

Yoga für die Bauchorgane

Reto Zbinden

Vielfach, besonders von Laien, wird Körper yoga vor allem als ein System für die Kräftigung und Dehnung des Bewegungsapparates aufgefasst. Dies ist wohl vor allem auf die visuelle Dominanz derartiger Übungen in den populären Yogabüchern zurückzuführen, in denen immer wieder alle möglichen und kaum möglichen Körperhaltungen ins Bild gerückt werden. Durch diese Betonung der photographisch sowohl gut darstellbaren als auch besonders attraktiven Teile des Yoga bleibt weitgehend verborgen, dass die Übungen für den Bewegungsapparat zwar nicht unbedeutend, jedoch im Vergleich mit anderen Kategorien und im Hinblick auf die Zielsetzungen des Hatha Yoga bei weitem nicht die wichtigsten sind.

Im vorliegenden Artikel soll das Augenmerk speziell auf den Bauchraum gelenkt und es sollen einige Übungen vorgestellt werden, die besonders auf diese Körperregion fokussieren. Bei diesen Übungen handelt es sich zwar teilweise um Asanas, aber auch in diesem Fall kommen die spezifischen Effekte meist durch den zusätzlichen Einsatz lokaler Muskeln, also sogenannte Mudras bzw. Bandhas¹ zustande

Zweck und Nutzen für die Gesundheit

Neben dem spezifischen Zweck der Vorbereitung fortgeschrittener Stufen des Hatha Yoga, auf den weiter unten näher eingegangen werden soll, haben die nachfolgend dargestellten Übungen einen generellen Nutzen für die Gesundheit. Die zugrundeliegende Idee ist folgende: Die gute Funktion der Organe des Bauchraums ist für die allgemeine Vitalität und die Widerstandskraft des Organismus ausschlaggebend. Es sind die inneren Organe, in denen die grundlegende Energie des Menschen sowohl bereitgestellt als auch gespeichert wird. Durch gezielte Übungen des Hatha Yoga lässt sich die Funktion der Organe verbessern, wodurch sich das Energieniveau des Menschen und sein Gesundheitszustand im Allgemeinen verbessern lassen. Zudem helfen die meisten der in diesem Artikel genannten Übungen dabei, das Bauchfett zu reduzieren, welches durch seine dauernde Abgabe von Giftstoffen an den Körper allgemein als grosses Gesundheitsrisiko gilt.

Kontraindikationen

Bei den meisten der im Folgenden beschriebenen Übungen besteht ein wesentliches Ausführungselement darin, dass Druck auf den Bauchraum ausgeübt wird. Für einen zumindest durchschnittlich gesunden Menschen bedeutet dies eine sinnvolle Stimulierung der Organe. Wenn diese allerdings krank oder stark angegriffen sind, ist von den Übungen, zumindest in ihrer normalen Form, abzuraten. Besonders gilt dies auch nach Bauchoperationen. Die heftigen Praktiken sind in diesem Fall für mindestens drei bis sechs Monate kontraindiziert und sollen dann schonend aufgenommen werden. Weiterhin wird bei starken Menstruationsbeschwerden, Schwangerschaft, Herzleiden oder gravierenden Krankheiten jeglicher Art von den in diesem Artikel beschriebenen Übungen ab-

¹ Die Begriffe „Mudra“ und „Bandha“ werden in den Quellentexten des Hatha Yoga fast synonym verwendet. Bezeichnet werden damit lokale Muskelkontraktionen, teilweise in Kombination mit Körperhaltungen, die dazu dienen, bestimmte Punkte im Körper nervlich anzusteuern bzw. die innere Energie zu lenken. Übersetzt werden die Ausdrücke meist mit „Versiegelung“ (der vitalen Energie) bzw. „Verschluss“. Wichtig zu wissen, ist, dass das Wort „Mudra“ unterschiedliche Bedeutungen hat. Es kann im tantrischen Ritual auch die symbolischen Handhaltungen des Zelebrierenden bedeuten. In der Quellenliteratur des Hatha Yoga, und auch im vorliegenden Artikel wird „Mudra“ ausschliesslich im erstgenannten Sinn verstanden.

geraten. Im Einzelfall wäre abzuklären, ob mildere Vorstufen in Frage kämen. Als generelle Regel gilt zudem, dass die Übungen für die Bauchorgane mit leerem Magen und, wenn möglich, leerem Darm durchgeführt werden sollten.

Yoga Mudra

Eine erste effektive Übung ist Yoga Mudra in ihrer Variante mit den Fäusten am Bauch. Personen, die den Lotossitz beherrschen führen sie in dieser Position aus, indem sie die beiden Fäuste auf die Füße legen (Abbildung 1). Ohne Lotossitz lässt sich ungefähr der gleiche Effekt auch aus dem viel einfacheren Fersensitz erreichen (Abbildung 2). - Und so wird's gemacht:



Abbildung 1



Abbildung 2

Im Fersensitz zuerst den Oberkörper aufrichten und die beiden Fäuste mit den Handrücken nach unten zuhinterst auf die Oberschenkel legen. Einen tiefen Atemzug nehmen, dann langsam ausatmen, den Oberkörper nach vorne neigen und gleichzeitig die beiden Fäuste stark in den Bauchraum pressen. Jetzt entweder einige Sekunden in der Atemleere verweilen und sich mit dem nächsten Atemzug wieder aufrichten oder einige Zeit, etwa eine Minute, unten bleiben und weiteratmen (Abbildung 3). Durch die zusammengezogene Körperhaltung und die Fäuste im Bauch wird es zwar nicht möglich sein, tiefe Atemzüge zu nehmen, doch das Wesentliche der Übung besteht jetzt darin, durch die Bewegung der Atemmuskulatur einen zusätzlichen Druck auf die Organe des Bauchraums auszuüben.



Abbildung 3



Abbildung 4

Sich anschliessend wieder aufrichten, die Hände gelöst in den Schoss legen und einen Moment lang mit geschlossenen Augen der Übung nachspüren. Dabei sich vor allem darauf konzentrieren, die Bauchwand vorsätzlich zu entspannen. Dazu kann auch eine Hand sanft auf diese Region gelegt werden. Sich bewusst vorstellen, dass die Entspannung der Bauchwand sich in den Organen des Bauchraums fortsetzt. (Abbildung 4)

Dazu folgende Erklärung: In Yoga Mudra wird ein starker Druck auf den Bauchraum ausgeübt. Die Organe werden massiert und tendenziell wird das Blut aus dieser Region weggedrängt. In der Nachspürphase versucht man sowohl durch die Haltung als auch durch die mentale Tätigkeit den genau gegenläufigen Prozess zu unterstützen, nämlich, dass sich die Organe tendenziell neu mit Blut füllen, bzw. sich entspannt ausbreiten.

Die Übung Yoga Mudra kann mehrmals wiederholt werden.

Zange, Pflugstellung, Drehsitz

Exemplarisch seien hier drei weitere grundlegende Übungen des Hatha Yoga angeführt, die im landläufigen Verständnis als Dehnungsübungen gelten, die jedoch eigentlich genauso auf die Erweckung des Bauchraums abzielen. Es sind dies die Zange (Pashimotanasana), der Pflug (Halasana) und der Drehsitz (Ardha Matsyendrasana).

Alle drei haben gemeinsam, dass durch sie, ähnlich wie bei Yoga Mudra, allein durch die Körperhaltung bereits eine Verengung im Bauch- und teilweise auch im Brustraum hervorgerufen wird. Die Grundauführung dieser weitherum bekannten Übungen soll hier nicht noch einmal ausführ-

lich beschrieben werden. Als Veranschaulichung dienen die Abbildungen 5 (Drehsitz), 7 (Pflug) und 8 (Zange). Wichtig für den Effekt auf die Bauchorgane ist, dass bereits der/die AnfängerIn sich bei allen drei Übungen daran gewöhnt, wenn die Endposition erreicht ist, mit bewussten und leicht verstärkten Atemzügen etwas Druck auf den Bauchraum auszuüben und dadurch die inneren Organe zu stimulieren.

Die Übungen sollten in der Endposition mindestens eine Minute gehalten werden und lassen sich nach einer Pause mehrere Male wiederholen.



Abbildung 5

Was den meistens geübten „halben“ Drehsitz anbetrifft, so ist dies eigentlich nur eine Vorstufe zum vollständigen Drehsitz (Matsyendrasana), bei welchem ein Fuss auf den Oberschenkel gelegt und durch die Drehung in der Übung mit sehr grossem Druck ungefähr auf der Höhe des sogenannten zweiten Chakras an die Bauchwand gepresst wird (Abbildung 6). Spätestens bei dieser vollständigen Form wird es unmittelbar klar, dass der Drehsitz nicht einfach eine Übung für den Rücken ist, sondern dass sie ebenfalls und vor allem bezweckt, die Energien im Bauch- und Unterleibsraum zu stimulieren.



Abbildung 6



Abbildungen 7 und 8

Der vollständige Drehsitz ist allerdings recht schwierig. Wer ihn in Angriff nehmen will, muss zuerst den Lotossitz vollständig meistern, das heisst eine sehr grosse Beweglichkeit im Knie und Fussgelenk entwickeln. Weiterhin ist die Stellung nur möglich, wenn keinerlei Bauchfett im Weg ist.

Die Intensivierung der Effekte durch Verschlüsse und Atemrückhalt

Ausgehend von der beschriebenen einfachen Form der Atmung ist es möglich die Effekte durch Anwendung der Verschlüsse (sh. Fussnote 1) und des Atemrückhalts zu steigern. Dies sollen aber nur Personen angehen, die über eine gute Gesundheit verfügen, die Grundreihe der Yogaübungen bereits sicher beherrschen² und ihren Körper mit Hilfe sorgfältiger Ernährung³ und yo-

² Was als Grundübungen des Hatha Yoga gilt ist nicht absolut festgelegt. In unserer Schule beziehen wir uns auf eine bekannte Reihe, die die folgenden Übungen enthält: Kopfstand, Kerze, Fisch, Pflug, Zange, Rad, Drehsitz, Hand-Fusstellung, Pfau und Leichenstellung, dazu noch einige einfachere Atemtechniken.

gischer Reinigungstechniken⁴ innerlich rein halten. Dies ist wichtig, weil sich mit der Übung im Bauchraum grosse Energie bzw. Hitze entwickelt, welche in einem innerlich reinen Körper rasch ab- bzw. weitergeleitet werden kann und nicht die Organe angreift.

Hier sei als Beispiel die Zange gewählt, welche sich besonders gut für die Anwendung von Verschlüssen und Atemrückhalt eignet.

Wie im Vorhergehenden angetönt, muss die Zange bereits gut eingenommen werden können, d.h. Beine und Rücken müssen genug beweglich sein, so dass man mit perfekt gestreckten und ausgerichteten Beinen mit den Zeigefingern die grossen Zehen fassen kann. In der Stellung sollten sowohl die Knie als auch die Fussknöchel aneinanderliegen und die Zehen mit etwas Kraft nach vorne gestossen werden, während man mit den Fingern, ebenfalls mit etwas Kraft an ihnen zieht, so dass sich die Ellbogen in Richtung Boden bewegen.

Bereits diese Haltung mit der beschriebenen inneren Dynamik ist mit einer gewissen Grundanstrengung verbunden. Die Atemtechnik ist nun die folgende:

Es wird mit einem so tiefen Atemzug, wie es in dieser körperlich engen Haltung möglich ist, eingeatmet. Dazu kann ev. der Oberkörper, ohne dass die Zehen losgelassen werden, leicht angehoben werden. Ohne auszuatmen werden die drei Verschlüsse – Kehlverschluss, Bauchverschluss und Wurzelverschluss – angewendet.

Die Verschlüsse im Einzelnen

Als Hilfe für den Kehlverschluss, kann man einige Schluckbewegungen durchführen und schliesslich am Punkt der maximalen Kontraktion innehalten und gleichzeitig das Kinn auf die Brust drücken während gleichzeitig der Nacken stark gedehnt wird.

Der Wurzelverschluss besteht darin, die Muskeln des Analbereichs, insbesondere das Rektum innerlich energisch hochzuziehen und ebenfalls zu halten.

Für den Bauchverschluss zieht man die Bauchwand nach hinten, während man aus dem Bereich des untersten Rückens gleichzeitig Druck nach vorne ausübt. Auch diese Kontraktion soll nun gehalten werden.

In dieser angestregten Weise wird die Luft angehalten und komprimiert, wie es die Kräfte erlauben. Dabei wird sich praktisch sofort die Hitze manifestieren, welche dann auch im Bereich des Gesichtes spürbar wird. Für das Ausatmen werden die Muskelkontraktionen leicht gelöst, jedoch wird die Stellung beibehalten.

Auf diese Art kann entsprechend der eigenen Kapazität geübt werden. Man kann mit wenigen Minuten beginnen und sich dann auf zehn zwanzig oder dreissig Minuten steigern, wobei es möglich ist, dazwischen Pausen einzuschalten.

Am Schluss der Übung bzw. in den Pausen sei es empfohlen sich auf den Rücken zu legen. Es kommt jetzt das gleiche Prinzip zum Zug, das bereits bei „Yoga Mudra“ beschrieben wurde, nämlich die vollständige Entspannung der Bauchwand und des Bauchinnenraums. Diese Entspannung gelingt im Langsitz, das heisst, wenn man aus der Zange heraus den Oberkörper anhebt, nicht besonders gut, da die Muskulatur des Bauches für die Aufrichtung des Oberkörpers in

³ *Hatha-Yoga empfiehlt – allgemein gesprochen - eine laktovegetarische Ernährung basierend auf frischen Produkten sowohl roh als auch gekocht zu sich genommen.*

⁴ *Zu den Reinigungstechniken des Hatha Yoga ist bereits ein längerer Artikel in dieser Zeitschrift erschienen, der im Yoga Journal Jubiläumstextbuch (Seiten 117 – 124) nachgelesen werden kann.*

einer Grundspannung verbleibt. In der Rückenlage ist es hingegen optimal möglich eine wirkliche Tiefenentspannung im Bauchraum zu erreichen. Dazu kann auch wiederum eine Hand auf den Bauch gelegt werden (Abbildung 9).



Abbildung 9

Mayurasana

Eine weitere Übung ist der Pfau (Mayurasana). Mayurasana führt zu Kraft in den Handgelenken, den Armen sowie im Brustraum und fördert das Gleichgewicht. Dazu kommt, dass die Übung auch auf den ganzen Bauchraum, die Bauchwand und die Nerven dieser Region wirkt. Noch mehr als die bis jetzt behandelten Übungen stimuliert Mayurasana ganz direkt das Sonnengeflecht (plexus solaris) und damit den „Nervus vagus“, der seinerseits mit den Organen des Bauchraums in Verbindung steht.

Die Stellung des Pfaus ist in der Regel für Männer wesentlich einfacher einzunehmen als für Frauen. Dies liegt nicht nur daran, dass Männer meist über mehr Kraft in den Handgelenken und den Armen verfügen, sondern vor allem an den anderen Körperproportionen, d.h. der unterschiedlichen Gewichtsverteilung über die gesamte Körperlänge von Mann und Frau.⁵

Für Mayurasana nimmt man den Fersensitz ein, stellt die Füße auf die Fussballen und die Knie etwa dreissig Zentimeter auseinander. Nun werden die beiden Handflächen zwischen den Beinen so auf den Boden abgestellt, dass die Finger nach hinten zeigen und die Handkanten einander berühren oder in einem Abstand von höchstens einigen Zentimetern voneinander zu liegen kommen. Die beiden Schultern werden etwas eingekugelt, so dass sich die Oberarme gut unter den Oberkörper bringen lassen. Das Körpergewicht wird jetzt sorgfältig auf Oberarme und Ellbogen abgelegt, die Beine leicht angehoben und nach hinten ausgestreckt, während sich der Oberkörper nach vorne in die Waagrechte neigt (Abbildung 10).

Die Übung kann eine halbe bis eine ganze Minute gehalten werden, wiederum begleitet von Atemzügen mit denen ein gewisser Druck auf den Bauchraum ausgeübt wird. Schliesslich werden die Beine wieder angezogen und das Körpergewicht im Fersensitz abgesetzt. Nach einer Pause kann die Übung wiederholt werden.

⁵ Um die notwendige Kraft in Armen und Händen zu entwickeln, können verschiedene aufbauende Übungen wie z.B. Varianten der „Brettstellung“ praktiziert werden. Auch die aus dem Krafttraining allgemein bekannten „Liegestützen“ erfüllen den Zweck. Übergewicht kann die Stellung verunmöglichen.



Abbildung 10

Der Magenhub

Zwei Übungen, nämlich der Magenhub (Uddiyana) und „Nauli“ sind nicht nur die wichtigsten Bauchübungen des Hatha Yoga sondern nehmen im System insgesamt eine zentrale Stellung ein. Entsprechend voll des Lobes sind die zum Teil recht überschwänglich formulierten Quellentexte des Hatha Yoga. Durch die intensive Praxis dieser zwei Übungen, verschwindet jegliche Trägheit der Organe des Bauchraums und dem Menschen fließt viel neue Vitalität zu.

Bevor die Übungen im Detail erklärt werden, noch folgender Hinweis: Normalerweise werden in den traditionsbewussten Yogaschulen Magenhub und Nauli in ihren höheren Graden Jugendlichen, welche noch nicht die volle Geschlechtsreife erreicht haben, nicht empfohlen. Der Grund hierfür liegt darin, dass die Übungen die Geschlechtsenergie des Menschen teilweise aus dem Unterleib abziehen und für die Befeurung transformativer Prozesse verwerten. Geschieht dies vor oder während der Pubertät, kann es zu Beeinträchtigungen in der Entwicklung der Fortpflanzungsfunktion kommen. Hingegen gelten die Übungen als Hilfe für Erwachsene, die ihre sexuellen Aktivitäten regulieren oder ein zölibatäres Leben führen wollen.

Der Magenhub kann in verschiedenen Körperhaltungen ausgeführt werden. Um ihn jedoch am Anfang perfekt zu erlernen soll er aus dem Stand geübt werden. Die Füße werden dazu etwa dreissig bis vierzig Zentimeter auseinander gestellt und man geht ganz leicht in die Knie. Gleichzeitig werden die beiden Hände mit den Fingern nach innen oben auf den Oberschenkeln abgestützt.

Ein erster Schritt besteht nun darin, nach einer tiefen Einatmung vollständig auszuatmen, das heisst mehr als es im normalen Atemrhythmus geschieht. Tatsächlich sollen die Lungen soweit evakuiert werden, als es überhaupt möglich ist.

Jetzt wird eine ähnliche Bewegung wie bei der Einatmung vollzogen, das heisst der Brustkorb wird geweitet und das Zwerchfell an seinen höchsten Punkt gebracht. All dies geschieht jedoch, ohne dass Atemluft eingelassen wird. Gleichzeitig wird mit den Armen etwas Druck ausgeübt und der Kopf leicht nach hinten gezogen. Durch diese Bewegungen wird im Bauchraum ein Vakuum erzeugt und man spürt, wie innerlich der Magen etwas nach oben gleitet (Abbildung 11). In dieser Endhaltung kann der energetische Effekt weiter gesteigert werden indem mental-willentlich im Bereich des oberen Magenausgangs ähnliche Reflexe, wie beim Erbrechen ausgelöst werden.

Nach einigen Sekunden wird die Anspannung gelöst und eingeatmet. Ohne die Körperhaltung zu ändern, kann jetzt ein oder auch einige Male ruhig ein- und ausgeatmet werden, bevor die Übung wiederholt wird. Um die Übung zu erlernen und einen ersten Nutzen aus ihr zu ziehen, soll der Magenhub zehn bis zwanzigmal geübt werden. Wer die Übung weiter explorieren will, kann bis zu 100 Runden praktizieren, was einem Zeitbedarf von etwa einer halben Stunde entspricht.

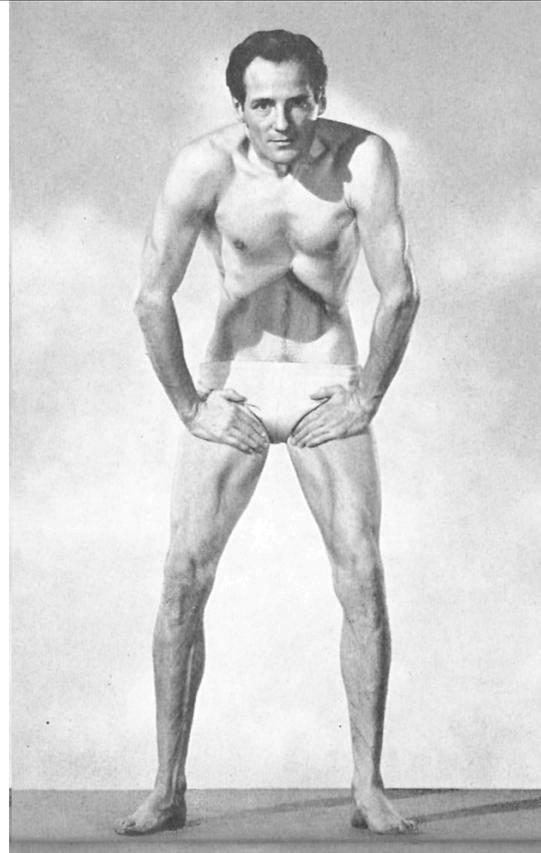


Abbildung 11

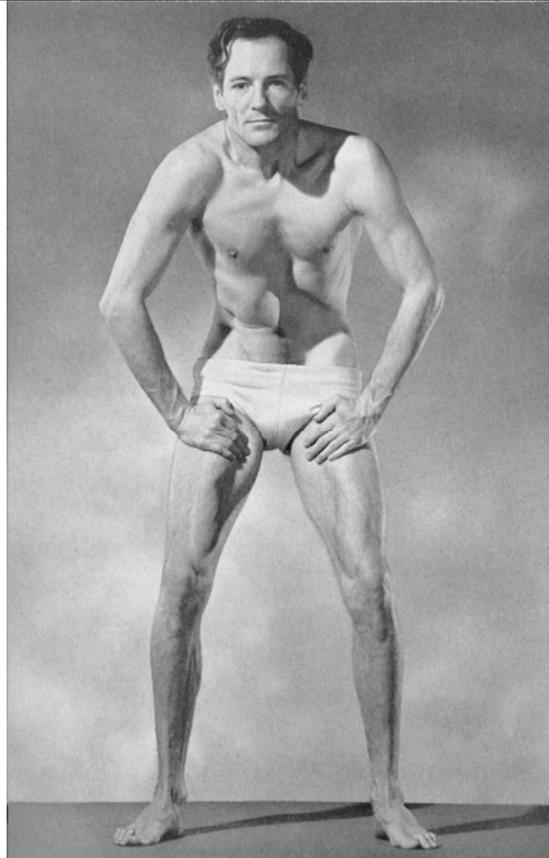


Abbildung 12

Nauli

Die Übung Nauli gilt als die universellste und effektivste Yogaübung für den Bauchraum. Ihre Meisterung erfordert jedoch meistens ausdauerndes Üben, wobei das Hauptproblem darin besteht, dass die betroffenen Muskeln zu Beginn nicht unter eine willkürliche Steuerung gebracht werden können.

Die Körperhaltung für Nauli entspricht weitgehend derjenigen beim Magenhub und in der Tat sind sich die beiden Übungen recht ähnlich und es ist ein Vorteil, wenn der Magenhub bereits einigermaßen beherrscht wird, wenn man sich Nauli zuwendet. Für Nauli wird, wie oben erläutert, der Lungenraum geleert und der Bauch hochgezogen. An diesem Punkt der Übung werden die beiden Längsmuskeln des Bauches isoliert und nach vorne gedrückt, so dass sie unter der Haut deutlich sichtbar werden.

Ist dies einmal möglich, soll versucht werden, die beiden Muskeln einzeln, das heisst links und rechts abwechselungsweise nach vorne zu drücken. Ausgehend von der Grundform kann dies durch Verlagerung des Gewichts von einem Bein aufs andere und durch gezielten Druck mit den Armen auf die Oberschenkel erreicht werden (Abbildung 12). Dabei mag es für Anfänger eine Hilfe sein, das Herausdrücken der Muskeln vor einem Spiegel zu üben.

Die Endstufe der Übung besteht darin, dass durch die oben beschriebenen Techniken eine kreisende Bewegung erreicht wird, die aussieht, als würden Wellen über die Bauchwand ziehen. Wenn die Übung zu gelingen beginnt, muss sowohl die Heftigkeit als auch die Geschwindigkeit der Bewegungen gesteigert werden. Pro Atempause soll die Wellenbewegung bis zu 25mal

durchgeführt werden und auch aus dieser Übung wird man den vollständigen Nutzen erst dann ziehen, wenn man sie regelmässig 100mal praktiziert, wobei beide Richtungen der Drehbewegung gleichermaßen beherrscht und geübt werden sollen.

Wenn Nauli einmal gut beherrscht wird, kann die Übung auch in anderen Körperhaltungen, z.B. im Lotussitz, in der Zange oder in der kauernenden Stellung angewendet werden. Es ist dann auch möglich die anderen Bauchübungen, besonders den Magenhub zu reduzieren, das heisst mehr oder weniger durch Nauli zu ersetzen.

Im Anschluss an die Praxis von Nauli ist es sinnvoll, für einige Zeit den Kopfstand auszuführen. Im Kopfstand lässt man den unteren Bauchraum und den Unterleib vollständig entspannen und mit jeder sanften Ausatmung mehr gegen die Körpermitte sinken.

Nauli zu meistern, ist eine überaus lohnende Aufgabe. Die Bauchwand wird gestärkt und die inneren Organe erhalten eine intensive Massage, was sie gesund erhält und einwandfrei arbeiten lässt. In diesem Zusammenhang kann auf die Stressproblematik der heutigen Zeit hingewiesen werden. Viele Menschen leiden unter Stress verschiedenster Provenienz und in der Regel manifestieren sich die Stressfolgen auf körperlicher Ebene in Verspannungen des Bauchraums und der Organe. Schon vor Jahrzehnten wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass eine regelmässige Praxis von Nauli auf körperlicher Ebene die Folgen von unliebsamem Stress neutralisieren kann.

Weiterhin kann Nauli gegen Rückenbeschwerden helfen, denn die Übung vitalisiert wenig benützte muskuläre Strukturen des Rückens. Schliesslich ist sie ein effektives Mittel der inneren Reinigung⁶ und eine unabdingbare Grundlage für Pranayama. Das Praktizieren von Nauli in hoher Zahl und grosser Geschwindigkeit, führt nicht nur dazu, dass die Organe des Bauchraums eine intensive Massage erhalten und die Bauchwand trainiert wird, sondern auch dass die Bewegungen in Fleisch und Blut übergehen. Man wird feststellen, dass man immer mehr Gefühl in den Nerven der Bauchwand bis hinunter in den Beckenraum entwickelt⁷.

Ausblick Pranayama

Die beschriebenen Übungen bilden auch eine wichtige Grundlage für die Praxis von Pranayama zu der in einer der kommenden Ausgaben dieser Zeitschrift ein ausführlicher Beitrag vorgesehen ist, so dass hier nicht mehr als erste Hinweise gemacht werden sollen.

Die Bewusstheit und Lebendigkeit der vorderen Seite des Rumpfes, die vor allem mit Nauli sowie einigen speziellen Zusatzübungen erreicht wird, wird es erlauben, bei den Pranayamaübungen, die in den Atempausen spontan entstehenden nervlichen Impulse im Becken- und Bauchraum abzuleiten und weiterzuwerten. Auch die erste Kontrolle über den bereits erwähnten Nervus vagus wird bei Pranayama eine wichtige Rolle spielen. Gewisse mit diesem Nerv zusammenhängende neue Körpergefühle sollten sich dann bereits manifestiert haben, so dass die inneren Aktivitäten bei Pranayama nervlich und energetisch als eine natürliche Fortsetzung der in diesem Artikel dargestellten Grundübungen erlebt werden können.

Abbildungen

Abbildung 1,2,3,4,5,7,8,9: Bea Loringett

Abbildung 6: Reto Zbinden

Abbildung 10: Dionys Schwery

Abbildung 11,12: Theos Bernard (aus „Hatha Yoga“)

⁶ Zu diesem Zweck wird Nauli mit einem Einlauf kombiniert: Am frühen Morgen werden ein bis zwei Liter lauwarmes, klares Wasser eingeführt. Mit Hilfe energischer Nauli-Bewegungen (beidseitig) wird das Wasser durch die Därme gepresst und anschliessend wieder eliminiert.

⁷ Im Yoga heisst es, Nauli würde alle drei „Chakras“, des unteren Bauchs, besonders aber den plexus solaris stimulieren und erwecken.