

## Kapalabhati (Schnellatmung)

Körperlich: Stärkt das Zwerchfell und die Atemhilfsmuskeln. Reinigt die Lungen. Massiert Herz, Leber und Magen. Während der Periode des schnellen Atmens wird der Sauerstoffgehalt im Blut sehr stark erhöht. Das Blut wird dadurch alkalisch (basisch), was bestimmte Stoffwechselforgänge und Entschlackung verbessert. Beim Atemanhalten steigt der Kohlendioxidgehalt im Blut, was wiederum andere Stoffwechselforgänge anregt und die Lungeneffizienz verbessert. Die Zeit des Atemanhaltens ist ein Trainingsreiz, der dazu führt, dass die Lungenvolumen sich erhöht, Kreislauf und Herzaktivität verbessert werden. Kapalabhati hilft, die Atemwege (Bronchien, Alveolen, Luftröhre und Nasendurchgänge) zu reinigen, und ist eine gute Vorbeugung gegen Heuschnupfen, Asthma und Erkältungskrankheiten. Kapalabhati wirkt reinigend und entschlackend auf den ganzen Körper. Manche Schüler fühlen sich anfangs leicht schwindlig bei der Übung. Dies ist ein Zeichen, dass das Gehirn noch nicht an diese Menge an Sauerstoff gewohnt ist, und oft auch, dass der Schüler raucht/geraucht hat. Das Schwindelgefühl vergeht aber nach ein paar Malen.

Vergewissere Dich aber auch, dass der Schüler korrekt atmet, insbesondere die Einatmung NICHT forciert.

Energetisch: Kapalabhati aktiviert das Sonnengeflecht. Die Energie steigt hoch zum Kopf und strahlt von dort aus. Kapalabhati heißt "scheinender Schädel" und bezieht sich auf das Gefühl der Energieausstrahlung aus dem Kopf. Man kann mittels Mula Bandha (Wurzelschluss = Zusammenziehen der Beckenbodenmuskeln), Visualisierung und Konzentration das Prana in die Sushumna (feinstoffliche Wirbelsäule) lenken und die Chakras aktivieren.

Geistig: Kapalabhati aktiviert und hilft zu einem klaren Kopf. Es ist sehr gut, um geistige und emotionelle Spannungen zu beseitigen. Es hilft gegen Müdigkeit und Niedergeschlagenheit und führt zu einer inneren Freude und Kraft.

## Wechselatmung (Anuloma Viloma, Nadi Sodhana)

Körperlich: Wechselatmung hilft, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung unter Kontrolle zu bringen. Gerade die Perioden des Atem-Anhaltens sind ein gutes Training für Herz und Kreislauf. Anuloma Viloma hilft, die Nasendurchgänge zu öffnen. Wechselatmung wirkt vorzüglich gegen Allergien, Heuschnupfen und Asthma und sowie vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten. Anuloma Viloma wirkt harmonisierend auf alle Körpersysteme.

Energetisch: Nadi Sodhana heißt "Reinigung der Nadis". Alle 72.000 Nadis werden geöffnet, so dass Prana, die Lebensenergie, besser fließen kann. Insbesondere Ida, Pingala und Sushumna werden geöffnet, Sonnen- und Mondenergie in Ida und Pingala harmonisiert. Durch die Öffnung der Sushumna kann das Prana in die höheren Chakras fließen. Durch Konzentration kann man das Prana hinschicken, wo man es haben möchte.

Geistig: Wechselatmung fördert die Konzentrationsfähigkeit und bereitet den Geist auf die Meditation vor. Wechselatmung hilft, zur inneren Ruhe und Kraft zu finden. Emotionelle Ungleichgewichte werden umgewandelt in das ruhige Gefühl der Stärke und Kraft. Die Wirkungen von Kapalabhati sind schneller spürbar, die der Wechselatmung halten länger an.

## Sonnengruß (Surya Namaskar)

Körperlich: Der Sonnengruß, der am Anfang der Stunde geübt wird, ist unerlässlich als Vorbereitung auf die Asanas. Er dehnt und wärmt den Körper. Hunderte von Muskeln werden während des Sonnengrußes eingesetzt. Der Sonnengruß lädt das Sonnengeflecht wieder mit Energie auf und regt das Herz-Kreislauf-System an. Diese Übung ist **keine Asana** (Stellung), sondern eine Yoga-Übung für sich.

Energetisch: Besonders das Sonnengeflecht wird angeregt. Das Sonnengebet belebt und energetisiert.

In den 12 Elementen des Sonnengrußes werden alle Chakras angesprochen:

(1) Anahata (2) Vishuddha (3) Swadhisthana (4) Ajna (5) Muladhara (6) Manipura (7) Vishuddha (8) Muladhara (9) Ajna (10) Swadhisthana (11) Vishuddha (12) Sahasrara

Geistig: Die Übung harmonisiert und gibt Selbstvertrauen

## Grundstellungen

### Kopfstand (Shirsasana)

Körperlich: Die Halsschlagader erhält wesentlich mehr Blut. Das Gehirn, die Wirbelsäule und der Sympathikus werden mit Blut versorgt. Krankheiten der Nerven, Augen, Ohren, Nase und Hals verschwinden. Diese Asana ist gut gegen Krampfadern, Nierenkoliken und hartnäckige Verstopfung. Diese Asana ist auch gut gegen Magensenkung und nervöses Asthma. Die Lunge wird gereinigt, da alle schlechte Luft die Lungen verlässt. Der Kopfstand verbessert auch die Durchblutung der Kopfhaut (Verringerung des Haarausfalls und Verlangsamung des Grau-Werdens der Haare bzw. des Haarausfalls) und des Gesichtes (Verringerung der Faltenbildung). Kopfstand gilt als "Verjünger". Gleichgewichtssinn, muskuläre Koordination, Selbstvertrauen, Konzentration und Mut werden gefördert.

**Hinweis:** Wer unter starken Bluthochdruck, Schädigung der Halswirbelsäule oder schweren Augenschädigungen leidet, sollte einen Arzt befragen, bevor er diese Asana ausführt.

Gestärkte Muskeln: Delta-Muskeln (Schultermuskeln).

Energetisch: Kopfstand hilft zur Sublimierung von Apana und damit der sexuellen Energie. Er aktiviert die Sonnen- und Mondenergien im Sonnengeflecht und in der Stirn.

Angesprochene Chakras: Ajna und Sahasrara Chakra

Geistig: Viele Gehirnfunktionen, wie Gedächtnis, Konzentrationsvermögen, kreatives Denken, geistige Klarheit werden erhöht. Die Asana entwickelt Mut, Konzentration, Willenskraft, Gleichgewicht und Koordination.

### Schulterstand (Sarvangasana)

Körperlich: Diese Asana normalisiert die Funktion der Schilddrüse und dadurch den Metabolismus im ganzen Körper. Schulterstand hilft, eine jugendliche Figur und glatte Haut zu erhalten. Magenverstimmung und Krampfadern verschwinden. Schulterstand ist gut für die weiblichen Geschlechtsorgane. Die Wirbelsäule bleibt/wird flexibel. Nackenverspannungen werden aufgelöst. Der Schulterstand hat viele Wirkungen des Kopfstandes (siehe oben), die auf der Umkehrhaltung beruhen. Der Kopfstand ist allerdings mehr aktivierend, der Schulterstand eher beruhigend.

Gedehnte Muskeln: Longissimus (Rückenstrecker), Trapezius (Kapuzenmuskel), Nackenmuskeln.

Energetisch: Schulterstand regeneriert das Prana. Er gilt wie der Kopfstand als Verjüngungsübung. Schulterstand kann auch nach einem anstrengenden Arbeitstag geübt werden, um zu neuer Energie zu kommen.

Angesprochene Chakras: Vishuddha Chakra.

Geistig: Schulterstand vermittelt ein Gefühl der Ganzheit (Sarva = Alle; Anga = Teile). Er hilft, sich und sein Leben so zu akzeptieren, wie man ist.

## Pflug (Halasana)

Körperlich: Diese Asana dehnt Rücken und Halswirbelsäule und hilft, Flexibilität zu entwickeln und zu halten. Außerdem dehnt der Pflug die rückwärtigen Beinmuskeln. Die Schilddrüsenfunktion wird normalisiert, die Bauchorgane erhalten eine sanfte Massage.

Gedehnte Muskeln: Longissimus (Rückenstrecker), Trapezius (Kapuzenmuskel), Nackenmuskeln, Gluteus (Gesäßmuskeln), Bizeps Femoris (Oberschenkelbeuger), Gastrocnemius (Wadenmuskeln).

Energetisch: Harmonisierend, ausgleichend.

Angesprochene Chakras: Vishuddha, Anahata.

Geistig: Pflug hilft, zur inneren Mitte zu kommen. Pflug gibt die Kraft, langfristige Veränderungen einzuleiten ("sein Feld zu bestellen") und geduldig die Wirkungen abzuwarten.

## Fisch (Matsyasana)

Körperlich: Auch diese Asana harmonisiert die Schilddrüse. Der Fisch schafft Abhilfe bei verspannten Schulter- und Rückenmuskeln, die eventuell im oder nach dem Schulterstand fühlbar geworden sind. Der Fisch erhöht die Lebenskraft und beseitigt Steifheit im Lenden- und Halswirbelbereich. Der Fisch stärkt die obere Rückenmuskulatur und hilft gegen Rundrücken. Emotionelle Spannungen, die sich oft um Herz und Solarplexus legen, werden abgebaut.

Gedehnte Muskeln: Pectoralis (Brustmuskeln), Halsmuskeln.

Gestärkte Muskeln: Trapezius (Kapuzenmuskel), Longissimus (Rückenstrecker), evtl. Latissimus (Breite Rückenmuskeln) und Bizeps (Armbeuger).

Energetisch: Stark aktivierend, öffnend.

Angesprochene Chakras: Anahata, Vishuddha.

Geistig: Matsyasana hilft, das Herz zu öffnen und emotionale Spannungen zu lösen, die sich oft auf Sonnengeflecht und Herz legen. Der Fisch gibt ein Gefühl der Freiheit, der Offenheit und der Freude.

## Vorwärtsbeuge (Paschimothanasana)

Körperlich: Eine starke Bauchübung. Sie regt die Bauchorgane an, z. B. die Nieren, die Leber und die Bauchspeicheldrüse. Sie wirkt harmonisierend auf die Verdauung und regt die Abwehrkräfte an. Bei drohender Erkältung können 3 – 10 Minuten Paschimotthanasana Wunder wirken. Diese Übung ist für Diabetiker unerlässlich.

Die Kniesehnen und -muskeln (Oberschenkelbeuger und Wadenmuskeln) werden flexibel. Die Wirbelsäule wird elastisch und dauernde Jugendlichkeit wird herbeigeführt.

Gedehnte Muskeln: Gastrocnemius (Wadenmuskeln), Biceps Femoris (Beinbeuger), Gluteus (Gesäßmuskeln), Longissimus (Rückenstrecker).

Gestärkte Muskeln: Evtl. Psoas (Hüftbeuger), Biceps (Armbeuger).

Energetisch: Paschimotthanasana ist eine der energetisch wirksamsten Asanas, besonders, wenn sie lange gehalten wird. Sie gilt als eine der Stellungen, die beim fortgeschrittenen Yogi die Kundalini erweckt. Sie öffnet die feinstoffliche Wirbelsäule (Sushumna, auch Paschimottha Nadi genannt), aktiviert alle Chakras in der Wirbelsäule und harmonisiert das Sonnengeflecht.

Angesprochene Chakras: Besonders Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Ajna.

Geistig: Entwickelt Geduld, Hingabe, die Fähigkeit loszulassen.

## Kobra (Bhujangasana)

Körperlich: Die Rückenmuskeln werden massiert und gestärkt. Der Druck, der auf den Bauch ausgeübt wird, wirkt gegen Verstopfung. Diese Asana ist auch gut gegen verschiedene Krankheiten der weiblichen Geschlechtsorgane.

Gedehnte Muskeln: Pectoralis (Brustmuskeln), Rectus Abdomini (Gerade Bauchmuskeln), Halsmuskeln, eventuell Psoas (Hüftbeuger).

Gestärkte Muskeln: Longissimus (Rückenstrecker), Trapezius (Kapuzenmuskel), evtl. Latissimus (breite Rückenmuskeln), Gluteus (Gesäßmuskeln), Trizeps (Armstrecker).

Energetisch: Die Kobra aktiviert und energetisiert. Energie fließt sowohl vorne als auch in der Wirbelsäule hoch.

Angesprochene Chakras: Anahata, Vishnuddha, Ajna

Geistig: Die Kobra öffnet und befreit. Sie gibt Mut zu hohen Idealen. Sie befreit von Furcht und gibt neues Selbstbewusstsein.

## Heuschrecke (Salabhasana)

Körperlich: Wie bei der Kobra wird der Druck auf den Bauch verstärkt und dadurch die Funktion des Darmes reguliert und gestärkt. Die Leber, die Bauchspeicheldrüse und die Nieren werden massiert. Die Rücken- und Gesäßmuskeln werden gestärkt. Rücken- und Ischiasschmerzen verschwinden in kürzester Zeit.

Gedehnte Muskeln: Quadrizeps (Beinstrecker), Psoas (Hüftbeuger), Rectus Abdomini (Bauchmuskeln), eventuell Pectoralis (Brustmuskeln).

Gestärkte Muskeln: Longissimus (Rückenstrecker), Gluteus (Gesäßmuskeln), Delta-Muskeln (Schultermuskeln), Pectoralis (Brustmuskeln), Trizeps (Armstrecker).

Energetisch: Die Heuschrecke wirkt stark aktivierend. Sie öffnet die Chakras in der Sushumna.

Angesprochene Chakras: Besonders Vishuddha.

Geistig: Salabhasana entwickelt Selbstbewusstsein, Willenskraft und Durchsetzungsvermögen.

## Bogen (Dhanurasana)

Körperlich: Diese Übung ist gut für die ganze Wirbelsäule, angefangen von den Halswirbeln, über die Brust-, Lenden- bis zu den Sakralwirbeln. Sie kombiniert die Wirkungen der Kobra und der Heuschrecke. Die Rückenmuskeln werden gestärkt. Die Bauchorgane erhalten eine gute Massage. Der Bogen hilft, Verstopfung zu beseitigen, Magenverstimmung, Rheuma und Magen-Darm-Krankheiten zu heilen. Der Bogen reduziert Fett, regt die Verdauung an und löst Blutstauungen im Bauchbereich.

Gedehnte Muskeln: Pectoralis (Brustmuskeln), Rectus Abdomini (Bauchmuskeln), Psoas (Hüftbeuger), Quadrizeps (Beinstrecker).

Gestärkte Muskeln: Longissimus (Rückenstrecker), Trapezius (Kapuzenmuskel), Quadrizeps (Beinstrecker), Unterarmmuskeln, Gluteus (Gesäßmuskeln).

Energetisch: Aktiviert das Sonnengeflecht.

Angesprochene Chakras: Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna.

Geistig: Entwickelt Selbstvertrauen. Erhebt den Geist. Führt zu einem Gefühl der Erhabenheit.

## Drehsitz (Ardha Matsendrasana)

Körperlich: Durch die Drehung des Körpers wird die Wirbelsäule seitlich flexibel, das sympathische Nervensystem wird gestärkt und die Rückenmuskeln werden massiert. Diese Asana heilt allgemein nervöse Leiden. Die Massage, welche die Bauchorgane erfahren, führt Gifte ab, die beim Verdauen entstehen. Gedehte Muskeln: Gluteus, Obliquus und Transversus Abdomini (schräge Bauchmuskeln), Latissimus (breite Rückenmuskeln), Lendenmuskeln. Pectoralis (Brustmuskeln).

Gestärkte Muskeln: Latissimus, Obliquus und Transversus Abdomini (schräge Bauchmuskeln), Lendenmuskeln (jeweils auf der anderen Seite als die gedehnten Muskeln).

Energetisch: Eine der energetisch wichtigsten Übungen. Aktiviert das Sonnengeflecht, öffnet die Sushumna (feinstoffliche Wirbelsäule).

Angesprochene Chakras: Muladhara, Ajna, Sahasrara.

Geistig: Wirkt Stress abbauend, nervenstärkend, beruhigend und harmonisierend. Gibt die Kraft, im inneren Gleichgewicht zu bleiben, auch wenn äußere Umstände sich ändern, die innere Würde zu behalten, auch wenn man sich auf äußere Umstände anpasst, seinen Idealen treu zu bleiben, auch wenn man auf andere Menschen eingeht und auf sie zugeht.

## Kakasana (Krähe)

Körperlich: Die Krähe stärkt die Armmuskeln, das Gleichgewicht und die Koordination. Sie hilft, die Nerven gesund zu halten und beugt so allen Nervenproblemen vor.

Gedehte Muskeln: Gluteus (Gesäßmuskeln).

Gestärkte Muskeln: Trizeps (Armstrecker), Unterarmmuskeln, Adduktoren der Beine, Pectoralis (Brustmuskeln), Rectus Abdomini (Bauchmuskeln), Delta-Muskeln (Schultermuskeln)

Energetisch: Aktivierend und gleichzeitig harmonisierend.

Angesprochene Chakras: Ajna, Sahasrara

Geistig: Entwickelt Selbstbewusstsein, Mut, Konzentration, Willenskraft und Gleichgewicht.



## Stehende Vorwärtsbeuge (Pada Hastasana)

Körperlich: Diese Asana hat zum Teil die gleichen Wirkungen wie die Vorwärtsbeuge: Sie hält die Taille schlank, stellt die Elastizität der Wirbelsäule wieder her und dehnt die Sehnen in den Beinen, vor allem in den Kniekehlen. Sie unterstützt außerdem die Blutzufuhr zum Gehirn und hat einen Teil der Wirkungen der Umkehrstellungen.

Gedehnte Muskeln: Gastrocnemius (Wadenmuskeln), Biceps Femoris (Beinbeuger), Gluteus (Gesäßmuskeln), Longissimus (Rückenstrecker).

Energetisch: Pada Hastasana wirkt belebend und energetisierend.

Angesprochene Chakras: Muladhara, Sahasrara.

Geistig: Entwickelt Demut und Hingabe.

## Dreieck (Trikonasana)

Körperlich: Hilft den Gedärmen, besser zu arbeiten. Regt den Appetit an und unterstützt die Verdauung. Die Muskeln im Rumpf und Rücken werden beweglich. Rückenschmerzen kann vorgebeugt werden. Die Leber wird massiert und der Gallenfluss angeregt.

Gedehnte Muskeln: Obliquus und Transversus Abdomini (schräge Bauchmuskeln), Latissimus (Breite Rückenmuskeln), Trizeps (Armstrecker).

Energetisch: Trikonasana harmonisiert.

Angesprochene Chakras: Alle Chakras in der Sushumna.

Geistig: Trikonasana hilft, die Welt aus einem neuen Blickwinkel zu sehen und offen zu werden für Neues.

## Tiefenentspannung (Shavasana, Yoga Nidra)

Körperlich: Tiefenentspannung löst den Entspannungsimpuls (Relaxation Response) aus: Stresshormone werden abgebaut, Glückshormone (Endomorphine) ausgeschüttet, die Produktion bestimmter Botenstoffe im Gehirn angeregt.

Der Parasympathikus wird aktiviert, der Sympathikus reduziert. Der Kreislauf kommt zur Ruhe, die Arterienwände entspannen sich. Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Magenproblemen, Verdauungskrankheiten sowie allen stressbedingten Krankheiten wird vorgebeugt. Das Immunsystem wird angeregt, Erkältungskrankheiten und Stoffwechselstörungen wird vorgebeugt. Reparaturvorgänge im Körper werden verbessert. 10-15 Minuten Tiefenentspannung können auch während des Tages oder nach der Arbeit verbrauchte Energie sofort wieder zurückbringen.

Energetisch: Tiefenentspannung hilft, die durch die Asanas angeregten Energien in den Nadis und Chakras zu harmonisieren und aufzuspeichern. Nach einer Yoga-Stunde sollte daher die Tiefenentspannung **nie fehlen**, sonst kann das erweckte Prana zu Unruhe und Nervosität umschlagen. Während der Tiefenentspannung kann die Aura sich ausdehnen, manchmal der Astralkörper den physischen Körper verlassen.

Geistig: Tiefenentspannung regeneriert auch geistig, baut Spannungen ab, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Tiefenentspannung kann auch zu einem Gefühl der Freude führen und zur Transzendierung des Körperbewusstseins.

## Wirkungen von Augenübungen

Körperlich: Yoga Augenübungen helfen, die Sehkraft zu erhalten oder zu verbessern. Die Augenmuskeln werden gestärkt und gedehnt. Sie helfen, die Augen zu entspannen und beugen Kopfweh vor. Gerade Menschen, die viel Bildschirmarbeit machen oder auch viel lesen, sollten die Augenübungen unbedingt täglich machen.

Energetisch: Da die Augen auch mit den wichtigen Nadis (Energiekanälen) Ida und Pingala verbunden sind, harmonisieren die Augenübungen auch die Sonnen- und Mondenergien im Menschen. Die beiden Hirnhemisphären werden harmonisiert. Außerdem öffnen die Augenübungen das sogenannte dritte Auge (Trikuti, Ajna Chakra), welches für Intuition und Erkenntnis steht.