

Handout – Yogaübungen, um die Verdauung zu stimulieren

1. Tiefenentspannung in der Rückenlage

Totenstellung

Savasana



Wirkung: Skelettmuskeln entspannen sich, Nerven und Atem beruhigen sich, Bandscheiben werden entlastet, venöses Blut und die Lymphe aus den Beinen fließen vermehrt zurück

2. Gestreckter Frosch

Uttan Mandukasana



Den Fersensitz einnehmen (Vajrasana) und in den Froschsitz kommen (Beine so weit wie möglich öffnen wie den Buchstaben „V“). Gerade sitzen, mit der rechten Hand den linken Ellbogen umfassen und mit der linken Hand den rechten Ellbogen. Einatmend die Arme anheben und leicht nach hinten dehnen, ausatmend die Arme senken. 10 – 15 x üben. Im Schneidersitz (Sukhasana) entspannen und sich auf die Bauchorgane konzentrieren.

Schneidersitz (Sukhasana) entspannen und sich auf die Bauchorgane konzentrieren.

Wirkung: Füße, Oberschenkel und Hüfte werden gedehnt, Arme und Bauch werden gestreckt, Bauchorgane haben viel Platz, um optimal zu arbeiten, unterer Rücken wird gestärkt

Gegenanzeigen: Kniebeschwerden, Krampfadern, Schulterprobleme

3. Bharadvajasana

Bharadvajas Drehung



Im Langsitz (beide Beine ausgestreckt) das linke Bein heranziehen und den linken Fuß neben die Hüfte legen, wobei das linke Knie den Boden berührt. Den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel legen (falls das nicht möglich ist, den Fuß neben dem linken Oberschenkel zum Boden legen). Den rechten Arm hinter den Rücken bringen und die Zehen des linken Fußes greifen. Ausatmend den Oberkörper und Kopf nach rechts drehen, so dass die Brust zur rechten Seite zeigt. Die linke Hand unter das rechte Knie legen und fließend weiter atmen. 15 - 20 Atemzüge verweilen. Danach die andere Seite üben. Im Schneidersitz (Sukhasana) entspannen und mit der Aufmerksamkeit im Bauchraum sein.

Wirkung: Schultern, Knie, Knöchel und Hüfte bleiben beweglich, die Bauchorgane werden massiert, was die Verdauung stimuliert, die Wirbelsäule bleibt elastisch, die Rückenmuskulatur entspannt sich

Gegenanzeigen: Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Menstruation

4. Drehung im Kniestand

Ardha Uttan Kati Asana



Vom Fersensitz (Vajrasana) aus einatmend in den Kniestand kommen. Die Zehen aufstellen. Ausatmend den rechten Fuß nach vorn aufstellen. Der Unterschenkel ist senkrecht zum Boden. Beide Hände auf das rechte Knie legen. Normal atmend den Körper ausbalancieren. Einatmend die Arme zur Seite in Schulterhöhe ausstrecken. Ausatmend den Oberkörper langsam nach rechts drehen, die linke Hand auf das rechte Knie legen und die rechte Hand auf die linke Ferse stützen. Den Blick über die rechte Schulter richten und die Drehung in der Wirbelsäule spüren. Einatmend den Oberkörper aufrichten und die Arme zur Seite strecken. Ausatmend die Arme senken und in die Ausgangsposition zurückkehren. Die Übung 3 x zu jeder Seite ausführen. Während der 2. Runde auf die Muskulatur der Körpervorderseite konzentrieren und die Atembewegung wahrnehmen. In der 3. Runde mit normalem Atem in der geneigten Position verweilen, 8 – 10 Atemzüge. Entspannen in der Kindshaltung (Balsasana) mit der Wachsamkeit im Bauchraum.

5. Bhṛingāsana

Biene



Im Fersensitz (Vajrasana) vollständig ausatmen, dann nach vorn beugen, die Ellbogen vor die Knie zum Boden legen, so dass die Handflächen und Unterarme auf dem Boden liegen. Die Brust sollte auf den Knien liegen. In dieser Position den Kopf heben, Bauch und Lungen vollständig mit Luft füllen, den Atem anhalten. Danach langsam ausatmen. Einatmung, Atem anhalten, langsam ausatmen, zwei bis drei Mal wiederholen. Dann mit der Einatmung wieder hoch kommen. Die Haltung insgesamt zwei bis drei Mal wiederholen. Entspannen im Schneidersitz (Sukhasana) und auf die Bauchorgane konzentrieren.

Wirkung: klärt Apāna Vāyu (die Luft im Darm), beugt Magenproblemen und Krämpfen vor, Massage der Bauchorgane regt die Verdauung an

Gegenanzeigen: Knie- oder Knöchelverletzungen

6. Standspagat

Urdhva Prasārita Eka Pādāsana



Im aufrechten Stand die Füße hüftbreit aufstellen und langsam mit den Händen zum Boden kommen. Zwei Atemzüge in der Vorbeuge verweilen. Das rechte Bein so weit wie möglich zur Zimmerdecke ausstrecken. Der linke Fuß ist fest am Boden verankert, das Knie zeigt gerade nach vorn. Das rechte Bein leicht einwärts rotieren, um die Hüfte in Balance zu halten. Der Oberkörper fließt lang in die Vorbeuge und folgt der Schwerkraft. Das rechte Bein gewinnt immer mehr Länge. Beide Beine sind gleich aktiv. 10 – 15 Atemzüge verharren. Das rechte Bein bewusst senken. Den Oberkörper achtsam aufrichten und während des Nachspürens auf das 3. Chakra (Nabelzentrum) konzentrieren. Danach mit dem linken Bein üben.

Wirkung: beruhigt den Geist, stimuliert Leber und Nieren, dehnt Rückseite der Beine insbesondere hintere und innere Oberschenkelmuskulatur, Leisten und Waden, stärkt die innere Oberschenkelmuskulatur, Knie und Knöchel

Gegenanzeigen: Bluthochdruck, Beschwerden im unteren Rücken, Bandscheibenschäden, Ischias, erhöhter Augeninnendruck (grüner Star)

7. Wiegende Palme

Tiryaka Talāsana



Aufrecht stehen, die Füße hüftbreit auseinander. Die Arme sind nach unten gestreckt, die Handflächen zeigen zum Körper. Einatmend die Arme gestreckt nach oben führen und die Handflächen zusammenlegen. Zwei Atemzüge so bleiben. Mit der nächsten Ausatmung den Oberkörper aus der Hüfte nach links neigen. Die Arme bleiben gestreckt und die Hüften parallel nach vorn ausgerichtet. Mit der Einatmung den Oberkörper wieder in die Mitte bringen. Ausatmend den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach rechts beugen. Mit der Einatmung den Oberkörper wieder in der Mitte aufrichten. 10 – 15 x zu jeder Seite ausführen. Im Stand nachspüren mit der Aufmerksamkeit im Bauchraum.

Wirkung: wechselseitiges Dehnen und Stauchen der Bauchorgane sorgt für deren vermehrte Durchblutung, Brustkorb wird geweitet, Rücken- und Rumpfmuskulatur werden gekräftigt, Wirbelsäule bleibt elastisch

Gegenanzeigen: bei verspannter Rücken- und Nackenmuskulatur, bei Neigung zu Zwischenrippenneuralgien, bei Degenerationerscheinungen in der Wirbelsäule

8. Halbe Heuschrecke

Ardha Śalabhasana



Auf den Bauch legen und die Arme dicht neben den Körper holen mit den Handflächen zum Boden. Die Stirn auflegen. Einatmend das rechte Bein gestreckt anheben, während die Hüfte auf der Unterlage bleibt. Die Position ca. 10 – 15 Sekunden halten und den Atem ruhig fließen lassen (auf die rechte Hüfte konzentrieren). Ausatmend das Bein senken. Zwei Atemzüge verweilen. Mit der nächsten Einatmung das linke Bein gestreckt anheben und für ca. 10 – 15 Sekunden verharren (auf die linke Hüfte konzentrieren). Beide Seiten noch 2 x wiederholen.

Auf die rechte Seite legen und beide Beine anwinkeln. Während des Nachspürens mit dem Bewusstsein im Bauchraum bleiben.

Wirkung: normalisiert das Verdauungssystem, beugt Rückenleiden vor, stärkt Bein- und Bauchmuskeln, aktiviert Nieren, Leber, Eierstöcke und Prostata

Gegenanzeigen: Magengeschwür, Dickdarmentzündung, Leistenbruch, Wirbelsäulenbeschwerden, Kopfschmerzen, Krämpfe in den Beinen

9. Blasebalg

Bhastrikasana



In der Rückenlage mit langem Nacken ausatmend das rechte Bein zum Bauch ziehen und umfassen. In der Atempause das rechte Bein zum Boden zurücklegen. Einatmen. Mit der zweiten Ausatmung das linke Bein zum Bauch ziehen und umfassen. In der Atempause das linke Bein zum Boden zurücklegen. Einatmen. Mit der dritten Ausatmung beide Beine etwas versetzt (rückenschonend) zum Bauch ziehen und umfassen. In der Atempause beide Beine etwas versetzt zum Boden zurücklegen. Einatmen. Den Zyklus insgesamt 8 x üben. Während der Nachspürphase auf den Bauchraum konzentrieren.

Wirkung: entlastet Verstopfung, stärkt das Verdauungssystem, entfernt Gas und Bauchfett

Gegenanzeigen: Entzündungen im Bauchraum, Schwangerschaft

10. Tiefenentspannung in der Rückenlage

Totenstellung

Savasana



Wirkung: Skelettmuskeln entspannen sich, Nerven und Atem beruhigen sich, Bandscheiben werden entlastet, venöses Blut und die Lymphe aus den Beinen fließen vermehrt zurück

Das Verdauungssystem (Aus dem Yogalehrbuch „Yogamrita“ von Yogi Paramapadma Dhiranandaji)

Wenn man die Nahrung nicht gut verdauen kann, dann kann man auch den Körper nicht ernähren.

Der Verdauungskanal erstreckt sich vom Mund zum Anus. Wenn man Nahrung zu sich nimmt und sie zerkaut, tritt sofort Speichel aus den drei großen Speicheldrüsenpaaren aus und vermischt sich mit der zerkauten Nahrung. Hier beginnt bereits die Vorverdauung. Die nassen und weichen Nahrungsteilchen gelangen durch die Speiseröhre in den Magen. Dort werden Magensäfte aus der Magenwand ausgeschieden und mit dem Nahrungsbrei vermischt. Es handelt sich dabei hauptsächlich um Salzsäure und das Enzym Pepsin, das die Eiweißverdauung ermöglicht. Die Magenschleimhaut bildet eine Vorstufe des Vitamins B12. Die Salzsäure zerstört in der Nahrung vorkommende Keime und gleicht den Säure-Basenhaushalt aus.

Nachdem der Verdauungsvorgang im Magen beendet ist, tritt der Nahrungsbrei durch den Pförtner in den ca. sechs Meter langen Dünndarm und anschließend in den ca. 1,20 Meter langen Dickdarm. Der Dünndarmsaft, der Gallensaft und der Pankreassaft (Bauchspeicheldrüsensaft enthält verschiedene Verdauungsenzyme) verdauen Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette und machen die vorverdauten Nahrungsreste wasserlöslich und für das Blut aufnahmefähig. Die Bauchspeicheldrüse ist für die Herstellung von Insulin und Glukagon zuständig. Von den verdauten Bestandteilen wird ein Teil über die Darmschleimhäute via Pfortadersystem der Leber, die als Zentrallaboratorium dient, zugeführt. In der Leber wird Galle gebildet. Mit Hilfe der Galle wird Fett für die Verdauung wasserlöslich gemacht. Aufgenommene Nährstoffe werden in der Leber auf-, um- und abgebaut oder gespeichert. Die Leber entgiftet z. B. Alkohol und Medikamente. Der Rest der Nahrung, der nicht verwertet werden kann gelangt in den Dickdarm. Die Funktion des Dickdarmes besteht darin, die Abfallprodukte zu entwässern. Am Ende werden die festen Abfallprodukte als Stuhlgang und die flüssigen als Urin und Schweiß ausgeschieden.

Die asanas (Körperhaltungen) und pranayamas (Atemübungen) haben einen sehr großen Einfluss auf das Verdauungssystem.

Das Üben der asanas gibt dem Verdauungssystem Harmonie und der Verdauungskanal wird gereinigt und gekräftigt. Alle Körperteile, die direkt oder indirekt mit der Verdauung verbunden sind, werden durch die asanas stark, flexibel, gesund und perfekt.

Quelle: www.CED-IM-GRIFF.de

