

PAWANMUKTASANA SERIE

„Pawan“ heisst Wind oder Prana (kosmische Energie) und „mutka“ heisst lösen, befreien. „Asana,“ ist die Haltung bzw. Körperstellung. Pawan Mukta Asanas ist somit eine Übungsreihe von feinstofflichen Asanas, die Blockaden lösen und einen freien Energiefluss in Körper und Geist fördern. Die Grundhaltung ist der Langsitz, mit hinten abgestützten Armen, Füsse hüftbreit, Rücken, Nacken und Kopf aufrecht.

Achtsamkeits-Fokus

- a) auf die körperliche Übung
- b) auf die Integration der Atmung oder c) auf den Energiefluss im Körper.

1) Gruppe 1: Antirheumatische Asanas

1. Beugen der Zehen (10x)
einatmen beugen, ausatmen strecken
2. Beugen der Fussgelenke (10x)
einatmen zum Kopf ziehen, ausatmen strecken
3. Kreisen der Fussgelenke (10x einzeln jeweils rechts und links , dann gemeinsam miteinander und gemeinsam gegeneinander)
einatmen zum Kopf ziehen, ausatmen vom Kopf weg
4. Beugen des Knies (10x pro Knie)
rechtes Bein zur Brust ziehen, Kniekehle oder Oberschenkel halten, einatmen Unterschenkel nach oben strecken, ausatmen Unterschenkel beugen
5. Kreisen der Unterschenkel (5x jeweils rechts und links herum: jede Seite einzeln), einatmen während der Aufwärtsbewegung, ausatmen beim abwärts
6. Schmetterling (30x)
Fußsohlen aneinanderlegen, Fersen nahe zum Schambein ziehen, Füsse fassen oder Hände auf Knie legen und Knie sanft auf und ab bewegen
7. Beugen der Hände im Handgelenk (10 x beide zusammen)
Beide Arme nach vorne ausstrecken, Handflächen nach unten zeigen lassen, einatmen Finger nach oben strecken, ausatmen nach unten
8. Beugen der Arme (10x nach vorne)
Beide Arme nach vorne ausstrecken, Handflächen nach oben zeigen lassen,, ausatmen die Fingerkuppen zur Schulter führen, einatmen nach vorne strecken. Oberarme bleiben parallel zum Boden / Ellbogen auf Schulterhöhe.
9. Kreisen der Schulter (10x jeweils rechts und links herum: beide Schultern gemeinsam oder asymmetrisch)
Die Fingerspitzen auf die Schulter setzen, die Ellenbogen zeigen nach außen, einatmen die Ellbogen im Kreis nach oben führen, ausatmen nach unten
10. Kopfbewegung im Schneidersitz (je 10 Runden)
Den Kopf vor- & zurück beugen, nach rechts & links Ohr zur Schulter neigen und senkrecht nach rechts & links Kinn zur Schulter drehen. Ausatmen beim Vorbeugen, beim Seitneigen, beim Drehen. Einatmen beim Zurückbeugen, und wenn der Kopf sich wieder in die Mitte bewegt.