



YOGA & ATMUNG – MEHR SCHWUNG IM DARM



Yoga versorgt unseren Körper mit Energie und unser System mit mehr Blut und Sauerstoff. Da die meisten Übungen die Bewegung des Beckens mit einschließen, ist Yoga ein wahres Wundermittel, wenn es darum geht, uns von Verdauungsproblemen zu befreien.

Die mehr als 3.500 Jahre alte indische Lehre des Yoga bietet ein unerschöpfliches Potenzial, um Körper und Seele gesund zu halten. Im Laufe der Jahrhunderte haben sich zahlreiche Schulen und Stile herausgebildet, doch wenn wir heute sagen: „Ich mache Yoga“, meinen wir fast immer die Übungen des Hatha-Yoga. In der im 9. Jahrhundert entstandenen Tradition liegt der Fokus auf der Atemkunde (Pranayama) und den Körperübungen – den zahlreichen Asanas. Diese sechs Buchstaben sind zum Inbegriff des modernen Yoga geworden. Durch regelmäßige Praxis entsteht ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Festigkeit unserer Muskeln und der Flexibilität unserer Gelenke, während das bewusste Atmen die Tiefe der Übungspraxis unterstützt. Doch die ganzheitlichen Effekte des Yoga hören nicht an den Gelenken, Sehnen oder Bändern auf, sondern durchziehen den gesamten Körper – bis hin zu den inneren Organen. So kann beispielsweise der Darm durch bestimmte Asanas aktiviert werden, was sich positiv auf die Verdauung auswirkt. Yoga arbeitet auch mit der Kraft der inneren Bilder: Wer achtsam ein Organ wie Magen oder Darm mit dem Blick nach innen ansteuert und in die Übungspraxis einbezieht, lernt nicht nur seinen Körper besser kennen, sondern lenkt auch heilungsfördernde Energie in diesen Bereich. Denn die Energie folgt stets der Aufmerksamkeit.

SCHLUSS MIT DER WINTERMÜDIGKEIT

Die Asanas des Hatha-Yoga sind energetisch, das heißt sie sind so geschaffen, dass unsere Energie frei fließen kann. Das ist besonders beim Wechsel von der kalten zur wärmeren Jahreszeit von großer Bedeutung für unsere Gesundheit. Während der letzten Monate hat die Kälte unseren Körper geschwächt und ihm Energie geraubt, die es nun aufzufüllen gilt. Auch in der vedischen Lehre, der das Yoga entstammt, spricht man von Jahreszeiten-Symptomen wie der Frühjahrs Müdigkeit, der Herbstfrustration und der Winterträchtigkeit.

DIESE ATEMÜBUNG (PRANAYAMA) BRINGT DEN DARM AUF TRAB



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder den Boden bzw. die Yogamatte. Die Hände ruhen locker auf den Knien, Zeigefinger und Daumen berühren sich (Gyan Mudra). Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein. Mit der Ausatmung wird der Bauch eingezogen und der Atem fließt kräftig durch die Nase aus. Den Bauch wieder entspannen, tief einatmen und das kräftige Ausatmen durch die Nase bei eingezogenem Bauch fortführen – rund 20 Mal. Wer möchte, kann dabei auch eine Hand auf den Bauch legen, um das Einziehen bewusster wahrzunehmen. Beruhigen Sie anschließend ihre Atemzüge und atmen Sie weiter, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dabei auf das Sonnengeflecht (die Region rund um den Bauchnabel), und entspannen Sie sich. Nach einer Pause können Sie die Übung bis zu dreimal wiederholen.

Jetzt, im Frühling, wird die Freude über wärmere und sonnige Tage oft durch Antriebslosigkeit gedämpft. Grund dafür ist laut vedischer Lehre das Kapha, das sich im Körper angesammelt hat und nun mit den lauen Temperaturen im Körper verteilt wird. Kapha besteht aus den Elementen Wasser und Erde und ist zuständig für Kompaktheit, Schwere und Ruhe. Dies führt dazu, dass wir uns manchmal müde und träge fühlen. Zudem wird das Verdauungsfeuer gestört – unsere wichtigste Antriebsfeder für Gesundheit und Vitalität. Die Folgen sind oft Verstopfung, Blähungen und Bauchweh. Daher ist es wichtig, das Kapha bewusst auszubalancieren, um energiegeladen in die warme Jahreshälfte zu starten.

ENTSPANNUNG IM BAUCH

Yoga ist eine der besten Methoden gegen Verstopfung und damit auch gegen mögliche Krankheiten im Magen- und Darmbereich. Ein paar Minuten täglich helfen bei unregelmäßigem Stuhlgang, entspannen einen

aufgeblähten Bauch und bringen Ruhe und Regelmäßigkeit in den Verdauungsalltag. Führen Sie die Asanas und die Atemübung stets so aus, dass Sie sich dabei wohlfühlen. Achten Sie auf Ihre persönlichen Grenzen, wandeln Sie die Übungen gegebenenfalls leicht ab, und nehmen Sie Hilfsmittel wie Kissen zur Hand. Zwingen Sie sich nicht in eine Übung hinein, lassen Sie sich sinken und fallen. Und: Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Ihre Yoga-Praxis, Sie sollten nicht in Hektik üben.



Der halbe Drehsitz

DREI ASANAS FÜR DIE VERDAUUNG

• **Pavanmuktasana** – Die „Windübung“ löst Verstopfungen

Diese Übung stimuliert die Verdauung, lindert Verstopfungen und mildert die Symptome eines aufgeblähten Bauchs, denn das Heranziehen der Knie übt sanften Druck auf die Region um den Nabel herum aus – dadurch können Gase aus Magen und Darm entweichen.

So führt man die Übung aus:

1. Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Rücken. Mit der Einatmung ziehen Sie das rechte Knie gebeugt Richtung Bauch, umfassen es mit den Händen und ziehen es Richtung Bauchnabel (nur so weit, wie es ohne Schmerzen möglich ist). Das linke Bein bleibt dabei flach auf dem Boden liegen. Falls Sie mit dem Oberschenkel nicht die Bauchdecke berühren, legen Sie ein Kissen auf den Bauch – so können Sie trotzdem einen sanften Druck auf die Nabelregion ausüben.

2. Verbleiben Sie in dieser Haltung für die nächsten Atemzüge, halten Sie dabei die Luft nach dem tiefen Einatmen für zwei bis sechs Sekunden an und atmen Sie dann ruhig aus.
3. Nun folgt das linke Bein, das ebenfalls Richtung Bauch gezogen und gehalten wird. Zum Schluss ziehen Sie beide Beine zum Bauch, umschließen Sie diese mit Ihren Händen und verharren Sie so für einige tiefe Atemzüge. Entspannen Sie anschließend in flacher Rückenlage und wiederholen Sie die Asana bis zu dreimal.

• **Ardha Matsyendrasana** – Der halbe Drehsitz regt die Verdauung an

Durch die sanfte Rotation bei angewinkeltem Bein werden die Bauchorgane intensiv durchblutet, die Bauchspeicheldrüse wird angeregt. Leber, Milz, Nieren, Magen ebenso wie der auf- und absteigende Dickdarm werden stimuliert. Auf diese Weise verbessert die Yogaübung den Stuhlgang und lindert Verstopfungsbeschwerden. Winde können abgehen, der Darm wird von Stauungen befreit, und die Verdauung kommt wieder in Schwung.

Die „Windübung“



So führt man die Übung aus:

1. Setzen Sie sich auf den Boden oder die Yogamatte, der Rücken ist möglichst gerade, die Beine liegen ausgestreckt auf dem Boden.
2. Winkeln Sie nun Ihr rechtes Bein an, schwingen Sie es gebeugt über das gerade liegende linke Bein, und stellen Sie den rechten Fuß in Höhe des linken Knies auf den Boden. Umfassen Sie das aufgestellte Bein mit dem linken Arm, der rechte Arm ist nach hinten getreckt, die Handfläche liegt auf dem Boden und stützt Sie. Richten Sie nun Ihren Blick über die rechte Schulter nach hinten. Ziehen Sie das aufgestellte Bein mit jeder Ausatmung etwas näher an den Körper heran, um den Platz dazwischen so gut es geht zu minimieren. Auch in dieser Stellung werden Ihre inneren Bauchorgane gedehnt, massiert und stimuliert. So kann Luft abgehen, Verstopfungen lösen sich. Aber Vorsicht: Drehen Sie Ihren Kopf nicht zu weit mit und achten Sie auf Ihre Halswirbelsäule. Schließen Sie die Augen und spüren Sie in sich hinein, wie weit die Rotation Ihnen guttut.
3. Nachdem Sie die rechte Seite für sechs tiefe Atemzüge gehalten haben, fahren Sie mit dem linken Bein genauso fort. Dabei gleichmäßig ein- und ausatmen. Wiederholen Sie die Übung mit jeder Seite zweimal.

• **Balāsana** – Die **Haltung des Kindes**

harmonisiert die Funktion von Magen und Darm

Diese Asana lässt den Stress des Alltags vergessen, streckt die Wirbelsäule und lockert den Unterbauch. Zugleich erhält der Darm durch die Vorwärtsbeuge eine sanfte Druckmassage, welche die Verdauung anregt und die Darmtätigkeit harmonisiert. Besonders die tiefe Atmung sorgt dafür, dass der Druck wellenförmig ansteigt und wieder abflacht.

So führt man die Übung aus:

1. Setzen Sie sich im Fersensitz auf den Boden (legen Sie eine Matte oder eine Decke unter). Die Knie sind gebeugt, die Füße liegen mit der oberen Seite flach auf dem Boden, der Po ruht auf den Fersen. Die Beine grenzen eng aneinander.

2. Tief einatmen. Mit der Ausatmung wird der ganze Oberkörper gerundet und nach vorne gebeugt (so weit es ohne Schmerzen geht). Der Bauch ruht auf den Oberschenkeln, die Stirn berührt den Boden (bequemer wird es mit einem Kissen unter dem Kopf). Die Arme liegen seitlich eng neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben, Schultern und Schlüsselbeine fallen locker Richtung Boden. Sollte der Oberkörper die Oberschenkel nicht berühren, legen Sie ein Kissen dazwischen. Das Kissen können Sie auch zwischen Fersen und Gesäß platzieren.
3. Geborgen wie ein Kind verharrt man in dieser Position für rund eine halbe Minute, der Atem fließt dabei tief und gleichmäßig. Anschließend strecken Sie sich. Wiederholen Sie die Asana bis zu dreimal.

Die Haltung des Kindes



Bauen Sie die Asanas so oft wie möglich in Ihren Alltag ein, so bleibt der Darm in Bewegung, die Verdauung intakt. Zudem können Sie regelmäßig „Dampf“ ablassen – damit ist zum einen die überschüssige Luft im Bauchraum gemeint, zum anderen aber auch die Reduzierung von Stress – beides ist für eine gute Verdauung unerlässlich.

Claudia Rieß

► **Literatur:**

- *Manuela Müller-Oberinger: Yoga & Heilpflanzen. Ein starkes Team. Verlag Waldkirch, 2016.*
- *Anna Trökes: Das große Yoga-Buch. GU Verlag, 2010.*