

Gruppe 2: Verdauungsfördernde Asanas

Alle verdauungsfördernden Pawanmuktasanas werden in Rückenlage mit gerade ausgestreckten Beinen geübt. Arme seitlich vom Körper, Handflächen nach unten.

1. Langsames Heben der Beine (5x rechts/ 5x links)
Linkes Bein liegt ausgestreckt auf dem Boden, einatmen und rechtes Bein langsam gestreckt nach oben heben, ausatmen absenken, nicht ablegen. Seite wechseln. Steigerung: mit beiden Beinen gleichzeitig, aber ohne Überforderung. Schwierig!
2. Beinkreisen (10x jeweils rechts und links herum: rechts/ links)
Das rechte Bein gestreckt anheben und weit ausholend kreisen, einatmen mit der Aufwärtsbewegung, ausatmen mit der Abwärtsbewegung. Bein wechseln
3. Radfahren (10 Runden vorwärts und 10 Runden rückwärts)
Beine anheben und langsam im Wechsel bewegen, wie beim Radfahren,, natürlich atmen
4. Beinverschluss (Diese Übung immer mit rechts beginnen, damit zuerst der aufsteigende Dickdarm zusammengepresst wird.)
Rechten Oberschenkel zur Brust ziehen, mit den Händen Knie/Schienbein fassen und ausatmend Bein zum Bauch ziehen, linkes Bein bleibt gestreckt und die Ferse in Kontakt mit dem Boden, immer beim Ausatmen Spannung lösen, 3x wiederholen, dann Bein wechseln
5. Schaukeln und Rollen (5-10x)
Beide Beine zur Brust ziehen, Knie/Schienbein umfassen, den Körper vor und zurück und nach rechts und links schaukeln
6. Krokodildrehung (5x beide Seiten dynamisch)
Beine aufstellen und schliessen, Füße und Knie berühren sich, Arme in T-Form legen, einatmen, die Beine nach rechts bewegen, den Kopf nach links drehen; ausatmen zur Mitte zurück, einatmen Knie nach links bewegen, Kopf nach rechts, immer dynamisch mit dem Atem wechseln
7. Bootshaltung (3 Atemzüge halten, dann steigern auf 5)
Grundhaltung, dann den Körper anspannen, Bauchmuskeln und Gesäss spannen, Oberkörper , Arme, Beine 15-20 cm vom Boden abheben, Blick zum Bauchnabel, Spannung halten, auf dem Po balancieren, Arme sind gestreckt neben dem Körper, Atem fließt, wer will kann auf und ab pumpen mit den Händen☺ (vgl. Pilates The Hundred)