

## 2. Sarvangasana : Schulterstand.

Der Schulterstand ist eine umgekehrte Stellung welche ohne Muskelaufwand den venösen Rückfluss aus den Beinen und dem Bauch zum Herzen fördert. Gleichzeitig wird das gesamte Darmsystem gegen die Schwerkraft aus dem Beckenboden separiert. Dies sorgt für eine verbesserte Durchblutung der Geschlechtsorgane und über den Druck gegen das Zwerchfell zu einer Stimulation der Atmung. Die Schilddrüse wird komprimiert, was zu einer besseren Blut-Lymphdrainage und somit einer besseren Funktion des Organs führt.

**Ausgangsstellung: Rückenlage**



**Ausführung** : Nacheinander werden beide Beine mit gebeugten Knien zum Bauch herangezogen . Du hebst das Becken und die gestreckten Beine senkrecht in die Luft. Deine Arme liegen so dass Deine Unterarme senkrecht unter Deinem Becken stehen und deinen Rücken stützen.  
Nach ca. 12 Atemrhythmen kommst Du langsam wieder in die Rückenlage zurück und bleibst noch einige Atemzüge in Rückenlage liegen.



### 3. Krokodilstreckung:

**Die Krokodilstreckung dient der Bewegungserweiterung der Rotation der Wirbelsäule und stellt damit einen sinnvollen Beitrag zum Wohlbefinden dar, da das gesamte Rückenmark mit seinen Verbindungen zur Wirbelsäule sanft mobilisiert wird. Das Vegetative Nervensystem wird harmonisiert, die Atmung wird tiefer und gleichmäßiger.**

**Ausgangsstellung: Rückenlage**



**Ausführung** : **Der Kopf liegt in den in unter dem Kopf in Gebetshaltung gefalteten Händen.**  
**Ein Knie wird mit der Einatmung hochgezogen und senkt sich mit der Ausatmung über das andere Bein in Richtung Boden .**  
**Die Schultern bleiben dabei am Boden.**  
**Verweile dort einige Atemzüge**  
**Bewege nun mit der nächsten Einatmung das Bein zurück und lege es gestreckt zurück auf die Erde.**  
**Wiederhole nun die Übung mit dem anderen Bein.**



#### **4. Wirbelsäulenmobilisation im Sitz**

**Die Übungen im Sitz dienen der Vorbereitung zum langen Sitzen wie es für viele Formen der Meditation erforderlich ist. Obwohl die folgende Übung im Schneidersitz durchgeführt wird, kann sie als Variante im Sitz auf dem Stuhl durchgeführt werden.**

**Ausgangsstellung: Schneidersitz**

**Ausführung: Die Hände ruhen sanft auf den Knien.**

**Spüre Deinen Atem.**

**Bewege nun mit der nächsten Einatmung den Oberkörper und Kopf nach links.**



**Mit der folgenden Ausatmung bewege den Oberkörper und Kopf nach rechts.**

**Beachte dass diese Bewegung harmonisch in Einklang mit Deinem Atemrhythmus durchgeführt wird.**



## 5. Die Kobra :

**Die Kobra ist eine Asana welche die vordere Rumpfparte, also die Bauchmuskulatur dehnt und den Bauch und Unterleib stimuliert.**

**Die Rückenmuskulatur, insbesondere im Brust- und Halswirbelsäulenbereich wird gestärkt.**

**Die Überstreckung der Wirbelsäule bewirkt durch die Dehnung des orthosympathischen Grenzstranges eine Harmonisierung des vegetativen Nervensystems, welches einen positiven Einfluss auf den gesamten Organismus und die Psyche hat.**

**Mechanisch bewirkt die Stellung eine Kompression der Blase, Bauchspeicheldrüse und Schilddrüse, sowie des Magen- Darmtraktes. In Zusammenhang mit der Atmung bewirkt sie eine verstärkte Durchblutung mit der Folge einer verbesserten Funktion dieser Organe.**

**Ausgangsstellung: Bauchlage, Handgelenke auf Schulterhöhe,  
Die Stirn berührt den Boden  
Die Hände liegen schulterbreit mit den Handflächen zum Boden neben dem Kopf.  
Die Ellenbogen sind am Körper.**



**Ausführung** : **Begonnen wird die Asana in dem der Kopf langsam nach vorne gehoben wird.**

**Nun wird ruhig der Brustkorb unter zu Hilfenahme der Arme gehoben.**

**Wichtig ist die Spannung der die Schulterblätter an der Wirbelsäule fixierenden Muskeln aufrecht zu halten.**

**Während der ganzen Übung wird auf einen gleichmäßigen Atemrhythmus geachtet.**



**Die Endstellung kann bis zu einer Dauer von 12 Atemzügen gehalten werden.**

**Beim zurückkommen in die Bauchlage achten wir darauf dass der Kopf nicht zwischen die Schultern sinkt.**

**Beendet wird die Asana mit 4 ruhigen Atemzügen in entspannter Ausgangsstellung, der Bauchlage.**



## 6. Dhanur-Asana ( Bogen ) :

Wie die Kobra ist auch der Bogen eine Asana welche die vordere Rumpfparte dehnt und Bauch und Unterleib stimuliert.

Zusätzlich kommt es zu einer Aktivierung der Magen- und Milzmeridiane, welche an der vorderen Beinpartie verlaufen.

Diese Asana bewirkt einen Ausgleich des ortho-und parasympathischen Nervensystems.

**Ausgangsstellung:** Bauchlage, Handgelenke auf Schulterhöhe,  
Die Stirn berührt den Boden  
Die Hände liegen schulterbreit mit den Handflächen zum Boden neben dem Kopf.  
Die Ellenbogen sind am Körper.



**Ausführung:** Begonnen wird die Asana in dem die Unterschenkel gehoben werden und die Fersen Richtung Gesäß gebracht werden.  
Nun wird der Kopf gehoben und die Hände zu den Unterschenkeln geführt.  
Die Hände umfassen die Unterschenkel nahe den Fersen und der Brustkorb wird angehoben.



Während der ganzen Übung wird auf einen gleichmäßigen Atemrhythmus geachtet.

Die Endstellung kann bis zu einer Dauer von 12 Atemzügen gehalten werden.

Beendet wird die Asana mit 4 ruhigen Atemzügen in entspannter Ausgangsstellung, der Bauchlage.

## 7. Trikon-Asana ( Dreieck ) :

**Die Trikon- Asana ist eine Asana welche eine Dehnung der äußeren Beinmuskulatur, der seitlichen Rumpf- und Achselmuskulatur bewirkt.**

**Energetisch wird eine starke Wirkung auf den Leber-Galle Meridian ausgeübt, was somit eine entgiftende Wirkung für den gesamten Organismus hat.**

**Ausgangsstellung:**

**Stand in mittlerer Grätsche**

**Rechter Fuß zeigt nach vorne, der linke Fuß ist um 90° nach außen gedreht.**



**Ausführung:**

**Begonnen wird die Asana in dem das Gewicht auf den rechten Fuß verlagert wird, sodass das rechte Bein nahezu senkrecht im Raum steht.**

**Nun wird die rechte Hand nach außen gedreht und der rechte Arm seitlich nach oben gehoben. Die Augen schauen in die rechte Handfläche.**

**Nun neigt sich der Rumpf, ohne jede Verdrehung in der seitlichen Ebene über das linke Bein.**

**Die linke Hand berührt das linke Bein und rutscht an ihm in Richtung Fuß hinunter.**



**Während der ganzen Übung wird auf einen gleichmäßigen Atemrhythmus geachtet.  
Die Endstellung kann bis zu einer Dauer von 12 Atemzügen gehalten werden.**

**Beendet wird die Asana in dem der Rumpf nach vorne gedreht wird und beide Arme nach unten hängen.  
Der linke Fuß wird nun nach vorne gedreht und der Oberkörper langsam, Wirbel für Wirbel, bis zum Stand aufgerichtet.**

## **8. Der Baum :**

**Der Baum ist eine Asana, welche das Gleichgewicht und die Konzentration fördert. Sie bewirkt eine Beruhigung der Gedanken und fördert die Klarheit des Geistes.**

**Ausgangsstellung: Stand**





**Ausführung:**

**Begonnen wird die Asana in dem das rechte Bein nach außen gedreht wird und die Fußsohle an die linke Wade oder den Oberschenkel gelegt wird. Das rechte Knie zeigt dabei genau zur Seite und befindet sich auf einer verlängerten, gedachten Linie welche beide Hüftgelenke miteinander verbindet.**

**Die Augen schauen ins Leere oder fixieren einen Punkt im Raum.**

**Die Handflächen liegen in Brustbeinhöhe aneinander, die Finger zeigen nach oben.**



**Variante 1 : Die Handflächen liegen über dem Kopfeinander und die Ellenbogen zeigen nach außen, sodass der Brustkorb geweitet ist.**



**Variante 2: Schließe die Augen um das Gleichgewichtssystem noch mehr zu trainieren**

**Während der ganzen Übung wird auf einen gleichmäßigen Atemrhythmus geachtet.**

**Die Endstellung kann bis zu einer Dauer von 12 Minuten gehalten werden.**

**Beendet wird die Asana in dem der rechte Fuß wieder zum Boden gebracht wird und die Arme entspannt neben dem Körper hängen.**

**Nun ist die andere Seite an der Reihe.**