

## Handout – Yogaübungen, die die Nieren 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. Verbeugung

Yoga-Mudra



Im Schneidersitz die Arme zur Zimmerdecke anheben und die Daumen verhaken (Innenhände zeigen nach vorn vom Körper weg), einatmend die Arme und den Rumpf strecken, so dass sich die Wirbelsäule optimal ausrichtet, ausatmend Arme und Rumpf entspannen. Insgesamt 8 x üben. Die Arme senken und mit der rechten Hand hinter dem Rücken das linke Handgelenk umfassen. Rücken und Nacken sind lang. Ausatmend den Rumpf aus dem unteren Rücken heraus nach vorn neigen und einatmend mit langem Nacken aufrichten. Im Fluss des Atems 8 x üben. Danach in der verbeugten Haltung bleiben und den Atem fließen lassen. Für 10 – 15 Atemzüge verharren. Einatmend aufrichten. Während des Nachspürens die Hände auf den Oberschenkeln ablegen mit den Handflächen nach oben und die Aufmerksamkeit auf die Nieren lenken.

*Wirkung: beruhigt den Geist und die Nerven, fördert die Durchblutung des Kopfes, stärkt die Konzentrationsfähigkeit, regt den Verdauungsstrakt an, Bereich der Nieren wird gedehnt und besser durchblutet*

Gegenanzeichen: hoher Blutdruck, Schwindel, Beschwerden im unteren Rücken

### 3. Einfacher Drehsitz

Meru Vakrasana



Im Langsitz (beide Beine ausgestreckt) den Oberkörper aufrichten und entspannen. Das linke Bein beugen und den Fuß neben der Außenseite des rechten Oberschenkels zum Boden stellen. Die Hände rechts neben dem Becken zum Boden bringen. Den Oberkörper und den Kopf ausatmend zur rechten Seite drehen und über die rechte Schulter schauen. Die Wirbelsäule bleibt aufrecht, das Brustbein strebt nach vorn und oben. Die linke Gesäßhälfte bleibt auf dem Boden. 10 – 15 Atemzüge verweilen und auf die Drehung der Wirbelsäule konzentrieren. Danach die andere Seite üben. Noch einmal beide Seiten wiederholen. Entspannen im Kugelsitz (beide Füße aufstellen, die Beine zum Körper ziehen und die Arme um die Beine schlingen, aufrichten und den Kopf Richtung Knie senken). Mit dem Gespür bei den Nieren sein.

*Wirkung: Rückenmuskulatur entspannt sich, Wirbelsäule stabilisiert sich, stimuliert die Verdauungsorgane und die Nieren, fördert die Beweglichkeit des Rückens und der Hüftgelenke*

Gegenanzeichen: akute Erkrankungen der Wirbelsäule, Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischias, Entzündungen im Bauchraum, Schwangerschaft

### 4. Stehende Vorwärtsbeuge

Uttanasana



Aufrecht stehen, die Beine sind geschlossen. Einatmend die Arme über den Kopf heben. Die Arme, den Oberkörper und den Kopf strecken (langer Nacken), um die Wirbelsäule zu dehnen. Mit dem Ausatmen den Oberkörper aus dem Becken heraus nach vorn beugen und die Arme waagerecht ausgestreckt halten. Beine und Wirbelsäule sind gerade. So weit wie möglich nach unten beugen, Knöchel fassen oder Hände auf den Boden. Ausatmend immer tiefer in die Stellung gehen. 15 – 20 Atemzüge verweilen, dann langsam aus dem Becken heraus Wirbel für Wirbel aufrichten. Füße hüftbreit aufstellen und der Übung nachspüren, auf die Nieren konzentrieren. Noch einmal wiederholen.

*Wirkung: lockert Becken und Rücken, hintere Oberschenkel werden gedehnt, besonders der Ischias, Nervensystem beruhigt sich, Blutfluss im Gehirn wird stimuliert, Nieren werden durch Dehnung angeregt*

Gegenanzeichen: Beschwerden im unteren Rücken, Bandscheibenschäden, Ischias, Bluthochdruck, erhöhter Augeninnen-druck (grüner Star)

## 5. Kopf zum Knie im Stehen

Dandayamana Janushirsasana

 Stehend mit geschlossenen Füßen ausatmen und das rechte Bein heben, indem das Knie gebeugt wird. Den großen Zeh des rechten Fußes zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand fassen. Die linke Hand auf die linke Hüfte legen und das Gleichgewicht finden. Zweimal ein- und ausatmen. Ausatmen, das rechte Bein strecken und weit nach vorn ziehen. Zweimal ein- und ausatmen. Mit einer Ausatmung den Kopf auf das rechte Knie legen. In dieser Stellung bleiben und einige Male tief ein- und ausatmen. Ausatmen, die Hände vom Fuß lösen und das rechte Bein auf den Boden bringen, um wieder in der Berghaltung (Tadasana)(geschlossene Füße) anzukommen. Die Stellung auf der anderen Seite wiederholen. Nachspüren, Füße hüftbreit auseinander, mit dem Bewusstsein bei den Nieren verweilen.

*Wirkung: dehnt Rücken, Schultern, hintere Oberschenkelmuskulatur, stimuliert Nieren, Galle, Milz, Herz, Fortpflanzungsorgane, Bauchspeicheldrüse*

Gegenanzeichen: Entzündungen im Bauchraum, Schwangerschaft, Gleichgewichtsstörungen, Erkrankungen in der Wirbelsäule

## 6. Adler

Garudasana

 Im Stand die Beine schließen und sich auf einen Fixpunkt vor sich konzentrieren, um besser das Gleichgewicht halten zu können. Die Arme heben, die Ellbogen beugen und den linken Arm von unten her um den rechten schlingen. Die Handflächen aneinander legen. Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Das rechte Bein leicht beugen und das linke Bein von vorn um das rechte schlingen. Den Oberkörper nach vorn beugen, bis der linke Ellbogen das linke Knie berührt. Der Rücken bleibt möglichst gerade. Für 10 – 15 Atemzüge in der Haltung bleiben und sich auf das Gleichgewicht konzentrieren. Wieder in die Ausgangsposition zurückkommen und die Übung zur anderen Seite wiederholen. Die Füße hüftbreit voneinander entfernt aufstellen, der Haltung nachspüren mit der Wachsamkeit im Nierenbereich.

*Wirkung: stärkt Beinmuskeln, Immun- und Lymphsystem, öffnet die Hauptgelenke: Füße, Knie, Hüften, Schultern, Ellbogen, Handgelenke, stimuliert: Nieren, Fortpflanzungsorgane, Lymphsystem*

Gegenanzeichen: Verletzungen in den Beinen, Gleichgewichtsstörungen

## 7. Sich drehende Kobra

Tiryaka Bhujangasana

 In der Bauchlage die Hände unter den Schultern auf den Boden legen mit den Handflächen nach unten. Die Beine sind leicht geprägtscht, die Zehen aufgestellt. Einatmend das Becken zum Boden drücken und den Oberkörper mit Hilfe der Arme heben. Den Blick nach oben richten. Ausatmend langsam den Kopf und den Oberkörper nach rechts drehen und dabei über die rechte Schulter zur linken Ferse blicken. Einatmend den Oberkörper wieder zur Mitte drehen und nach oben blicken. Ausatmend langsam den Kopf und den Oberkörper nach links drehen und dabei über die linke Schulter zur rechten Ferse blicken. Einatmend den Oberkörper wieder zur Mitte drehen und nach oben blicken. Noch 3 x zu jeder Seite üben. In der Bauchlage nachspüren und das Becken zum Boden schieben, um den Rücken wieder auszugleichen. Die Konzentration auf die Nieren richten. Die Übung noch einmal wiederholen und danach in die rechte Seitenlage kommen und die Beine anwinkeln, während die Aufmerksamkeit auf die Nieren gerichtet ist.

*Wirkung: Wirbelsäule bleibt elastisch, gegen Verstopfung, harmonisiert die Funktionen der Nieren*

Gegenanzeichen: Überfunktion der Schilddrüse, Leistenbruch, akute Beschwerden in der Wirbelsäule oder im Darm

## **8. Gebundene Winkelhaltung im Liegen**

Supta Baddha Konasana

In der Rückenlage den rechten Fuß hinter dem Gesäß auf dem Boden aufstellen. Die Arme liegen etwas ausgebreitet neben dem Körper mit den Handflächen nach oben. Langsam das rechte Bein zur Seite gleiten lassen, die Fußsohle berührt die Innenseite des linken Oberschenkels. Zwei Atemzüge verharren. Das rechte Bein bewusst ausgleiten lassen bis es wieder gestreckt auf dem Boden liegt. Den linken Fuß hinter dem Gesäß auf dem Boden aufstellen. Langsam das linke Bein zur Seite gleiten lassen, die Fußsohle berührt die Innenseite des rechten Oberschenkels. Zwei Atemzüge so bleiben. Das linke Bein bewusst ausgleiten lassen bis es wieder gestreckt auf dem Boden liegt. Erneut den rechten Fuß aufstellen und das Bein nach rechts sinken lassen. Den linken Fuß aufstellen und das Bein nach links sinken lassen. Die Fußsohlen schließen und mit dem unteren Rücken Richtung Boden streben, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Die Füße dicht zum Damm ziehen. Gegebenenfalls die Wirbelsäule auf einer gefalteten Decke ablegen und die Ober- und Unterschenkel durch Kissen unterstützen. 15 – 20 Atemzüge verharren und auf die Dehnung der Leisten konzentrieren. Die Beine nacheinander ausgleiten lassen und während die Übung wirkt, das Bewusstsein auf die Nieren lenken.

*Wirkung: lindert Schmerzen und Krämpfe während der Menstruation, kräftigt die ableitenden Harnwege, hilfreich bei Leistenbruch*

Gegenanzeigen: Gebärmutter senkung

## **9. Knie zum Kinn Haltung**

Apanasana

In der Rückenlage die Beine nacheinander zum Bauch ziehen und die Hände auf den Knien ablegen. Die Finger zeigen Richtung Füße. Das Kinn ist leicht angezogen, so dass der Nacken lang ist. Einatmend die Knie vom Körper weg bewegen und die Arme dabei strecken, aber locker lassen. Ausatmend den Nabel sanft nach innen zur Wirbelsäule ziehen und die Knie wieder zur Brust bewegen. 15 – 20 x üben mit der Wachsamkeit im unteren Rücken. Entspannen in der Rückenlage mit der Konzentration auf die Nieren.

*Wirkung: tiefe Bauchmuskulatur wird gekräftigt, Nierenbereich wird massiert und vermehrt durchblutet, entspannt den unteren Rücken*

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*

## **Die Nieren (<http://www.mri.tum.de>)**

Die Nieren sind zwei paarig angelegte Organe, die sich neben der Wirbelsäule in Höhe der unteren Rippen befinden. Jede Niere ist, je nach Körpergröße des Menschen, etwa 9 bis 12 cm lang, etwa 4 bis 6 cm breit und etwa 3 bis knapp 5 cm dick. Eine einzelne Niere wiegt ca. 150 g. Die Oberfläche der Nieren ist meist glatt. Die Nieren sind sehr gut durchblutet.

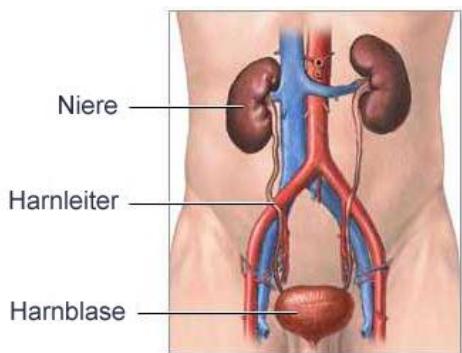
In der Nierenrinde befinden sich die so genannten Glomeruli. In diesen Glomeruli befinden sich viele kleine Blutgefäßknäuel, deren Blutgefäßwand für verschiedene Bestandteile des Blutes durchlässig ist. Während die Blutzellen, also rote und weiße Blutkörperchen, sowie Plasmaalbumin (Bluteiweiß) nicht aus dem Blutgefäß austreten können, passieren Glukose (Zucker), Harnstoff, Elektrolyte und Wasser die Gefäßwände und werden in den so genannten Tubuli aufgefangen. Die in den Tubuli gesammelte Flüssigkeit wird als Primärharn bezeichnet.

Die im Primärharn ausgeschiedenen Bestandteile durchlaufen ein verzweigtes und geschlängeltes Tubulussystem von Nierenrinde und Nierenmark. Auf diesem Weg werden viele Bestandteile des Primärharns und fast die gesamte Flüssigkeit wieder resorbiert und bleiben somit dem Körper erhalten. Dies führt zu einer Konzentration des Primärharns, das Ergebnis ist der eigentliche Harn (Urin).

Die Nieren scheiden ca. 1,4 Liter Urin pro Tag aus und reinigen den Körper von chemischen Substanzen. Neben diesen Abbauprodukten werden aber auch Elektrolyte und Substanzen, die den Säure-Basen-Haushalt regulieren, ausgeschieden. Dadurch wird der Säure-Basen-Haushalt des Organismus reguliert. Substanzen, die der Körper mit dem Urin ausscheiden muss, um eine übermäßige Konzentration im Organismus zu verhindern, werden als harnpflichtige Substanzen bezeichnet. Für die Nierendiagnostik wichtige harnpflichtige Substanzen sind Kreatinin und Harnstoff.

### **Die Nieren haben folgende Hauptfunktionen:**

- Regelung des Flüssigkeits- und Elektrolythaushalts
- Regelung des Blutdrucks
- Regelung des Säure- und Basenhaushalts
- Entgiftung des Körpers
- Regelung der Bildung roter Blutkörperchen (Erythrozyten)
- Regelung des Knochenstoffwechsels



Die Nieren sind eine Tankstelle für die Lebenskraft und die beste Möglichkeit, um sie gesund zu erhalten ist, sie schonend zu behandeln. Hatha-Yoga Übungen können dabei helfen, den Energiehaushalt in den Nieren zu verbessern, das Energieniveau zu erhalten und die Nieren zu stärken.