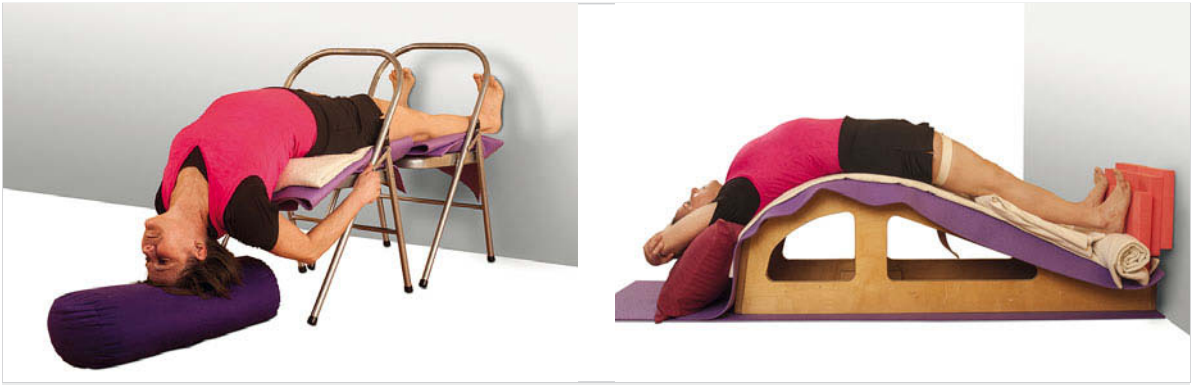


Abb. 10.32 ⑦ Viparita Dandasana (Brustkorb öffnen). Die Arme nicht über den Kopf strecken, beugen Sie die Arme und legen Sie die Hände auf die Brust oder zur Seite und dort unterstützt. Fersen und Beine parallel zum Boden, die Beine gebunden.

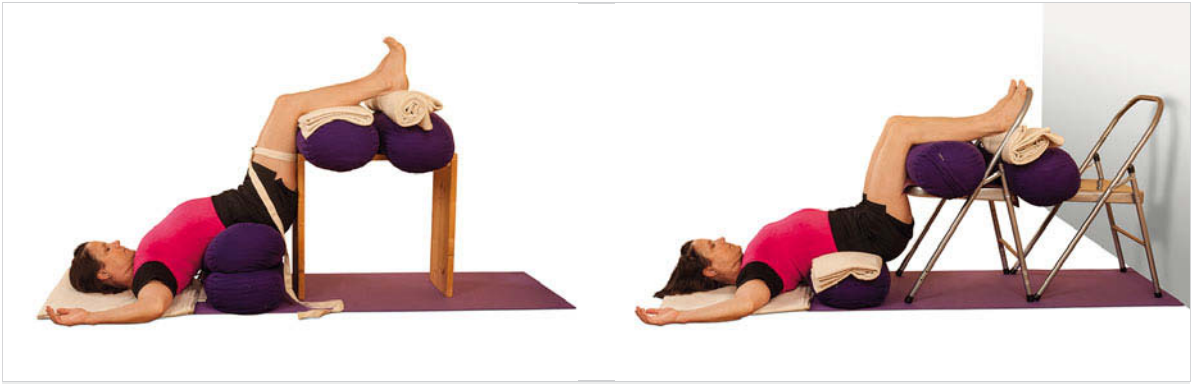


Abb. 10.33 ⑧ Viparita Karani (der Länge nach auf einem Polster liegend, den Brustkorb öffnen, den oberen Teil der Körperrückseite nahe am Polster halten, Beine an der Wand oder die gebeugten Beine auf einer Halasana-Box oder einem Stuhl ablegen).



Abb. 10.34 ⑧ Setu Bandha Sarvangasana (auf kreuzförmig übereinander gelegten Polstern liegend, den Brustkorb öffnen, den oberen Teil der Körperrückseite nahe am Polster halten, Fersen und Beine auf derselben Höhe wie das Becken und parallel zum Boden, Gurt um die Beine). Wenn Sie müde sind, nehmen Sie die Beine auseinander und legen Sie einen Gurt um die Füße.

10.2.3 Übungsreihen für die Zeit nach der Behandlung

Regenerative Asanas

1. *Shavasana* (▶ Abb. 10.35)
2. *Supta Baddha Konasana* (▶ Abb. 10.36)
3. *Supta Svastikasana* falls *Supta Baddha Konasana* nicht möglich ist (▶ Abb. 10.37)
4. *Viparita Karani* (▶ Abb. 10.38)
5. *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 10.39)
6. *Salamba Purvottanasana* (Arme auf der Brust oder seitwärts austrecken und abstützen; falls möglich auf einer Planke)

Asanas in Rückenlage

- *Supta Tadasana* (▶ Abb. 10.40)

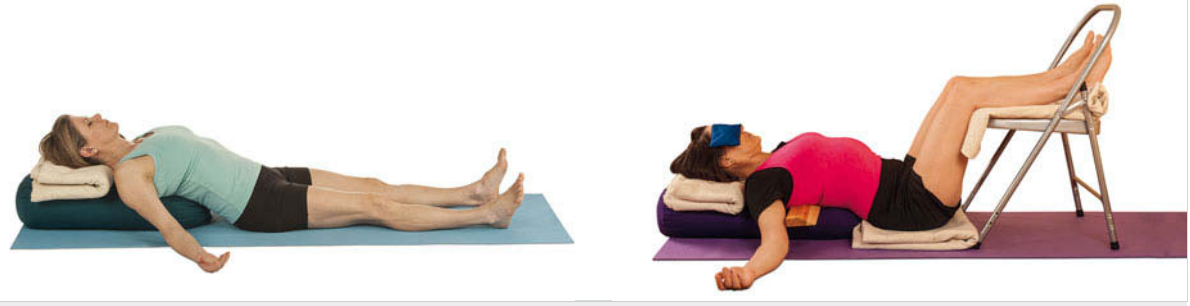


Abb. 10.35 ① Shavasana (die Wirbelsäule der Länge nach auf einem Polster ablegen).



Abb. 10.36 ② Supta Baddha Konasana (die Wirbelsäule der Länge nach auf einem Polster oder auf einer Planke, die Rückseite der Oberschenkel stützen, falls diese steif sind).



Abb. 10.37 ③ Supta Svastikasana falls Supta Baddha Konasana nicht möglich ist (die Wirbelsäule der Länge nach auf einem Polster oder auf einer Planke ablegen, die Rückseite der Oberschenkel stützen, falls diese steif sind).

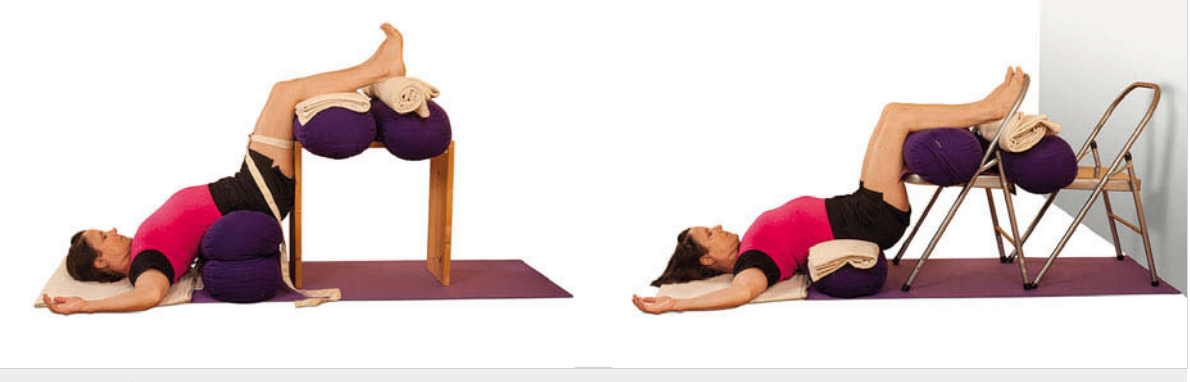


Abb. 10.38 ④ Viparita Karani (der Länge nach auf einem Polster liegend, den Brustkorb öffnen, den oberen Teil der Körperrückseite nahe am Polster halten, Beine an der Wand oder die gebeugten Beine auf einer Halasana-Box oder einem Stuhl ablegen).



Abb. 10.39 ⑤ Setu Bandha Sarvangasana (auf kreuzförmig übereinander gelegten Polstern liegend, den Brustkorb öffnen, den oberen Teil der Körperrückseite nahe am Polster halten, Fersen und Beine auf derselben Höhe wie das Becken und parallel zum Boden, Gurt um die Beine). Wenn Sie müde sind, nehmen Sie die Beine auseinander und legen Sie einen Gurt um die Füße.



Abb. 10.40 ⑥ Salamba Purvottanasana: (Arme auf der Brust oder seitwärts austrecken und abstützen; falls möglich auf einer Planke).

Armstreckung (auch im Sitzen auf einem Stuhl möglich)

- *Pashchima Baddha Hastasana* (▶ Abb. 10.41)
- *Pashchima Namaskarasana* (▶ Abb. 10.42)
- *Gomukhasana* (▶ Abb. 10.43)
- *Urdhva Hastasana* (▶ Abb. 10.44)
- *Supta Tadasana/Urdhva Hastasana* (▶ Abb. 10.45 und ▶ Abb. 10.46)
- *Urdhva Baddhanguliyasana* (▶ Abb. 10.47)

Hinweise
- Wenn Sie die Handflächen nicht zusammenbringen können, verwenden Sie einen Gurt.
- Vergessen Sie nicht, die Armposition zu wechseln.

Arbeit mit Seilen

- Seilarbeit I *Bhujangasana* (▶ Abb. 10.48)
- Seilarbeit II *Bhujangasana + Urdhva Mukha Pashchimottanasana* (▶ Abb. 10.49) oder
- Seilarbeit III *Purvottanasana* (▶ Abb. 10.50)

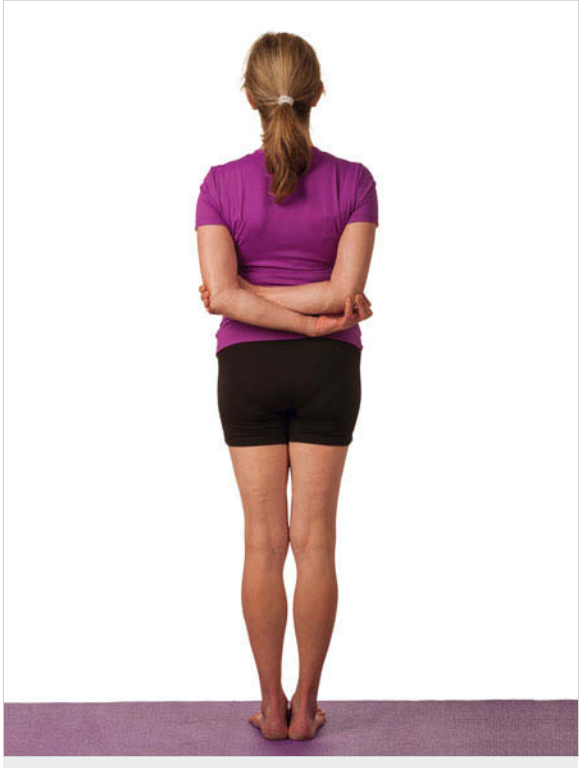


Abb. 10.41 Pashchima Baddha Hastasana.

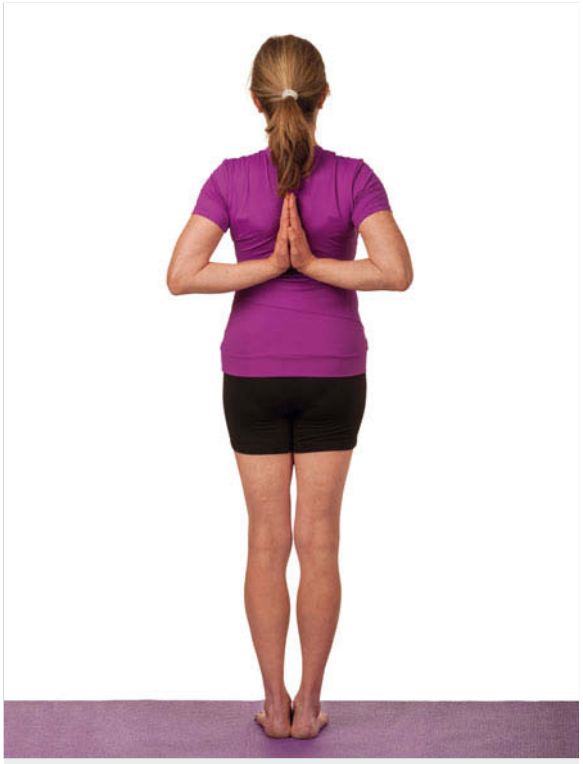


Abb. 10.42 Pashchima Namaskarasana.

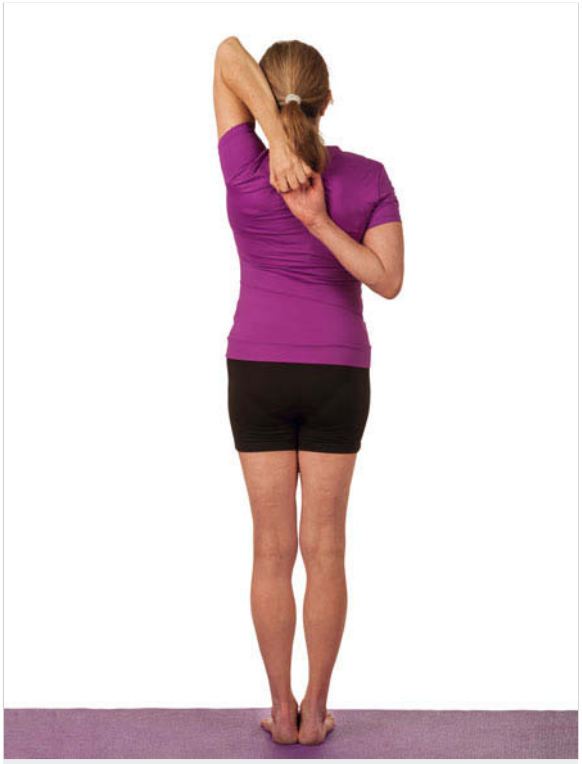


Abb. 10.43 Gomukhasana (nur Arme).

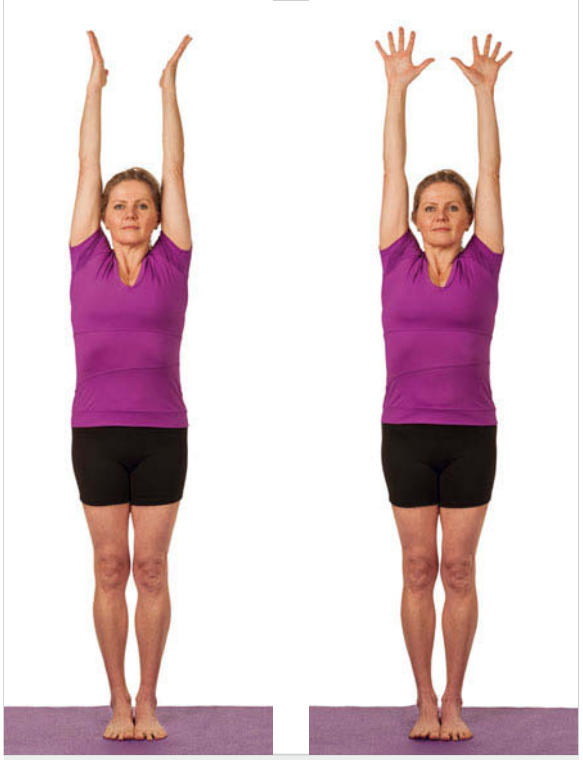


Abb. 10.44 Urdhva Hastasana.



Abb. 10.45 Supta Tadasana auf einer gerollten Decke hinter den Schulterblättern, die Arme in Urdhva Hastasana strecken (evt. mit einem Gurt).

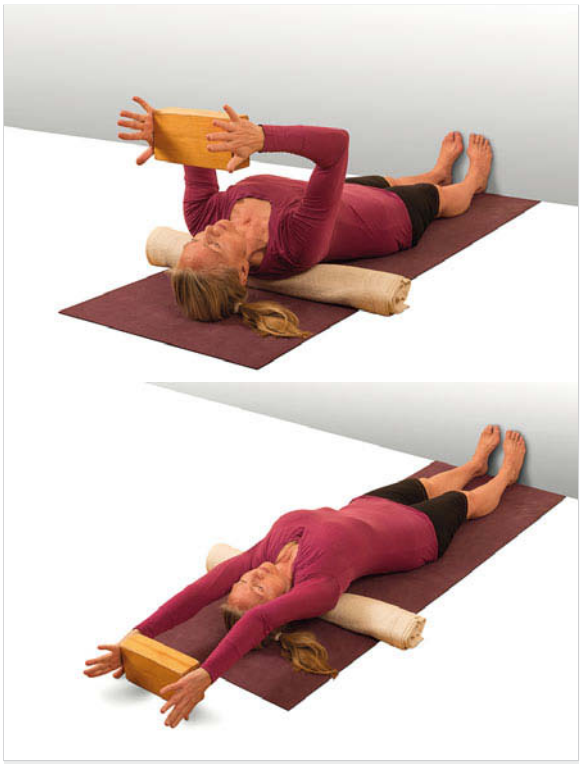


Abb. 10.46 Supta Tadasana auf einer gerollten Decke hinter den Schulterblättern, Klotz zwischen Handgelenken/Handflächen und Gurt um die Handgelenke, um den Brustkorb im Bereich der Achselhöhlen zu öffnen, die Arme so weit wie möglich in Urdhva Hastasana strecken.



Abb. 10.47 Urdhva Baddhanguliyasana.

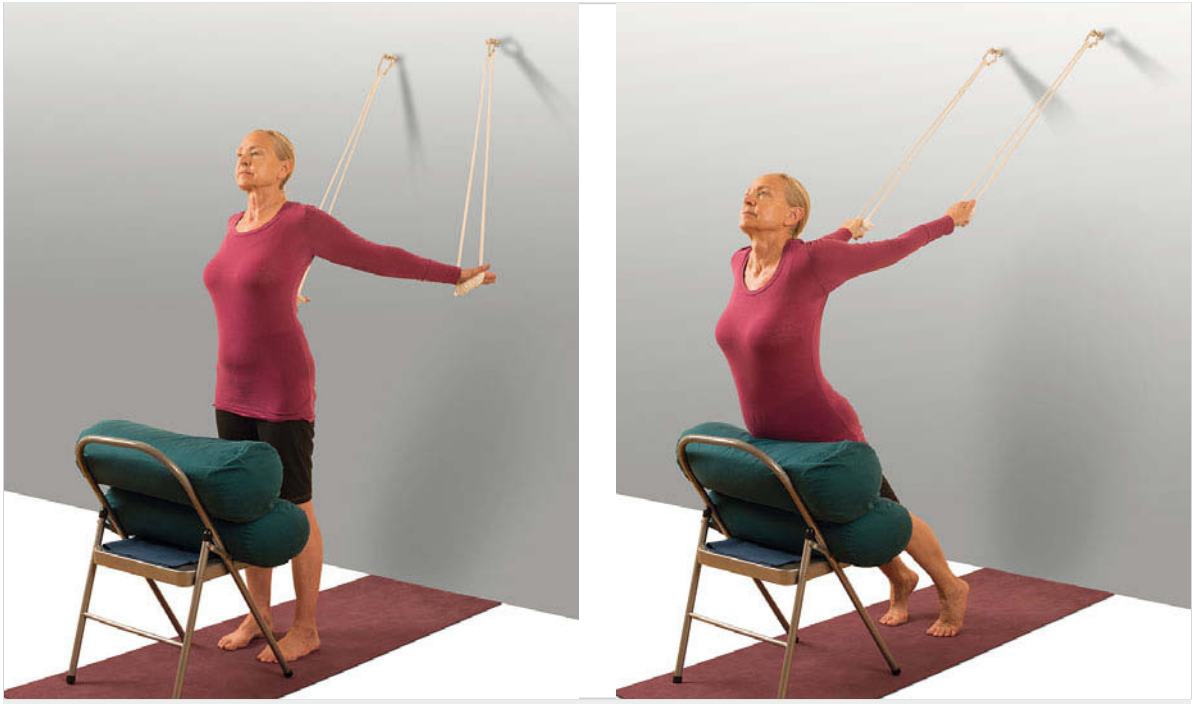


Abb. 10.48 Bhujangasana mit Seilen und Oberschenkel/Becken auf Stuhl und Polster gestützt.



Abb. 10.49 Seilarbeit II Bhujangasana + Urdhva Mukha Pashchimottanasana (Füße gegen die Wand) oder



Abb. 10.50 Seilarbeit III Purvottanasana.

Umkehrhaltungen

- *Salamba Shirshasana* (▶ Abb. 10.51)
- *Viparita Dandasana* (▶ Abb. 10.52, wenn Sie sich gut genug fühlen: ▶ Abb. 10.53)
- *Viparita Dandasana* (▶ Abb. 10.54)
- *Viparita Dandasana* (▶ Abb. 10.55)
- *Viparita Dandasana* (▶ Abb. 10.56)

Drehhaltungen

- *Bharadvajasana* (▶ Abb. 10.57)



Abb. 10.51 Salamba Shirshasana.



Abb. 10.52 Viparita Dandasana entweder Beine parallel zum Boden auf zwei Stühlen, oder auf der Bank.



Abb. 10.53 Viparita Dandasana, wenn Sie sich gut genug fühlen, mit einem Stuhl und den Füßen am Boden und an der Wand: Seiten der Rückenlehne festhalten. Binden Sie die Oberschenkel mit einem Gurt zusammen.



Abb. 10.54 Viparita Dandasana, Füße am Boden, die Arme über den Kopf ausstrecken, Gurt um die Oberschenkel.



Abb. 10.55 Viparita Dandasana, Füße am Boden, die Arme über dem Kopf verschränken, Gurt um die Oberschenkel.

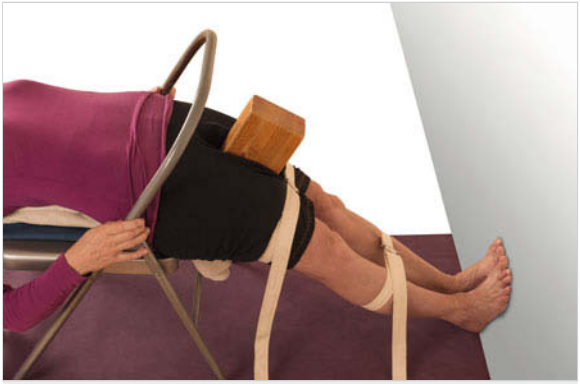


Abb. 10.56 Viparita Dandasana entweder Beine parallel zum Boden auf zwei Stühlen oder, wenn Sie sich gut genug fühlen, mit einem Stuhl und den Füßen an der Wand: hintere Stuhlbeine festhalten. Binden Sie die Oberschenkel mit einem Gurt zusammen

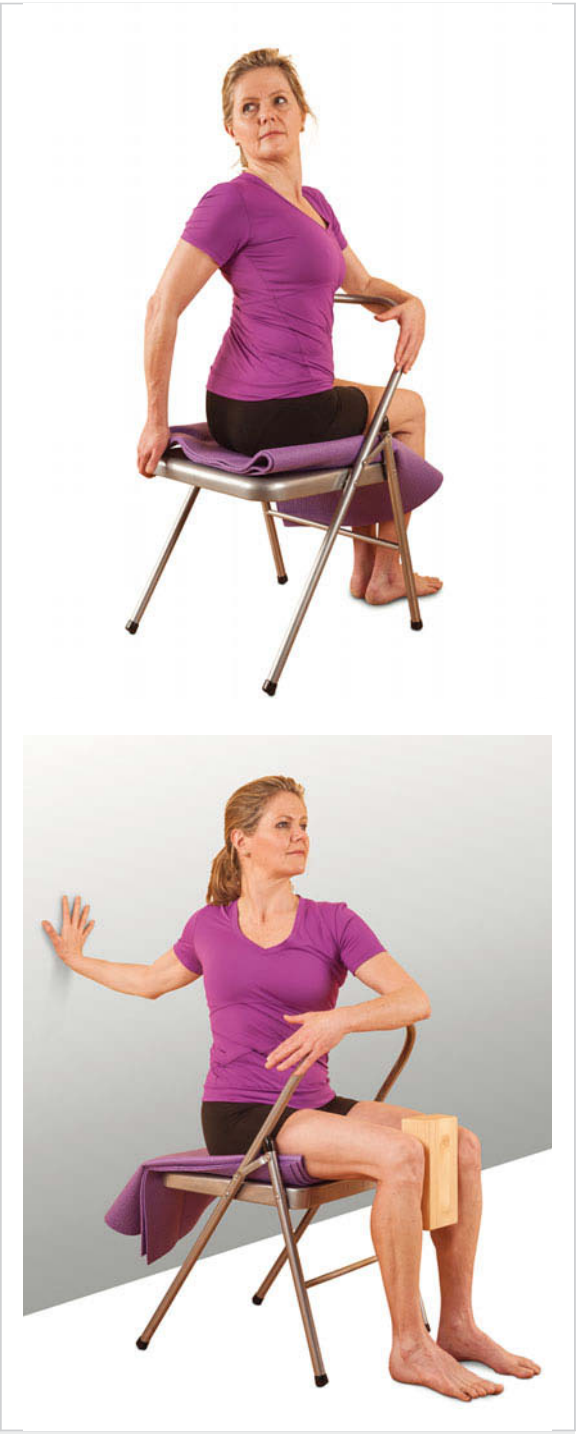


Abb. 10.57 Bharadvajasana (umgekehrt in einem Stuhl sitzen; bei Drehung nach rechts mit der rechten Hand am Rand der Sitzfläche festhalten, bei Drehung nach links mit der linken Hand).

Umkehrhaltungen und regenerative erholsame Asanas

- *Sarvangasana* (▶ Abb. 10.58)
- *Ardha Halasana* (▶ Abb. 10.59)
- *Viparita Karani* (▶ Abb. 10.60)
- *Setu Bandha Sarvangasana* (▶ Abb. 10.61)

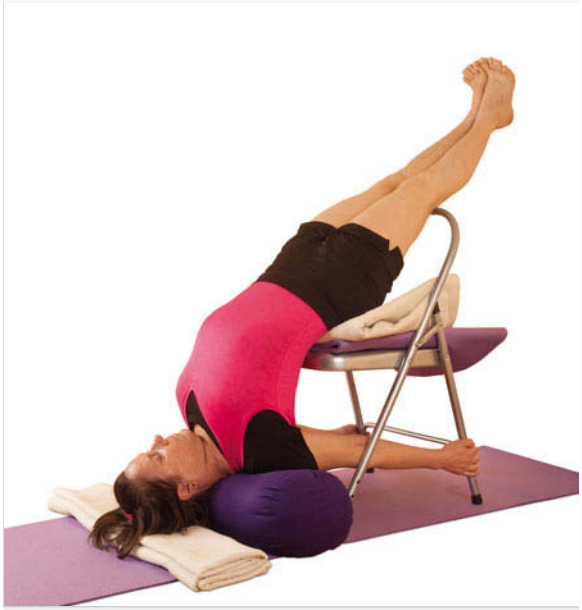


Abb. 10.58 Sarvangasana (auf einem Stuhl).



Abb. 10.59 Ardha Halasana.

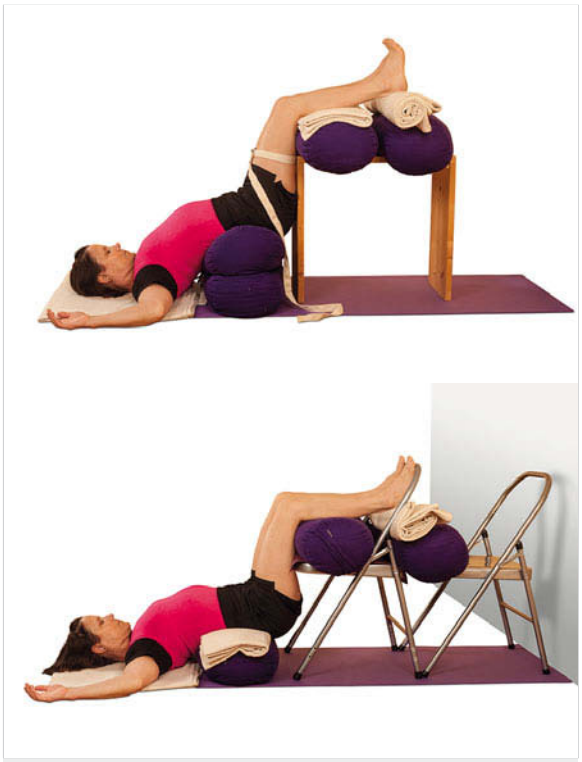


Abb. 10.60 Viparita Karani.

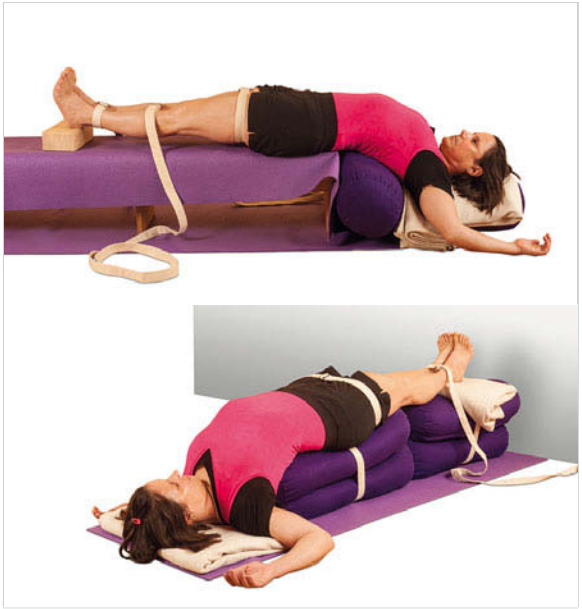


Abb. 10.61 Setu Bandha Sarvangasana.

10.3 *Pranayama*

Pranayama kann in allen drei Phasen dieses Programms praktiziert werden – während der Behandlung, zwischen den Behandlungen und nachdem die Behandlung abgeschlossen wurde.

► ***Pranayama in Shavasana:*** Legen Sie die Wirbelsäule der Länge nach auf einem Polster ab oder legen Sie sich auf zwei kreuzförmig übereinander gelegte Polster.

Beginnen Sie mit den folgenden beiden *Pranayamas*, die für alle Phasen dieses Programms geeignet sind. Atembeobachtung: normale Einatmung, lange Ausatmung / normale Einatmung, schrittweise Ausatmung

Beginnen Sie anschließend mit

- *Viloma I* (schrittweise Einatmung, normale Ausatmung)
- *Ujjayi I* (lange Ein- und Ausatmung) in Shavasana.

Falls möglich, praktizieren Sie dieses *Pranayama* zwischen den Behandlungen. Falls nicht, beginnen Sie damit, nachdem die Behandlung abgeschlossen wurde.

10.4 Vorsichtsmaßnahmen

10.4.1 Übungsreihe während der Behandlung

- Praktizieren Sie die Übungsreihe während der Behandlung
  - bei starker Bestrahlung oder intensiver medikamentöser Behandlung
  - bei Schwäche oder schwankendem Blutdruck aufgrund der Behandlung
- Die Dehnung und Öffnung der Achselhöhlen sollte erträglich sein – übertreiben Sie es nicht!
- Kopf, Kehle und Nacken sollten entspannt bleiben, während der Brustkorb geöffnet wird.
- Die Variationen der Armarbeit sind altersabhängig. Verkürzen Sie das Programm, wenn Sie schon etwas älter sind. Wenn Sie jung sind, können Sie alle Variationen nacheinander ausführen.

► **Positive Wirkungen:**

- stabilisiert Körper und Geist
- vertreibt Ängste und Sorgen
- vertreibt die Angst vor dem Tod
- vertreibt Depressionen

10.5 Literatur

Galantino ML et al. Longitudinal impact of yoga on chemotherapy-related cognitive impairment and quality of life in women with early stage breast cancer: a case series. Explore (NY). 2012; 8(2):127–135

Bower JE et al. Yoga for persistent fatigue in breast cancer survivors: A randomized controlled trial. Cancer. 2012; 118(15):3 766–3 775

Banasik J et al. Effect of Iyengaqr yoga practise on fatigue and diurnal salivary cortisol concentration in breast cancer survivors. J Am Acad Nurse Pract. 2011; 23 (3):135–142

Kapitel 11

Empfehlungen und ayurvedische Rezepte

11.1 *Vata-, Pitta- und Kapha*-Dominanz während der Menopause *592*

11.1.1 *Vata*-dominierte Menopause *592*

Empfehlungen für die von *Vata*-dominierte Menopause *593*

11.1.2 *Pitta*-dominierte Menopause *593*

Empfehlungen für die von *Pitta*-dominierte Menopause *594*

11.1.3 *Kapha*-dominierte Menopause *594*

11.2 Allgemeine Empfehlungen für alle Konstitutionen *595*

11.2.1 *Tridosha*-Rezept zur Regenerierung aller drei *Doshas* *596*

11.2.2 Ayurvedische Empfehlungen *597*

11 Empfehlungen und ayurvedische Rezepte

11.1 *Vata-, Pitta- und Kapha-*Dominanz während der Menopause

Aus ayurvedischer Sicht sollten wir die Menopause wie einen guten Freund willkommen heißen und sie nicht als Feind betrachten. Die Menopause ist ohne Zweifel der Beginn einer Transformation und ein wichtiger Schritt auf unserem Lebensweg. Diese Transformation wird und muss auf allen Ebenen unseres Daseins stattfinden.

Bei fast allen Frauen geht die Menopause mit einem Wechsel der Elemente einher. Dieser Wechsel führt nicht nur zu Hitzewallungen, nächtlichem Schwitzen etc., sondern verändert auch das „Temperament" – es kann mehr rajasisch oder cholerischer werden, oder stärker von Pitta dominiert. Mit anderen Worten: Der Pitta-Aspekt der Konstitution wird stärker, und das wird sich zwangsläufig auf die Persönlichkeit und den geistigen Zustand auswirken.

Die Perimenopause und die darauf folgende Menopause sind – aus ayurvedischer Sicht – natürliche Übergangsphasen, die gegen Ende des mittleren Lebensabschnitts beginnen und sich bis zum Alter fortsetzen. Diese Lebensphase ist ebenso natürlich wie die Pubertät, die das Ende der Kindheit einläutet. Sie bedeutet nicht nur das Ende von Eisprung und Periode, sondern ist auch mit körperlichen und mentalen Veränderungen verbunden, die jeden Aspekt unseres Lebens beeinflussen.

Die Menopause setzt um das 50. Lebensjahr ein. In diesem Alter findet bei vielen Frauen ein Wechsel von Pitta zu Vata statt. Die Symptome nehmen viele Frauen als „Alterungsprozess" wahr.

So wie es sieben Arten von Prakritis/Konstitutionen (und viele weniger bedeutsame individuelle Unterschiede) gibt, gibt es auch drei verschiedene Formen der Menopause.

11.1.1 *Vata*-dominierte Menopause

▶ Tab. 11.1, ▶ Tab. 11.2

Tab. 11.1 Zustand in der von Vata dominierten Menopause

Zustand	Symptome
Persönlichkeit und geistiger Zustand	Die Symptome sind in erster Linie auf die Zunahme von Vata (Luft und Äther) zurückzuführen: erhöhte Nervosität, Ruhelosigkeit, Ängste, Panikattacken, Schlaflosigkeit, Depressionen, Stimmungsschwankungen, Schwindel
Physischer und physiologischer Zustand des Körpers	Frieren, Verstopfung, Herzklopfen, Blähungen, Gelenkschmerzen, irreguläre Perioden während der Perimenopause, vaginale Trockenheit, allgemeine Schwäche

Tab. 11.2 Empfehlungen für die von Vata dominierte Menopause

Stoffgruppen	empfohlene Auswahl
Öle zur äußerlichen Anwendungen	Die Haut wird zunehmend spröder und trockener. Dem kann entgegen gewirkt werdendurch die äußerliche Anwendung verschiedener Öle: Mandelöl, Sesamöl, Olivenöl, Vata-Öl, Ghee und Kokosnussöl im Sommer. Ebenfalls zu empfehlen sind Massagen und Dampfbäder. Stressreduzierende Maßnahmen und Übungen, sowie Panchakarma-Behandlungen wie Virechana oder Basti werden empfohlen
Öle zum Kochen	Sonnenblumenöl, Ghee, Olivenöl, Kürbiskernöl etc.
empfohlener Geschmack	süß, sauer, salzig
empfohlene Qualität	ölig, heiß, schwer
Saaten/Nüsse	Mandeln, Pistazien, Pinienkerne und Sesamsaat
Gewürze und Kräuter	Kümmel, Ajwan (Selleriesamen), Knoblauch, Asafoetida, Kardamom, Salbei, Gewürznelken, Zimt, Muskat, Dill, Nachtkerze und Kamille sind geeignet, um ein hohes Vata auszugleichen
Kräuter und Gewürze, zur Stärkung des Fortpflanzungssystems	Aloe Vera-Gel, Shatavari (Asparagus racemosus), Safran, Ashwaganda (Withania somnifera) und in Milch abgekochtes Chyavanprash zur allgemeinen Regeneration
Zerealien und Hülsenfrüchte	Weizen (ideal), Dinkel, Hartweizen (für Pasta), Reis, Mung Dal, Sojabohnen
Gemüse	Möhren (ideal, aber nur gekocht), Süßkartoffeln, Zwiebeln, Spargel, Avocado, Rote Beete, Okraschoten, Petersilie, Koriander, Radieschen, Seetang (Wakame), Kürbis, grüne Blattgemüse, reife Tomaten, Sellerie, Oliven
Obst und Früchte	Zitrone, Apfelsine, Limette, Erdbeere, Kirsche, Pflaumen, Himbeere, Feigen, Dattel, Mango, Papaya, Ananas, Apfel, süß-sauer gekochte warme Früchte
Milchprodukte	Ghee (ideal), Butter, Sahne, Milch, Buttermilch (auch mit Zucker/Honig), saure Sahne, Hüttenkäse
Süßungsmittel	Palmzucker (ideal), Honig, brauner Rohzucker, Melasse

Empfehlungen für die von *Vata*-dominierte Menopause

▶ **Ernährung:** Nehmen Sie frische, warme, ölige/fettige, saure, süße und salzige Nahrung und Getränke zu sich, um Vata entgegenzuwirken. Essen Sie zu regelmäßigen Zeiten. Verzichten Sie auf Koffein, raffinierten Zucker, Alkohol, kalte Getränke, Salate und Lebensmittel, die Blähungen verursachen können (rohe Zwiebeln, Auberginen, Blumenkohl, Kohl, getrocknete Bohnen, Müsli). Ebenfalls abzuraten ist von Resten vom Vortag, getrockneten Nahrungsmitteln, Tiefkühlkost, Fertiggerichten und trockenem Brot.

▶ **Lebensstil:** Gehen Sie früh zu Bett (gegen 22 Uhr) und schlafen Sie mindestens acht Stunden. Ölen Sie den Körper mit Vata-Öl o. ä. ein und nehmen Sie 15–20 Minuten nach dem Einölen ein Bad oder eine Dusche.

Wenn Sie sich müde fühlen, entspannen Sie 10–15 Minuten in Shavasana.

Ölen Sie vor dem Schlafengehen die Fußsohlen und den Scheitel ein, geben Sie zwei Tropfen Ghee in jedes Nasenloch und trinken Sie etwas heiße Milch mit einem der speziellen Kräuter und Gewürze (s. u.) und einem Teelöffel Ghee. Bewegen Sie sich zusätzlich zu Ihren Yoga-Übungen 4 bis 5 Mal pro Woche mindestens 30 Minuten an der frischen Luft (Spazierengehen, Radfahren etc.), aber vermeiden Sie dabei große körperliche Anstrengungen.

▶ **Asanas:** Wenn der Vata-Aspekt Ihrer Konstitution stärker wird, sollten Sie Ihre Asanas ohne große körperliche Anstrengung praktizieren. Legen Sie den Schwerpunkt auf Umkehrhaltungen, Vorbeugen und leichte Drehhaltungen zur Entspannung oder mit Hilfsmitteln. Da die Praxis des Yoga ein Prozess ist, durch den wir lernen, den „Geist über den Körper" herrschen zu lassen, sollten Frauen mit dieser Konstitution an ihrer Ausdauer arbeiten, um die Asanas immer länger halten zu können. Indem Sie lernen, ein gewisses Maß an „Unbequemlichkeit" länger oder leichter auszuhalten, besiegen Sie Ihre Vata-Neigung.

Praktizieren Sie jeden Tag Meditation und Pranayama.

11.1.2 *Pitta*-dominierte Menopause

▶ Tab. 11.3, ▶ Tab. 11.4

Tab. 11.3 Zustand in der von Pitta dominierten Menopause.

Zustand	Symptome
Persönlichkeit und geistiger Zustand	Die Symptome sind in erster Linie auf die Zunahme von Pitta (Feuer) zurückzuführen: Gereiztheit, Unbeherrschtheit, Wutausbrüche, exzentrisches Verhalten, Depressionen, Stimmungsschwankungen, Alpträume
Physischer und physiologischer Zustand	häufige und schwere Hitzewallungen, (nächtliches) Schwitzen, innere Hitze, Übersäuerung, Sodbrennen, Reflux

Tab. 11.4 Empfehlungen für die von Pitta dominierte Menopause

Stoffgruppe	empfohlene Auswahl
Öle zur äußerlichen Anwendung	Die übermäßige Körperwärme (Feuer) kann und muss ausgeglichen werden durch Sandelholzöl, Kokonussöl-/Ghee-Massagen, warmes Duschen. Stressreduzierende Maßnahmen und Übungen sowie Panchakarma-Behandlungen wie Virechana oder Basti werden empfohlen
Öle zum Kochen	Ghee (geklärte Butter), Sonnenblumenöl, Olivenöl, Kürbiskernöl
empfohlener Geschmack	süß, bitter, zusammenziehend adstringent
empfohlene Qualität	trocken, kalt, schwer
Saaten/Nüsse	Kokosnuss, Sonnenblumen-, Kürbiskerne und Koriandersamen
Kräuter und Gewürze	Frischer Koriander, Kurkuma, Kümmel, Rose, Passionsblume, Hopfen sind geeignet, um ein hohes Pitta auszugleichen
Kräuter und Gewürze, zur Stärkung des Fortpflanzungssystems	Aloe Vera-Gel, Shatavari (Asparagus racemosus), Safran, Sandelholz, Kümmel
Zerealien und Hülsenfrüchte	Weizen (ideal), Dinkel, Hartweizen (für Pasta), Reis, grüner Mung Dal, Bohnen, Sojabohnen, Gerste, Hirse, Tofu
Gemüse	Blumenkohl (ideal, aber nur gekocht), Brokkoli, Süßkartoffeln, Spargel, grüne Blattgemüse, Kopfsalat, Artischocken, Okraschoten, Rosenkohl, Koriander, Avocado, Möhren, Aubergine, Gurke, Rosenkohl, Kohl, frische Erbsen, Kürbis, Pilze, Zucchini, Kartoffeln
Obst und Früchte	süße Früchte, z. B. süße Trauben (ideal), Apfel, Birne, Amalaki (auch Stachelbeeren), Süßkirschen, Pflaumen, Rosinen, Himbeere, Mango, Dattel, Papaya, Granatapfel, Feige, Melone (aber nicht zusammen mit anderen Nahrungsmitteln)
Milchprodukte	Ghee (ideal), Butter, Sahne, Milch, Buttermilch, Hüttenkäse
Süßungsmittel	Honig (ideal), brauner Rohzucker, Melasse, weißer Rohzucker, Fruktose/Fruchtzucker

Empfehlungen für die von *Pitta*-dominierte Menopause

▶ **Ernährung:** Nehmen Sie verstärkt kühlende Lebensmittel zu sich, um Pitta entgegenzuwirken. Salate sind ideal für das Mittagessen, sollten aber nicht nach 15 Uhr gegessen werden. Verzichten Sie auf fermentierte Nahrungsmittel, scharfe Gewürze, heiße Getränke, Alkohol, Koffein, Reste vom Vortag, Tiefkühl- und Fertiggerichte. Essen Sie nicht spät am Abend.

▶ **Lebensstil:** Gehen Sie früh zu Bett (gegen 22 Uhr) und schlafen Sie mindestens acht Stunden. Ölen Sie den Körper morgens mit Kokosnuss-Öl o. ä. ein und nehmen Sie 15–20 Minuten nach dem Einölen ein Bad oder eine Dusche.

Wenn Sie sich müde und „überhitzt" fühlen, entspannen Sie 10–15 Minuten in Shavasana.

Ölen Sie vor dem Schlafengehen die Fußsohlen und den Scheitel ein, geben Sie zwei Tropfen Ghee in jedes Nasenloch und trinken Sie etwas heiße Milch mit einem der speziellen Kräuter und Gewürze (s. u.) und einem Teelöffel Ghee. Bewegen Sie sich zusätzlich zu Ihren Yoga-Übungen 4 bis 5 Mal pro Woche mindestens 30 Minuten an der frischen Luft (Spazierengehen, Radfahren etc.), aber vermeiden Sie dabei große körperliche Anstrengungen.

▶ **Asanas:** Wenn der Pitta-Aspekt Ihrer Konstitution stärker wird, sollten Sie vor allem Vorbeugen praktizieren und diese Asanas länger halten. Sarvangasana, Halasana und die Variationen von Sarvangasana sind hier effektiver als Shirshasana. Asanas, die eine kühlende Wirkung haben, sind ebenfalls zu empfehlen, z. B. Setu Bandha Sarvangasana und Viparita Karani.

Wenn Pitta ausgeglichen ist, sollten Sie eine Pause einlegen und dann eine Übungsreihe aus Vorbeugen, Rückenbeugen oder Drehhaltungen durchführen, um Zorn und Gemütserregungen zu kontrollieren.

Praktizieren Sie jeden Tag Meditation und Pranayama, z. B. Bahya Viloma (Schwerpunkt auf der Ausatmung) und Shanmukhi Mudra.

11.1.3 *Kapha*-dominierte Menopause

▶ Tab. 11.5, ▶ Tab. 11.6

Tab. 11.5 Zustand in der von Kapha dominierten Menopause.

Zustand	Symptome
Persönlichkeit und geistiger Zustand	Die Symptome sind in erster Linie auf die Zunahme von Kapha (Erde und Wasser) zurückzuführen: Gefühl der Schwere, Faulheit, Schläfrigkeit, Antriebslosigkeit, Unfähigkeit, Dinge loszulassen, Eifersucht, Depressionen
Physischer und physiologischer Zustand	Gewichtzunahme oder Wassereinlagerungen, Steifheit

Tab. 11.6 Empfehlungen für die von Kapha dominierte Menopause

Stoffgruppe	empfohlene Auswahl
Öle zur äußerlichen Anwendung	Mandelöl in kleinen Mengen, Kapha-Öl, Leinsamenöl. Wir empfehlen außerdem Trockenmassagen (Udvartana) mit einer Bürste oder seidenen Handschuhen (von den Füßen und Händen zum Herzen). Von den Panchakarma-Behandlungen wird Vamana empfohlen
Öle zum Kochen	Sonnenblumen-Öl, Mandelöl, Senföl (alle nur in kleinen Mengen)
empfohlener Geschmack	bitter, scharf, zusammenziehend
empfohlene Qualität	trocken, rauh, durchdringend, scharf, heiß, leicht
Saaten/Nüsse	Mohnsaat und Sonnenblumenkerne
Kräuter und Gewürze	Salbei, Anis, schwarzer Pfeffer, Ingwer, Knoblauch, Asafoetida, Basilikum, Gewürznelken, Zimt, Kardamom, Selleriesamen (Ajwan), Dill, Bockshornkleesamen, Kurkuma, Cayenne-Pfeffer, Fenchel, Kümmel, Majoran, Tamarinde, Thymian, Rosmarin, Muskat, Oregano, Kalmus
Kräuter und Gewürze, zur Stärkung des Fortpflanzungssystems	scharfe Gewürze wie Trikatu-Mischung – bestehend aus Zingiber officinalis (Ingwer), Piper longum (langer Pfeffer), Piper nigrum (schwarzer Pfeffer) – zusammen mit Aloe Vera-Gel
Zerealien und Hülsenfrüchte	Buchweizen (ideal), Gerste, Mais, Hirse, Roggen, Tofu, Linsen, Mung Dal, Bohnen, Erbsen
Gemüse	(ideal: bitter und scharf, immer gekocht) grüne Blattgemüse, Spinat. Sellerie, Brokkoli, Kopfsalat, Radieschen, Artischocken, Spargel, Endivien, Knoblauch, gekochte Zwiebeln, Kohl
Obst und Früchte	Trockenfrüchte (ideal), gekochte Äpfel und Birnen (mit Bockshornkleesamen, Zimt, Ingwer etc. kochen), Apfel, Birne, Rosinen, Papaya, Granatapfel, Zitrone, Apfelsine, Limone, Grapefruit, Ananas
Milchprodukte	Buttermilch (ideal), Milch mit Gewürzen wie Ingwer, Zimt, Kardamom, altem Ghee
Süßungsmittel	alter Honig (ideal)
Honig	Trinken Sie am Morgen 100 ml heißes Wasser und lutschen Sie einen Teelöffel Honig, um den Stoffwechsel anzuregen und den erhöhten Kapha-Anteil Ihrer Konstitution auszugleichen

Empfehlungen für die von *Kapha*-dominierte Menopause

► **Ernährung:** Nehmen Sie leichte, warme und gewürzte Nahrung zu sich, um Kapha entgegenzuwirken. Verzichten Sie auf kalte, zuckerhaltige und fette Lebensmittel, Koffein, Alkohol, kalte Getränke, Käse, Fleisch, Reste vom Vortag, Tiefkühl- und Fertiggerichte. Essen Sie nicht spät am Abend.

► **Lebensstil:** Gehen Sie früh zu Bett (22 Uhr) und stehen Sie früh auf (5 – 5.30 Uhr). Massieren Sie Ihren Körper am Morgen von den Händen und Füßen zum Herzen und nehmen Sie dann ein Bad oder eine Dusche. Bewegen Sie sich viel!

Ölen Sie vor dem Schlafengehen die Fußsohlen und den Scheitel ein, geben Sie zwei Tropfen Ghee in jedes Nasenloch und trinken Sie etwas heiße Milch mit einem der speziellen Kräuter und Gewürze (s. u.) und einem Teelöffel Ghee. Bewegen Sie sich zusätzlich zu Ihren Yoga-Übungen 4 bis 5 Mal pro Woche mindestens 30 Minuten an der frischen Luft (Spazierengehen, Radfahren etc.). Diese Aktivitäten sollten Sie leicht ins Schwitzen bringen.

► **Asanas:** Frauen mit einer Kapha-Konstitution sollten vor allem Umkehrhaltungen und Vorbeugen praktizieren. Standhaltungen mit Sprüngen, rasche Abfolgen von Asanas (Halasana-Pashchimottanasana-Zyklus, Urdhva Hastasana-Uttanasana-Zyklus, Viparita Dandasana-Urdhva Dhanurasana-Zyklus), Gleichgewichtshaltungen und Rückbeugen sind ebenfalls zu empfehlen.

Wenn der Kapha-Aspekt Ihrer Konstitution stärker wird, sollten Sie Standhaltungen, Umkehrhaltungen und Rückbeugen praktizieren; wenn der Kapha-Aspekt abnimmt, sind Umkehrhaltungen geeignet.

Praktizieren Sie jeden Tag Meditation und Pranayamas wie Antara Viloma mit dem Schwerpunkt auf Einatmung sowie Surya Bhedana.

11.2 Allgemeine Empfehlungen für alle Konstitutionen

- Trinken Sie über den Tag verteilt 1 Liter heißes Wasser. Lassen Sie das Wasser 10 Minuten kochen und füllen Sie es in eine Thermoskanne o. ä.
- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter pro Tag (Kaffee und schwarzer Tee nicht mitgerechnet).
- Frauen mit Pitta-Konstitution sollten Wasser trinken, das ungefähr Raumtemperatur hat.
- Trinken Sie pro Tag 2 Tassen (= ca. 300 ml) „Menopause"-Tee: Lassen Sie sich in der Apotheke einen Tee mischen, der zu gleichen Teilen aus Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus), Frauenmantelkraut, Himbeerblättern, Fenchel, Süßholz und (gemeiner) Schafgarbe besteht. Bereiten Sie den Tee gemäß den Anweisungen zu.
- Hitzewallungen während der Nacht: In der Zeit zwischen 2 und 4 Uhr morgens verändert sich Pitta zu Vata.
- Um die Systeme ins Gleichgewicht zu bringen, gewöhnen Sie sich an ein Ritual zur Vorbereitung auf die Nachtruhe:
  - Trinken Sie ein Glas warme Milch (mindestens 60°) mit einem Teelöffel Ghee.
  - Massieren Sie 2 Tropfen Ghee in jedes Nasenloch ein und atmen Sie tief ein.
  - Reiben Sie die Kopfkrone und die Fußsohlen mit Kokosnuss-, Mandel- oder Sandelholzöl ein. Tragen Sie leichte Baumwollsocken, wenn Sie nicht möchten, dass das Öl mit dem Bettzeug in Berührung kommt.
  - Verzichten Sie auf scharfe Gewürze.

Sesamsamen beugen Herzerkrankungen vor

In einer Studie wurde bei Frauen in der Menopause, die fünf Tage lang 50 Gramm (= ungefähr drei Esslöffel) pulverisierte Sesamsamen pro Tag zu sich nahmen, eine Abnahme des Cholesterinspiegels (sowohl insgesamt als auch LDL-Cholesterin) beobachtet. Außerdem wurden im Blut dieser Frauen weniger Substanzen gefunden, die mit Lipidperoxidation und oxidativem Stress in Verbindung gebracht werden (beides verursacht Zellschäden), wie auch vermehrtes Vitamin E (das das Herz schützt). Sesam ist u. a. die Grundlage für Tahini-Paste, die zur Zubereitung von Hummus verwendet wird.

Ölen Sie Ihren Körper regelmäßig ein. Laut Ayurveda gibt es 107–109 Marmapunkte (energetische Punkte, vergleichbar mit den Akkupunkturpunkten), die durch eine Massage mit Abhyanga-Öl stimuliert werden. Falls möglich, nehmen Sie anschließend ein Dampfbad (siehe Liste).

► **Vermeiden Sie die folgenden Nahrungsmittel bzw. Nahrungsmittelkombinationen:**

- Nehmen Sie keinen erhitzten Honig zu sich, d. h. geben Sie keinen Honig in kochendes Wasser oder Tee.
- Wenn Sie Honig und Ghee mischen, achten Sie immer darauf, dass der Ghee-Anteil höher ist als der Honig-Anteil.
- Essen Sie (saures) Obst nicht zusammen mit Eiern, Milch und/oder anderen Milchprodukten.
- Essen Sie Fleisch und Fisch nicht zusammen mit Eiern, Milch und/oder anderen Milchprodukten.
- Joghurt sollte nicht erhitzt und nicht mit Milch oder Obst gemischt werden (z. B. Bananen-Mix, Mango-Lassi etc.).
- Essen Sie Getreide nicht zusammen mit frischem Obst.
- Essen Sie Melone nicht zusammen mit anderem Obst/Nahrungsmitteln.

- Essen Sie Obst nicht zusammen mit anderen Nahrungsmitteln, sondern als eigenständige Zwischenmahlzeit.
- Essen Sie Nachtschattengewächse (z. B. Tomaten, Kartoffeln, Auberginen) nicht zusammen mit Milchprodukten und/oder Gurke.
- Trinken Sie nach dem Essen keinen Cappuchino oder Latte Macchiato. Trinken Sie Milch als eigenständige Zwischenmahlzeit, da es ein Aphrodisiakum ist.
- Mischen Sie Salz und alte Lebensmittel nicht mit Milch.
- Verwenden Sie Zucker und Salz nur in kleinen Mengen.

Dies sind einige wichtige Beispiele für Lebensmittelkombinationen, die Sie vermeiden sollten.

11.2.1 *Tridosha*-Rezept zur Regenerierung aller drei *Doshas*

Im Ayurveda wird Nahrung sowie die Zubereitung von Nahrung sowohl für die Gesunderhaltung als auch für Heilung/Regulierung eingesetzt. **Kitchadi** ist ein Eintopf, der aus halbierten grünen Mungobohnen und Basmati-Reis besteht. Das Gericht ist ein Herzstück in der Ayurvedischen Küche und kann je nach Bedarf/Dosha/Jahreszeit/Lebensphase mit unterschiedlichen Gemüsesorten, Kräutern und Gewürzen variiert werden. Kitchadi kann sowohl für einen regenerierenden Reinigungs-/Entschlackungstag als auch für eine Kur von 3–9 Tagen zubereitet werden.



Abb. 11.1 Ayurvedische Gewürze.

Tab. 11.7 Mung Dal Kitchadi – Grundrezept

Zutaten für alle drei Doshas	Zubereitung
½ Tasse grüne Mungobohnen, halbiert	Waschen Sie die Mungobohnen und lassen Sie sie über Nacht in Wasser quellen. Nehmen Sie zum Kochen frisches Wasser. Waschen Sie den Reis, bis das Wasser klar bleibt, aber nehmen Sie zum Kochen frisches Wasser. Lassen Sie Mungobohnen und Reis in 8 Tassen Wasser köcheln, bis sie weich sind (ca. 30–35 Min.) und geben Sie dann den Spargel hinzu.
1 Tasse Basmati-Reis	
3–4 cm frischen Ingwer (geschält und in kleine Stücken geschnitten)	
2 EL Ghee	
1 TL Kurkuma	
¼ TL Safran	
½ TL Salz	
8 Tassen Wasser	
300 g grünen oder weißen Spargel (in 1–2 cm lange Stücke geschnitten)	
frische Korianderblätter	

Tab. 11.8 Mung Dal Kitchadi speziell für die drei Dohas

Dosha	Zutaten	Zubereitung
Vata	+ 1 Prise Asafoetida (Hing) + ½ TL Senfsamen + ½ TL Kreuzkümmel + ½ TL Schwarzkümmel	Erhitzen Sie das Ghee auf kleiner Flamme in einem tiefen Topf. Geben Sie Asafoetida, Senfsamen, Kreuz- und Schwarzkümmel hinzu. Wenn die Samen aufplatzen, geben Sie Ingwer, Mungobohnen, Reis, Kurkuma, Safran und das Wasser hinzu. Aufkochen und köcheln lassen, bis Reis und Bohnen weich sind (ca. 30 – 35 Min.), dann den Spargel hinzugeben. Gut umrühren, salzen und weiter 5 Min. köcheln lassen. Im Winter können Sie Zimt und Gewürznelken hinzugeben. Mit frischen Korianderblättern servieren.
Pitta	+ 1 TL ungesüßte geraspelte Kokosnuss + 1 Tasse gehackte Korianderblätter	Mischen Sie Ingwer, Kurkuma, Safran, Kokosnuss und Koriander. Erhitzen Sie das Ghee auf kleiner Flamme und geben Sie erst die Mischung hinzu und dann die bereits (30–35 Min.) gekochten Mungbohnen, Reis und Spargel. Lassen Sie das Ganze köcheln und rühren Sie es gut durch. Mit frischen Korianderblättern servieren.
Kapha	+ 1 TL Bockshornkleesamen + 5 – 6 ganze Gewürznelken + 1 Zimtstange + 5 – 6 ganze grüne Kardamomkapseln - nicht mehr als 1 EL Ghee	Erhitzen Sie das Ghee auf mittlerer Flamme und geben Sie den Bockshornkleesamen hinzu. Wenn der Kleesamen aufplatzt, geben Sie Gewürznelken, Zimt, Kardamom, Ingwer, Mungobohnen, Reis, Kurkuma, Safran und das Wasser hinzu. Lassen Sie das Ganze aufkochen und köcheln, bis der Reis und die Bohnen weich sind (ca. 30 – 35 Min.). Geben Sie dann den Spargel hinzu. Gut umrühren, salzen und weitere 5 Min. köcheln lassen. Geben Sie schwarzen Pfeffer und Gewürznelken hinzu, um das Gericht würziger zu machen. Mit frischen Korianderblättern servieren.

11.2.2 Ayurvedische Empfehlungen

► **Gegen Osteoporose:**
- Milch, Ghee, Nüsse,
- Guduchi, Shatavari
- Basti und Massage

► **Kalzium enthalten u. a.:**
- Milchprodukte (Milch, Ghee, Käse)
- Fischarten mit vielen Gräten (z. B. Lachs)
- Brokkoli, Hülsenfrüchte

► **Eisen enthalten u. a.:**
- Datteln, Körner, Nüsse, Blattgemüse
- Cerealien, Pasta, Obst
- Zucker und Salz nur in geringen Mengen

► **Östrogene enthalten u. a.:**
- Flachssamen, Leinsamen
- Tofu und Soja

Eine gesunde Lebensführung beugt Störungen und Erkrankungen vor

Machen Sie Meditation, Yoga und Achtsamkeitsübungen zu einem festen Bestandteil Ihres Lebensstils. In den Samhitas werden außerdem körperliche Übungen zur Erhaltung der Gesundheit beschrieben. Die richtige Ausführung dieser Übungen führt (wie beschrieben) zu einem Gefühl körperlicher Leichtigkeit, Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft gegen Krankheiten und Beschwerden.

Ausgewogenheit zwischen den drei Temperamenten ist von großer Bedeutung. Sie stimulieren das harmonische Zusammenwirken der Körpersysteme (Atmung, Kreislauf, Verdauung, Nervensystem, Drüsen, Genital- und Harnwegsysteme, Ausscheidungssystem). Die *Samhita*-Texte weisen ausdrücklich darauf hin, dass die falsche Ausführung der Übungen zu Trägheit, Erschöpfung, Erbrechen, Fehlfunktionen der inneren Organe, Trockenheit, inneren Blutungen, Husten, Fieber und anderen Störungen führen kann.

Kapitel 12

Lebensstil-Management

12.1 Frische Luft und Sonnenlicht *600*

12.2 Nordic Walking *600*

12

12 Lebensstil-Management

12.1 Frische Luft und Sonnenlicht

Natürlich muss die Haut vor der schädlichen UV-Strahlung geschützt werden (z. B. durch Sonnencreme), um Sonnenbrand und Hautkrebs vorzubeugen. Aber das Sonnenlicht fördert auch die Bildung von Vitamin D3 (Cholecalciferol) in der Haut. Die aktiven Stoffwechselprodukte des Vitamins D3 sind wichtig für die Kalziumabsorption im Darm und erhöhen die Mineraldichte der Knochen. Wieviel Vitamin D3 gebildet wird, hängt nicht nur von der Intensität des Sonnenlichts ab, sondern auch vom Alter und der Pigmentierung der Haut (Melanin-Anteil). Mit zunehmendem Alter wird weniger Vitamin D3 gebildet und auch eine dunklere Hautfarbe ist mit einer geringeren Vitamin-D3-Produktion verbunden (Selbstregulierung). Bei heller Haut hingegen reichen schon wenige Minuten Sonnenlicht, um den Vitamin-D3-Stoffwechsel anzuregen. Die Empfehlungen in Bezug auf Vitaminergänzungsmittel variieren von Land zu Land und hängen von der Intensität des Sonnenlichts ab. Am besten lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. Bitte beachten Sie auch die Bedeutung von Vitamin D3 in Bezug auf Wirksamkeit gegen Depressionen.

Vor allem wenn Sie in einer Region leben, in der es während des Winters nur relativ wenig Sonnenlicht gibt, sollten Sie das wenige Tageslicht nutzen, um an die frische Luft zu gehen. Das Sonnenlicht reguliert – über das Hormon Melatonin – auch den Tag-Nacht-Rhythmus (zirkadischer Rhythmus). Dieses Hormon wird bei Dunkelheit produziert und führt zu Müdigkeit. Mangel an Tageslicht kann zu Schläfrigkeit, Schlafstörungen und jahreszeitlich bedingten Gemütserkrankungen führen. Aus diesem Grund werden vor allem in nördlichen Ländern vielfach Lichttherapielampen verwendet. Die Bildung von Melatonin findet in der Zirbeldrüse statt und wird durch direkten Lichteinfall auf die Netzhaut gehemmt.

> Praktizieren Sie Ihre Asanas jedoch nicht direkt im Sonnenlicht. Die Asanas bewirken auch aus eigener Kraft und auf natürliche Weise Veränderungen der Haut.

12.2 Nordic Walking

Nordic Walking in der Natur kann auch auf eine „yogische“ Art und Weise praktiziert werden – setzen Sie die Stöcke ein, um Geist, Körper und Seele zu regenerieren (▶ Abb. 12.1).

Denken Sie dabei nicht nicht an Dinge wie „Abnehmen“ oder „Fitness“. Betrachten Sie es eher als mentale Aufmerksamkeitsübung und genießen Sie die Natur, die frische Luft und das Sonnenlicht.



Abb. 12.1 Die Natur, die frische Luft und das Sonnenlicht genießen.



Abb. 12.2 Walking mit Stöcken: sich vor dem 1. Schritt in Tadasana.

12.2.1 Walkingsticks

Walking Sticks gibt es in verschiedenen Ausführungen. Wählen Sie Sticks, deren Länge individuell eingestellt werden kann und verwenden Sie ergonomische geformte fingerlose Handschuhe, die für einen festeren Griff sorgen und es Ihnen ermöglichen, die eingesetzte Körperkraft auf die Stöcke zu übertragen. Bei den meisten Walking Sticks können die Spitzen ausgetauscht werden: Spitzen aus Gummi für harten Untergrund und Spitzen aus Metall für eher weichen Boden.

Setzen Sie beim Gehen die Sticks nahe am vorderen Fuß auf den Boden, am besten in einer Linie mit den Zehen, und halten Sie die Ellbogen auf 90° angewinkelt (▶ Abb. 12.2, ▶ Abb. 12.3).



Abb. 12.3 Walking mit Stöcken: die richtige Länge für eine gute Aufrichtung, die Schulterblätter arbeiten abwärts, das Zwerchfell heben.



Abb. 12.5 Walking mit Stöcken: die Handaußenkanten nach unten-hinten drücken, die Schulterblätter abwärts, Zwerchfell gehoben.



Abb. 12.4 Walking mit Stöcken: die richtige Länge für eine gute Aufrichtung, die Schulterblätter arbeiten abwärts, das Zwerchfell heben.



Abb. 12.6 Walking mit Stöcken: Parshvottanasana auf die Stöcke gestützt: ausruhen und dehnen.

Die richtige Länge der Stöcke lässt sich mit einer einfachen Formel berechnen: Körpergröße (in Zentimetern) mal 0.68. Die meisten Stöcke lassen sich in Einheiten von jeweils 5 Zentimetern verstellen. Die richtige Länge ist wichtig, um die Schulterblätter in die richtige Position zu bringen und eine gute Aufrichtung zu bewirken. Halten Sie die Daumen ungefähr in einer Linie mit den Ellbogen.

12.2.2 Nordic-Walking-Technik

▶ **Stellen Sie sich vor dem ersten Schritt in *Tadasana* auf:** Halten Sie die Stöcke so, dass Sie mit den Handaußenkanten über die Handschuhe einen nach unten und hinten gerichteten Druck auf die Stöcke ausüben können. Öffnen Sie dabei Finger und Handflächen (▶ Abb. 12.4, ▶ Abb. 12.5).

- Verlagern Sie das Körpergewicht auf die Fersen.
- Drücken Sie Schienbeine und Oberschenkel nach hinten.
- Ziehen Sie das Steißbein nach unten und nach innen.
- Heben Sie Zwerchfell und Brustkorb an.



Abb. 12.7 Walking mit Stöcken: Ardha Uttanasana auf die Stöcke gestützt: ausruhen und dehnen.

- Halten Sie den Kopf gerade und blicken Sie geradeaus.
- Drücken Sie die Schultern nach hinten und ziehen Sie die Schulterblätter nach unten und nach innen.

► **Gehen Sie los:** Heben Sie den linken Stock an und bewegen Sie den linken Arm und den rechten Fuß gleichzeitig nach vorne. Dabei verschiebt sich auch die Schwerkraftlinie nach vorne. Drücken Sie die Handaußenkanten nach unten und hinten in den Handschuh und öffnen Sie dabei Finger und Handflächen. Gehen Sie auf diese Weise weiter.

Gehen Sie zunächst eher langsam. Halten Sie beim Gehen das Becken stabil und lassen Sie es nicht hin und her wackeln. Dehnen Sie die Füße beim Aufsetzen auf den Boden von den Fersen zu den Zehenballen.

- Gehen Sie geradeaus, als ob Sie auf Schienen laufen würden.
- Bewegen Sie die Arme gleichmäßig von vorne nach hinten.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und beugen Sie ihn nicht vor.
- Heben Sie beim Gehen die Füße so hoch wie möglich.
- Achten Sie bei jedem Schritt darauf, dass das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt ist.
- Gehen Sie einige Schritte mit den Händen und Armen in Pashchima Baddha Hastasana.
- Halten Sie Kopf und Nacken gerade.
- Um ein Ungleichgewicht zu korrigieren,
  - machen Sie mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne.
  - Setzen Sie den linken Fuß neben den rechten.
  - Stehen Sie in Tadasana.
  - Machen Sie mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne.
  - Setzen Sie den rechten Fuß neben den linken.
  - Stehen Sie in *Tadasana*.

Wiederholen Sie, indem Sie immer abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß den ersten Schritt machen.

► **Atmung:** Viele Menschen ziehen es vor, Nordic Walking zusammen mit anderen zu betreiben. Effektiver ist es jedoch, wenn Sie alleine gehen, da Sie sich ohne Ablenkung durch andere besser auf die Bewegungen und die Koordinierung von Gehen und Atmen konzentrieren können. Versuchen Sie, Ihren Schrittrhythmus und Ihren Atemrhythmus in Einklang zu bringen.

► **Besondere Instruktionen/Hilfe:**

- Halten Sie beim Gehen den Brustkorb aufgerichtet und die Schulterblätter nach innen gezogen.
- Lassen Sie die Schulterblätter bei jedem Schritt rotieren.
- Ziehen Sie das Steißbein nach innen.
- Halten Sie die ganze Körpervorderseite aufgerichtet.
- Versuchen Sie, das Körpergewicht so zu verteilen: 60 % auf Beine und Füße, 40 % auf Arme und Hände.

► **Positive Wirkungen:** Durch die Verbesserung von Gleichgewicht und Stabilität werden Füße, Sprunggelenke, Knie, Hüften und Rücken entlastet. Der Körper wird neu ausgerichtet, Geh- und Bewegungsmuster werden neu strukturiert. Es verbessern sich die Stabilität, das Gleichgewicht und der Gang.

Im Gegensatz zum normalen Gehen wird beim Nordic Walking fast der ganze Körper beansprucht. Gehen mit Stöcken stimuliert die Brustmuskeln, M. pectoralis, M. latissimus dorsi, M. triceps, M. biceps, Schultern und Schulterblätter, Zwerchfell, Zwischenrippenmuskeln, Bauch- und Wirbelsäulenmuskeln und andere Muskeln.

Die positiven Wirkungen des Nordic Walking auf Blutdruck, Brustkrebs und Osteoporose wurden in den letzten Jahren durch mehrere wissenschaftliche Studien nachgewiesen.

Ruhen Sie sich aus in *Parshvottanasana* und/oder *Ardha Uttanasana*

Neben der Umstellung unserer Ernährung und der Veränderung unseres Lebensstils müssen wir auch an unserer mentalen Verfassung arbeiten, z. B. müssen wir unsere sozialen Aktivitäten und unser Bedürfnis, alleine zu sein, in Einklang bringen. In die Natur zu gehen, kann eine gute Ergänzung zu unserer Yoga-Praxis sein, um die Sinne nach innen zu lenken und inneren Frieden zu finden.

Sachverzeichnis

A

Adho Mukha 104
Adho Mukha Shvanasana 169, 215–216
– besondere Instruktionen/Hilfe 217, 219
– mit Seilen und abgestütztem Kopf 169
– Perimenopause 216
– Postmenopause 217
Adho Mukha Svastikasana 130, 479
Adho Mukha Virasana 128, 478
– besondere Instruktionen/Hilfe 130
– Variationen 130
Adho Mukha Vrikshasana 303
– besondere Instruktionen/Hilfe 305, 308
– Perimenopause 308
– Postmenopause 304
– Technik, allgemeine 304–305
Alignment 23, 45–46
Alter als Krankheit 16
Anantasana 337–338
Androgene 22, 496
Anuloma Pranayama 379
Ardha Badda Padma Pashchimottanasana 114–115
– besondere Instruktionen/Hilfe 116
– Wirkung 116
Ardha Chandrasana 220
– besondere Instruktionen/Hilfe 223–224
– Hand- und Armarbeit 228
– Perimenopause 223
– Postmenopause 223
– Variationen 225
– Wirkung 224, 226
Ardha Eka Pada Sarvangasana 300
Ardha Eka Pada Shirshasana 323
Ardha Halasana 163–164
Ardha Karnapidasana 168
Ardha Navasana 331
– besondere Instruktionen/Hilfe 331
Ardha Parshva Halasana, mit den Zehen auf Stühlen 167
Ardha Parshvaika Pada Sarvangasana 300–301
Ardha Parshvaikapada Shirshasana 323
Ardha Supta Konasana
– auf einem Tisch 165
– mit den Oberschenkeln auf Stühlen/Halasana-Boxen 166
– mit den Zehen auf Stühlen/Halasana-Boxen 166
Ardha Uttanasana, mit Seilen und Stuhl 170–171
Arthrose 23
Asanas 17, 54
– mit Seilen 169–170
– Schmerzen 140
Ashtanga-Yoga, acht Schritte 16–17
Atem, Bedeutung 18
Atembeobachtung 373
Atemfluss 383
Atemkontrolle 18, 358–359
Atemtechniken 45
Atemzyklus 374–375
Atmanjali Mudra 395–396
Atmung
– Brustkorb, Bewegung 370
– erschwerte 363
Auflösung (nach dem Tod) 32
Augen, Entspannung 372
Ausatmung 51, 370, 373
Ausdauer, Mangel 474
Ausrichtung
– Alter 48
– Brust 49
– Chakren 51–52
– fehlende 51
– gute 47
– Körper, energetischer 51
– Körperachsen 51
Ausrichtungshilfen 45–46
Ausscheidungsorgane, Ausrichtung 47
Ayama 358
Ayurveda 36
– Grundprinzipien 36
Ayurvedische Empfehlungen 597

B

Baddha Konasana 67–68
– Peri- und Postmenopause, Variationen 69–70
Baddha Konasana in Setu Bandha 79
Bauch 178
– Beruhigung 405
– entspannen 401
Bauchbereich, Asanas 327
Becken, öffnen 402
Beckenboden
– Stärken und Heben 498
– Übung 24
– Übungsreihe 554, 561
Beckenbodenmuskulatur 24
Beckenorgane, Stärken und Heben 498
Beinbeugung und -streckung 268, 271–272
Bewusstsein 29
Bhakti Sadhana 359, 392
Bharadvajasana 131, 133
– Kontraindikation 136
– Variationen 133, 135
– Wirkung 133
Bhujangasana
– Arbeit mit Seilen 185
– Fersen gegen eine stabile Stütze 187
– Urdhva Mukha Pashchimottanasana 188
Blasenfunktionsstörung 24
Blasenprolaps 498
Bluthochdruck 77, 531
Brahmacharya 15
Brückenhaltung 77–78
Brustkorb, Öffnung 353
Brustkrebs 25
Brustkrebs, Übungsreihen 570
– nach der Behandlung 581
– Pranayama 589
– Vorsichtsmaßnahmen 589
– zwischen den Behandlungen 573

C

Chakren 33
Chatushpadasana 302
Cholesterinspiegel 22
Containment 23

D

Dandasana 96–97
– Beenden der Haltung 101
– besondere Instruktionen/Hilfe 98, 100
– mit Gurt um die Füße und den unteren Rücken 100
– mit Gurt und konkavem Rücken 99
– Variationen 98
Depression 25, 77, 154, 464, 589
Dharana 17, 392
Dhyana 17, 393–394
Diaphragma 46
Digitales Finger-Pranayama 376, 379
Disziplin der Sinne 384
Doshas 36–37
– Veränderungen 41
Dranginkontinenz 24
Drehhaltungen 131, 133
– im Sitzen 131, 133
– im Stehen 273–274
– intensive 280
Dvi Pada Viparita Dandasana 154, 353–354
– vom Boden 354–355
Dysmenorrhö 418

E

Einatmung 51, 370, 373
Ellbogen 403
Endometriose 456
– Ernährung 463
– Schmerzlinderung 461
– Umkehrhaltungen 462
Energie 28
Energiefluss, freier 45
Energiekanäle 32–33
Entspannungs-Asanas 62–63
Entspannungshaltungen 54
Entwicklung
– Förderung 14
– und Auflösung des Menschen 29
Erschöpfung, Instabilität, emotionale 314
Ertüchtigung, körperliche 44

F

Finger-Pranayamas 376, 379
Follikelphase 20
Fortpflanzungsorgange, Ausrichtung 47
Frieden, innerer 384
Fünf Elemente 28–29, 36
Fußpunkte 47

G

Gebärmuttermyom 452
Gebärmutterprolaps 498
Gebete 384, 393
Gehirn 370
– Meditation 394
Gehirnfunktion, Blutzirkulation, Verbesserung 25
Gelenke 23
Gereiztheit, mentale 464
– Rückbeugen 473
– Standhaltungen 468
– Umkehrhaltungen 469
– Vorbeugen 470
Gesäßmuskulatur 327
Gesichtshaut, Durchblutung 25
Gesundheit, geistige und körperliche 288
Gewebeunterstützung 504
Gleichgewicht 289
– hormonelles 314, 413
Glutealmuskulatur 48
Gomukhasana in Tadasana 256
Grahasthya 15
Grußhaltung 395

H

Haare 25
Halasana
– mit den Füßen auf dem Boden 165
– mit Seilen 177
Halasana-Boxen 166
Hals, Ausrichtung 47
Halswirbelsäule 52
Haltungskorrekturen 49
Hände, Ausrichtung 47
Handgelenke 403
Harnröhrenprolaps 498
Haut 25
Herz 32
Herz-Kreislauf-System 504
Historie 12
Hitzewallungen 464
– Rückbeugen 473
– Standhaltungen 468

– Umkehrhaltungen 469
– Vorbeugen 470
– Yogaübungen 21
Hormonersatztherapie (HRT) 25
Hormonproduktion
– Abnahme 21
– Stimulation 496
Hüfte 23
Hüftgelenk 23
Hülle, psychologische 51
Hülle/Körper
– emotionale 32
– intellektuelle und mentale 29, 32
– vitale, Lebenskraft spendende 32
Hypertonie 77
Hypophyse 20
Hypothalamus 20
– Überaktivität 21

I

Ich-Bewusstsein 29
Ida 33
Individualisierung 32
Intellekt
– männlicher 14
– weiblicher 14

J

Jalandhara Bandha 370, 372
Janu Shirshasana 110–111
– besondere Instruktionen/Hilfe 112
– Wirkung 112
Japa Mantra 392
Japa Sadhana 359, 392
Jathara Parivartanasana 334–335
– vollständige Haltung 335–336
Jnana Mudra im Sitzen 384–385

K

Kapha 37
Kapha-dominierte Menopause 594–595
Kapha-Konstitution 39–40
Kapha-Typ 426, 452
Kehle
– Ausrichtung 47
– Meditation 395
Klassifikation der vier Lebenssphasen 15
Klimakterisches Syndrom 21
Klimakterium 16, 21
Knochen, Stärkung und Gesunderhaltung 484
Knochen, Stärkung und Gesunderhaltung 484
Knochen- und Muskelarbeit 261
Knochendichte 23
Konstitution 38
– ayurvedische 426, 452
Konzentration 384, 392
– tiefe 371
Konzentrationsstörung 25
Kopfposition, Meditation 394
Kopfschmerzen 537, 542
Körper
– Energiestruktur 28
– reiner 17
– Übungsvorbereitung 45
Körperachsen 45–46
Körperaufrichtung, gute 47
Körperausrichtung 23
– Ebenen, horizontale 46
– gute 47
– schlechte 46
Körperebenen 45–46
Körperhälften 46
Körperhaltung 45
– Meditation 395
Körperrückseite 46
Körperseite, Ausrichtung 46
Krafttraining 23
Kundalini 34

L

Lebensenergie, mit dem Atem verbundene 34
Lebenskraft, Klang 359
Lebensphasen
– Begleitung durch Yoga 15
– Doshas 41
Lebensstil-Management 600
Leib, Formung 28
Lendenbereich, Asanas 327
Lendenwirbelsäule 178
– Hyperlordose 48
Libido 22
– nachlassende 561
Licht 29
Lotus-Haltung 86
Lymphsystem 545

M

Maha Mudra 385–386
– Stressinkontinenz 25
Makarasana 343
Malasana 278
Mantra 359, 384
– OM 392
– Wirkungen 393
Mantra-Rezitation 393
Marichyasana 117–118
– besondere Instruktionen/Hilfe 119–120
Marichyasana III 281–282
– Variationen 283
– Wirkung 283
Matsyasana 89
– als leichte Rückenübung 90
Meditation 358, 384, 393–394
– Asana 394
– Praxis 395–396
Meditationshaltung 394
Meditationstechnik, sichere 394
Menopause 20–21, 474
– als Transformationsprozess 16
– Ayurveda 544
– ayurvedische Rezepte 592
– hormonelles Gleichgewicht 496
– Hormonspiegel, Änderungen 25
– mentale und psychologische Veränderungen 25
– Veränderungen 21
Menopause-Tee 595
Menorrhagie 418
Mensch, Komponenten 28
Menstruation, Übungsreihe zur Erhaltung der Gesundheit 416
Menstruationsblutung, starke 418
Menstruationsende, Übungsreihe 426
Menstruationszyklus 21
– Störungen 416
– unregelmäßiger 21, 422
Metabolisches Syndrom 547
Metrorrhagie 422
Migräne 537, 542
Mudra 81
Muskelentspannung 405
Muskelfaserschwäche 46
Muskelmasse, verminderte 22–23
Muskulatur, Stärkung und Gesunderhaltung 484
Mutter-Großmutter-Hypothese 21
Myom 452

N

Nadi Shodhana Pranayama 382–383
Nadis 32–33
– und Ernährung 32
Nahrung, Elemente 28
Nahrungsmittel 32
Namaskarasana in Tadasana 259
Nerven, Beruhigung 405
Nervengeflechte 32–33
Nervensystem, zentrales 48
Niralamba Sarvangasana, mit Klotz und Gurten 292
Niyama 16
Nordic Walking 600–601

O

Oberkörper- und Beinstreckung, intensive 285–286
Oberschenkelmuskulatur 327
Ojas 37
OM 392
Osteoporose 23, 484
– Hilfsmittelgebrauch 484–485
– Verstärkung 48
Östradiol 22
Östrogen 20, 22
– Gehirnfunktion 25
– Knochendichte 23
Östrogentherapie 25
Ovarialfunktion, abnehmende 21
Ovarialzysten 436

P

Padangushthasana 205
– in Dandasana 98
Padmasana 84, 86
– Technik, allgemeine 86
Pancha-Vayus, Lage, Bewegung und Funktion 35
Paripurna Navasana 182–183, 329–330
– Wirkung 183
Parivritta Ardha Chandrasana 277
Parivritta Janu Shirshasana 141
– besondere Instruktionen/Hilfe 143, 145
– Harndrang 140
Parivritta Pashchimottanasana 150–151
– besondere Instruktionen/Hilfe 151–152
– Wirkung 153
Parivritta Sthiti 131, 133, 280
Parivritta Trikonasana 273–274
– Perimenopause 274, 276
– Wirkung 276
Parivritta Upavishtha Konasana 146
– besondere Instruktionen/Hilfe 149
– Wirkung 149
Parshva Dandasana 137
Parshva Shirshasana 322–323
Parshva Urdhva Hastasana 137
– Parshva Svastikasana 140
– Parshva Upavishtha Konasana 138
– Parshva Virasana 139
Parshvottanasana 198, 200
– besondere Instruktionen/Hilfe 202, 204
– Wirkung 205
Parvatasana 84, 86
– Technik, allgemeine 88–89
Parvatasana in Svastkasana 84, 86
Pashasana 280
Pashchima Namaskarasana in Tadasana 255
Pashchima Pratana Sthiti 102
Pashchimottanasana 102, 104–105, 120
– besondere Instruktionen/Hilfe 122–123
– Kontraindikation 124
– Wirkung 124
Perimenopause 21
– Asanas 54
– Gleichgewicht, mentales und psychologisches 474
– Menstruationszyklus 416
– Sexualität 561
– Übungen 401–402
Pincha Mayurasana 309
– besondere Instruktionen/Hilfe 312
– Postmenopause 309
– Technik 309
Pingala 33
Pitta 37
Pitta-dominierte Menopause 593–594
Pitta-Konstitution 38–39
Pitta-Typ 426, 452
Polymenorrhö 422
Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCO) 441–442

– Asanas in Rückenlage 444
– kontraindizierte Asanas 451
– Rückbeugen 449
– Umkehrhaltungen 443
– Vorbeugen 446–447
Postmenopause 21
– Asanas 54
– Östrogene 22
– Übungsreihen 484
Prakriti 28–29, 38
Prämenstruelles Syndrom (PMS) 430
– Ernährung 436
Prana 28, 358
Prana-Vayus 34–35
Pranamaya-Kosha 32
Pranava 392
Pranayama 17, 51, 358, 479
– Anfänger 383
– auf einem Stuhl, Variation 368
– Beenden 383
– Belastbarkeitsgrenzen 383
– Brustkrebs 589
– Gleichmäßigkeit, Verbesserung 478
– im Sitzen auf einem Stuhl 365–367
– in Padmasana 368
– in Shavasana 362
– in Svastikasana 368
– in Virasana 368
– Kopfbandage 392
– Meditation 394
– Stabilität, Verbesserung 478
– Variationen 373
– Vorbereitung 359
Prasarita Padottanasana 172, 193
– besondere Instruktionen/Hilfe 196
Pratiloma Pranayama 380–381
Pratyahara 17, 384
Progesteron 21
Prolaps 498
Psyche, Hüllen/Körper 29
Purusha 28
Purva Pratana Sthiti 154, 339–340
Purvottanasana, Arbeit mit Seilen 189, 192

R

Rajas 29
Rastlosigkeit 29
Regenerationsphase 29
Reinheit des Geistes 17
Resistance Training 23
Rigveda 12
Rückbeugen, aktive 339–340
Rückbeugung mit Unterstützung 154
Rückenbeschwerden 514–515
Rückenmuskulatur
– Aufrichtung 48
– obere, Stärkung 521
– untere, Stärkung 514–515
Rückenstreckung
– konkave 95
– mit Seilen 185
– Technik 157
Rückwärtsstreckung, entspannende, auf gekreuzten Polstern 73

S

Sadhana 14
Salamba Purvottanasana 75, 77, 157
Salamba Sarvangasana 159–161, 288–289, 294–295, 478
– auf einem Stuhl mit Klotz und Gurten 292
– mit Wand 300
– Variationen 296
– von der Wand aus 289–290
Salamba Shirshasana 314
– besondere Instruktionen/Hilfe 318, 321
– Variationen 318, 322–323
– Wirkung 317
Salamba Shirshasana III 325
Samadhi 17
Samasthiti 241–242
Samkhya-Philosophie 14, 28
Sannyasa 15
Sarkopenie 22–23
Sarvangasana 158
– mit Seilen 175
Sattva 29
Schilddrüse, Entspannung 353
Schlaflosigkeit 464
– Rückbeugen 473
– Standhaltungen 468
– Umkehrhaltungen 469
– Vorbeugen 470
Schlaganfallrisiko 25
Schmerzen 498
– Meditation 393
– Menstruation 416
– Muskelfunktion 314
– Pranayama 394
– Rückbeugen 441
– unterer Rücken 327, 514–515
Schultern 403
– Technik für die Öffnung 157
Schulterstand auf einem Stuhl 158
Schweißausbrüche 464
– Rückbeugen 473
– Standhaltungen 468
– Umkehrhaltungen 469
– Vorbeugen 470
Schwindel 531
Selbst, Definition 16
Selbsterkenntnis 384
Selbstidentifikation 16
Selbstvertrauen, Mangel 474
Selbstverwirklichung
– acht Schritte 16
– Reinheit, äußerliche 17
Sesamsamen 595
Setu Bandha Sarvangasana 77–78
– auf Klötzen 79
– auf Polstern 78
– Baddha Konasana 79
– mit gebeugten Beinen 79
– mit Unterstützung 79
– Svastikasana 81
Sexualhormone, hormonelles Gleichgewicht 496
Sexualität 561
Sexualorgane, Übungen 22
Shalabhasana 343
Shanmukhi Mudra 385, 389–390
– Kopfbandage 392
Shastras, vedische 12
Shavasana 54, 362, 392, 480
– Atem 57
– Aufmerksamkeit 57
– Ausrichtung 57
– Bauchlage 59
– Beenden der Haltung 58
– besondere Instruktionen/Hilfe 58
– Füße 57
– Gesicht 57
– Handflächen 57
– Kopf 55
– mit den Beinen in Supta Baddha Konasana 363
– mit den Beinen in Svastikasana 363
– mit den Unterschenkeln auf einem Stuhl 363
– Schultern 54
Shirshasana, mit Seil 172, 174
Siddhasana 84, 90–91
Sieben Gewebe des Körpers (Saptadha) 37
Sinne, Disziplin 18
Sinnesorgane 370, 384
– Meditation 395–396
Sitzhaltungen, mit Drehen und Vorbeugen 140–141
Sonnenlicht 600
Spannungsabbau 405
Stabilität, emotionale 14, 288
Stammfettsucht 22
Standhaltung, wichtigste, mit seitlicher Streckung 220
Standhaltungen 193
– kräftigende 261
– wichtigste, mit seitlicher Streckung 220
Stimmungsschwankung 25, 464
Stoffwechsel 22
Streckung, fehlende 51
Stress, emotionaler und mentaler 511
Stressabbau 405, 565
Stressinkontinenz 24
Suche
– dreifache 17
– lebenslange 15
Supta Baddha Konasana 71, 478
– als leichte Rückbeugung 72
– als leichte Rückwärtsstreckung 71
– besondere Instruktionen/Hilfe 71
– Variation 72
Supta Konasana mit Seilen 177
Supta Padangushthasana 178
– I und II im Liegen 261
– Variation mit zweitem Gurt 178
Supta Padangushthasana I, Postmenopause 269–270
Supta Padangushthasana II mit Unterstützung 72–73
Supta Svastikasana 89
Supta Tadasana 60
– Schulterblätter, Mobilisierung 60
Supta Virasana 66–67
– als leichte Rückbeugung 67
Surya Bhedana Pranayama 381
Svastikasana 84, 86
– Armposition 368–369
– Brustkorb, Position 370
– Fuß-, Oberkörper- und Wirbelsäulenposition 370
– Technik, allgemeine 86
Svastikasana in Setu Bandha Sarvangasana 81

T

Tadasana 241–242
– Armarbeit 250, 253, 255
– Beinarbeit 244, 248–249
– Fußarbeit 243–244
– Postmenopause 244
Tageszeiten, Bewegung der Doshas 41
Tamas 29
Tatkraft, Mangel 474
Trägheit 29
Transformationsprozess, Menopause 16
Tri-Dosha 36
Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana 112, 114
Tridosha-Rezept 596
Trigunas 29
Trockenheit, vaginale 498

U

Ubhaya Padangushthasana 330
Ujjayi Pranayama 374
Ujjayi Pranayama II 374
Umkehrhaltungen 288
– auf einem Tisch 163–164
– frei gestandene 288
– unterstützte 158
Unruhe, innere 464, 468–470
Unterpersönlichkeit, Relation zum Selbst 16
Upashraya in Prasarita Padottanasana mit Stuhl und Polster 196–197
Upavayus 35
Upavishtha Konasana 92, 124–125
– Beenden der Haltung 125
– mit Fersen auf Klötzen 96
– Rückenstreckung, konkave 95
– Variationen 94–95, 127
– Wirkung 127
Upavishtha Sthiti 62
Urdha Baddha Konasana in Shirshasana 324
Urdha Upavishtha Konasana in Shirshasana 324

Urdhva Baddha Konasana in Sarvangasana 301
Urdhva Dhanurasana 343–344
– Technik Füße erhöht 346
– Technik Hände erhöht 345
– Technik mit Stuhl 347–348
Urdhva Dhanurasana aus Tadasana 349
Urdhva Hastasana 137, 253
– in Dandasana 98
– Variationen 253, 255
– Virasana 63
Urdhva Mukha Pashchimottanasana, Arbeit mit Seilen 188
Urdhva Mukha Shavanasana 339, 342
– Technik 2 339
– Technik 3 340
– Technik 4 340–341
Urdhva Namaskarasana in Tadasana 259
Urdhva Prasarita Padasana 1 184
Urdhva Prasarita Padasana II 332
Urdhva Prasarita Padasana, Vorstufe 327
Urdhva Upvishtha Konasana in Sarvangasana 301
Urdhva-Mukha in Pashchimottanasana 104
Ushtrasana mit Wand und Stuhl 350–352
– besondere Instruktionen/Hilfe 352
Ushtrasana, Entspannen 353
Utkatasana 277
– mit dem Rücken an der Wand 277
Uttanasana 208–209
– besondere Instruktionen/Hilfe 213
– in Seilen 171
– Perimenopause 210
– Postmenopause 211
– Variationen 213–214
Utthishtha Sthiti 193, 261
Utthita Hasta Padangushthasana I und II 267
Utthita Hasta Padangushthasana I, Beinbeugung und -streckung 271–272
Utthita Hasta Padangushthasana II 179–180, 268
Utthita Marichyasana 285–286
– Kontraindikation 286
Utthita Parshvakonasana 234
– Hand- und Armarbeit 228
– Variationen 236–237
– Wirkung 234
Utthita Trikonasana 228
– Hand- und Armarbeit 228
– Kontraindikationen 230
– Postmenopause 232–233
– Variationen 230
– Wirkung 230
Utthita-Hasta in Pashchimottanasana 103–104

V

Vanaprastha 15
Vata 37
Vata-dominierte Menopause 592–593
Vata-Konstitution 38
Vata-Typ 426, 452
Veden 12
Verspannungen 370
Verstopfung 373
Viloma Pranayama 375
Viloma Pranayama I 375
Viloma Pranayama II 375
Viparita Dandasana 154–156, 353–354
Viparita Karani 81, 83, 303, 479
– Beine in Baddha Konasana an der Wand 83
– Beine in Svastikasana an der Wand 83
– Beine in Urdhva Konasana an der Wand 83
– besondere Instruktionen/Hilfe 83
Viparita Sthiti 158, 288
Viparita-Dandasana-Bank 95, 154–156
Virabhadrasana 228
Virabhadrasana I 261, 263
– Variationen 264
– Wirkung 264
Virabhadrasana II 238
– Kontraindikationen 238
– Variationen 240
Virabhadrasana III 266–267
– Perimenopause 267
– Postmenopause 267
Virasana 62–63
– Beenden der Haltung 64
– besondere Instruktionen/Hilfe 64
– Technik 62–63
– Variationen, Peri- und Postmenopause 64
Vishranta Karaka Sthiti 54, 62
Vorbeugen
– im Sitzen, fortgeschrittene Anfänger 103–104
– im Sitzen, Übungen 105, 108–109
Vorbeugen/Vorwärtsstreckungen 102
– sitzende 102–103

W

Wechseljahre 21
Wirbelsäule, Meditation 394

Y

Yama 16
Yoga Kurunta 169–170, 185, 343–344
Yoga-Sutren 12
Yogini 13

Z

Zeitalter, heutiges, Grundgedanken 14
Zittern 48
Zwerchfell, tanzendes 368
Zyklus, hormoneller 20–21