

Sitze entspannt im einfachen Sitz. Atme tief ein und lang wieder aus. Atme jetzt wieder normal ein und beginne nach der Einatmung die Luft mit einer schnellen Ausatmung kräftig durch die Nasenlöcher auszustossen. Ziehe den Bauch dabei mit jeder Ausatmung kurz und kräftig nach innen. Die Einatmung geschieht automatisch. Wiederhole die kräftige, rhythmische Atmung etwa 10mal.

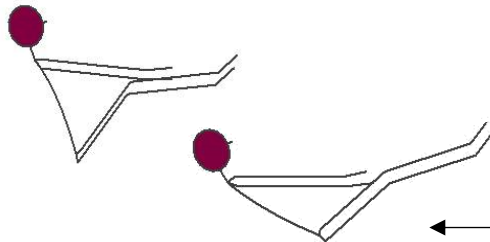
Cakki Calanāsana – Kreisbewegung

Sitze aufrecht mit gegrätschten Beinen. Falte die Hände und strecke die Arme gerade nach vorne. Bewege jetzt den Oberkörper und die Arme in einer Kreisbewegung nach vorne und nach hinten. Dabei streckt sich der Oberkörper mit der Einatmung weit nach vorne und geht mit der Ausatmung leicht nach hinten. Wechsle nach 4 bis 5mal Kreisen die Richtung und wiederhole die Bewegungen zur anderen Seite.

Yoga für die Verdauung

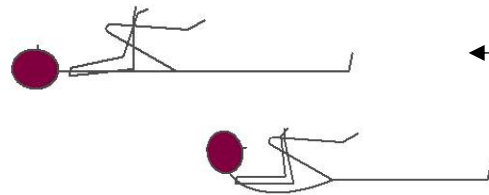
Ardha Matsyendāsana – halber Drehsitz

Ziehe das rechte Bein an und setze den Fuss an die Aussenseite des linken Beines. Jetzt umfasse das rechte, angewinkelte Bein mit dem linken Arm, richte den Oberkörper gut auf und drehe ihn auf die rechte Seite. Der Kopf dreht mit nach hinten. Atme tief und gleichmässig in den Bauch. Wiederhole die Haltung auf der anderen Seite.



Paripūrṇa-nāvāsana – Bootshaltung

Setze dich aufrecht hin, mit den Füßen auf der Matte. Die Arme sind nach vorne gestreckt. In der ersten Variante lehnst du den Oberkörper leicht nach hinten und hebst die Füße an. In der zweiten Variante lehnt der Oberkörper etwas weiter nach hinten und die Beine sind etwas länger nach vorn gestreckt. Atme 3-5mal kräftig ein und aus.



Ardha Pavanamuktāsana – windlösende Haltung

Lege dich ausgestreckt auf den Rücken. Halte das rechte, angewinkelte Bein mit beiden Händen und atme tief durch die Nase ein. Hebe jetzt den Kopf, so dass die Nasenspitze in Richtung Knie zeigt und atme lang und kräftig aus. Wiederhole die Bewegung dreimal auf jeder Seite.

Matsyendrāsana – vollständiger Drehsitz

Winkle das linke Bein an, so dass der Fuss an der rechten Gesässhälfte liegt. Stelle jetzt den rechten Fuss aussen neben das linke Knie. Umfasse das rechte, aufgesetzte Bein mit dem linken Arm, richte den Oberkörper auf und drehe ihn auf die rechte Seite (s.o). Wiederhole auf der anderen Seite.

