

➤ **Shitali (kühlender Atem)**

Stellung: Es empfiehlt sich der Lotussitz (oder Schneidersitz), mit den Händen auf den Knien oder im Schoss.

Übung a: Strecke die Zunge heraus und forme eine Röhre. Durch diese ziehe langsam den Atem ein. Verschliesse nun den Mund, halte den Atem an und führe gleichzeitig **Mula-Bandha** aus (Wurzel-Verschluss; starke Kontraktion der Afterschliessmuskulatur). Dann atme langsam und fein durch beide Nasenlöcher wieder aus. Mindestens 25-mal.

Übung b: Wenn du mit der Zunge keine Röhre formen kannst, lege die Zunge an den vorderen Gaumen, atme durch den Mund seitlich an der Zunge vorbei ein, und fahre wie oben beschrieben fort.

Wirkung und Nutzen bezüglich Verdauung: Durch die reichliche Versorgung der Mundhöhle mit Sauerstoff werden Krankheiten der Zähne, des Rachens und des Halses wirksam bekämpft und beseitigt. Durch die Stimulierung der winzigen Speicheldrüsen an der Zungenwurzel wird der Speichelfluss angeregt, und reine, wohltuende Sekretionen fließen in den Verdauungstrakt, wodurch Krankheiten des Unterleibs geheilt werden.

➤ **Kaki-Mudra (Siegel der Krähe/Krähenschnabel)**

Stellung: Setze dich wenn möglich im Lotussitz hin, die Hände auf den Knien und die Augen weit geöffnet. Spitze nun die Lippen zu einem Krähenschnabel, sauge die Luft mit einem zischenden Geräusch ein, halte den Atem an, blase die Backen so stark wie möglich auf, schliesse die Augen und senke das Kinn in **Jalandhara-Bandha** (Hals-Verschluss) auf das obere Brustbeinende. Halte die Luft so lange wie möglich an, und hebe dann den Kopf wieder in seine normale Lage, wobei du die Augen öffnest und langsam und geräuschlos durch die Nase wieder ausatmest. Wiederhole diese Übung 15 Minuten, wechsele dann die Stellung der Füße, um eine weitere Runde anzuhängen.

Wirkung und Nutzen: Durch die Kaki-Mudra wird die Mundhöhle mit frischer Luft und Sauerstoff versorgt, wodurch Krankheitskeime in Mund und Rachen bekämpft und Mundinfektionen verhindert werden. Die Zähne werden gestärkt, und durch das Aufblasen der Backen erhalten die Gesichtsmuskeln neue Spannkraft, wodurch Falten und eingesunkene Wangen verschwinden.

Der einströmende Sauerstoff wirkt anregend auf die Speicheldrüsen im Mund, welche vermehrt reine Absonderungen produzieren. Diese fließen in Magen und Darm und unterstützen so die Funktion der Verdauungsorgane, was wiederum dem ganzen Körper zu Gute kommt.

➤ **Pashcimottanasana (Zange)**

Stellung: Beide Beine werden geschlossen, Fersen aneinander, am Boden ausgestreckt. Flexe die Füße, schiebe das Steissbein nach hinten. Kippe das Becken nach vorne. Hebe einatmend die Arme über den Kopf, verschränke die Daumen, und komme mit geradem Oberkörper nach vorne, bis du deine Füße fassen und die Stirn auf die Knie legen kannst.

Wirkung und Nutzen bezüglich Verdauung: Sie regt den Appetit an, was die Yogis als «Entfachen des Verdauungsfeuers» bezeichnen, und vermag verschiedene Wurmart und Erreger, die den Darmtrakt verseuchen, abzutöten oder zum Verlassen des Darms zu zwingen.

Sie ist besonders nützlich bei Krankheiten der Niere, z.B. Nephrolithiasis (Harn- oder Nierensteine). Ihre blutreinigende Wirkung führt zu vermehrter Harnausscheidung, wodurch der Harn verdünnt und die Entstehung von Steinen verhindert wird. Alle Organe werden mit gesundem Blut und Sauerstoff versorgt, was bei der Bekämpfung und Beseitigung von verschiedenen Problemen (z.B. bei Zysten) hilfreich ist.

➤ **Naukasana (Boot)**

Stellung: Lege dich auf den Bauch, die Beine geschlossen ausgestreckt, die Arme nach vorn ausgestreckt, Handflächen zusammen und die Stirn am Boden. Nun hebe Arme und Beine so hoch wie möglich, damit der Körper die Form eines Bootes annimmt.

Wirkung und Nutzen: Diese Stellung bringt einen schlaffen, schwammigen Bauch rasch in Form. Sie regt die Verdauung an und beseitigt Verstopfung. Wird sie regelmässig geübt, wird der Körper leicht und gelenkig. Die Durchblutung der Muskulatur in Nacken, Schultern, Bauch und Beinen wird stark gefördert.

➤ **Shalabhasana (Heuschrecke)**

Stellung: Lege dich auf den Bauch und die Handflächen nahe bei den Schultern flach auf dem Boden. Beine und Füße sind eng geschlossen. Nun hebe Oberkörper und Beine so weit wie möglich vom Boden ab, so dass du nur noch auf dem Schambein und den Händen stehst.

Wirkung und Nutzen bezüglich Verdauung: Die Stellung ist eine Wohltat für jeden Menschen und leicht auszuführen. Die Brust wird breit, die Taille geschmeidig und elastisch, und Schultern, Wirbelsäule und Bauch erfahren ein nützliches Training. Sie befreit von Verstopfung und regt die Verdauung und den ganzen Metabolismus an (Stoffwechsel).

➤ **Sarpasana (Schlangenübung)**

Stellung: Lege dich auf den Bauch, die Hände flach neben den Schultern am Boden, die Beine gestreckt und die Füße auf die Zehenspitzen gestellt. Hebe nun den Oberkörper bis zum Nabel an, bis du mit gewölbtem Rücken nur noch auf Händen und Zehen stehst. Drehe nun den Kopf in einer langsamen Bewegung zur linken Schulter, bis du diese mit dem Kinn berühren und zu den Fersen der aufgestellten Füße sehen kannst. Verharre einen Moment in dieser Position, und drehe dann den Kopf ebenso langsam zur rechten Schulter, bis du die Fersen erblickst. Wiederhole diese Bewegung des Kopfes vier Mal nach links und vier Mal nach rechts, wobei du dich immer gut auf den Rücken konzentrierst.

Wirkung und Nutzen: Diese Übung übt einen starken und wohltuenden Einfluss auf die Verdauung aus, und durch ihre Praxis wird die Peristaltik (Ringmuskulatur des Darms) angeregt, so dass Verstopfung und Blähungen verschwinden.

- Man muss diese Übung sehr langsam durchführen. Wer an Eingeweidebruch (Hernie) leidet, sollte sie nicht versuchen.

➤ **Ushtrasana (Variante Kamel / nicht zu verwechseln mit dem Bogen)**

Stellung: Lege dich auf den Bauch, beuge dann die Knie und fasse mit den Händen die Unterschenkel direkt über den Fussknöcheln. Nun hebe den Körper oberhalb und unterhalb der Taille hoch, wobei auch der Kopf leicht angehoben wird. Das Gewicht des Körpers ruht nur auf dem Nabel.

Wirkung und Nutzen: Diese Stellung beseitigt Verstopfung und regt die Sekretion der Magensäfte an. Sie vermag Schmerzen und Koliken im Unterleib zu beheben. Ein charakteristischer und wichtiger Aspekt von Ushtrasana ist, dass sich durch sie ein verschobener Nabel wieder richten lässt. Ausserdem verhilft sie zu einer elastischen und gesunden Wirbelsäule. Wenn der Bauch und Gesäss zu dick sind, sollte man sie täglich für 10 – 15 min. üben.

- Für Diabetiker ist sie Pflicht, da sie einen äusserst guten Einfluss auf die Bauchspeicheldrüse ausübt.
- Wer an einem Eingeweidebruch (Hernie) leidet, darf diese Asana keinesfalls ausführen!

➤ **Udara-Shakti-Vikasaka (Kräftigung der Bauchmuskeln)**

Stellung: Aufrecht stehen, Füße geschlossen. Beuge deinen Oberkörper in einem 60°Winkel nach vorn, und lege die Hände an die Hüften, so dass die Finger nach hinten und die Daumen nach vorne zeigen. Atme tief durch die Nase ein, dann ganz tief wieder aus. Ohne wieder einzuatmen, praktiziere in schneller Folge das Vorstrecken und Einziehen des Bauches. Hast du die Atmung bis zur Grenze deiner Fähigkeit ausgesetzt, atme langsam wieder ein. Dann atme erneut vollständig aus und wiederhole die intensive rhythmische Bauchbewegung. Achte darauf, dass während dieses Bauchtrainings keine Einatmung erfolgt. – Zu Anfang 5 Mal.

Wirkung und Nutzen (kurz zusammengefasst): Die Bauchmuskeln werden gekräftigt. Massage und gesteigerte Blutversorgung aller Eingeweide. Verbessert die Beweglichkeit der verschiedenen Organe. Die Übung ist speziell für Diabetiker von Nutzen.

➤ **Uddiyana-Bandha (Bauch-Verschluss nach innen)**

Stellung: Stütze stehend die Hände auf die Oberschenkel ab. Die Beine sind etwa 60 cm auseinander. Der Rücken ist hohl und der Kopf aufgerichtet. Atme tief ein und sammle Kraft im Bauch. Dann atme aus und presse die Lungen vollkommen leer. Ziehe nun den Bauch so weit wie möglich zurück und in den Brustkorb hoch. Durch das Vakuum werden der Magen und die inneren Organe hochgezogen. Nach 10-20 Sekunden löse sanft den Bauch und atme wieder ein. Mach eine Zwischenatmung oder fahre mit der Einatmung fort in die nächste Runde. Der Magenhub kann bis zu 100 Mal durchgeführt werden (dies dauert dann mehr als eine Stunde).

Wirkung und Nutzen: Die Übung hat viele positive Wirkungen. Insbesondere ist sie eine Wunderwaffe gegen Stress und die Stressfolgen. Die Nerven des Bauches werden stimuliert, dass in kurzer Zeit das Feuer der Verdauung auflodert. Der Magenhub wird gelegentlich als 'Wohltäter der Menschheit' bezeichnet.