

Bauchverschluss

Uddiyana Bandha

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, Füße hüftbreit auseinander, Knie gebeugt, Hände auf den Oberschenkeln; bei dieser Übung mit leerer Lunge die Luft anhalten, eventuell Hyperventilation einsetzen, um das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen.

Vollständig durch den Mund ausatmen, dann schlucken und die Stimmritze blockieren.

Ohne Luft hereinzulassen, führt man eine Schein-Einatmung aus und dehnt dabei den Brustkorb; der Druck der Hände auf die Schenkel unterstützt das Baucheinziehen.

Solange wie möglich die Luft anhalten, ohne zu übertreiben; vor der Einatmung den Brustkorb senken.

Zwischen den einzelnen Übungsabläufen einige Male tief durchatmen; zwischen 3 bis 7 Mal wiederholen.

Bei fortgeschrittenem Lernprozess kann die Beugung und Streckung des Nackens mit einbezogen werden, was die Lymphdrainage in diesem Bereich fördert.



Kontraindikationen: Ulcera jeglicher Art: Colitis ulcerosa (Generalisierte Darmentzündung), Diverticulitis (Endzündungen der Darmpolypen), Appendicitis (Blinddarmrentzündung), und Lithiasis (Steinleiden) jeglicher Organe.

Wirkung: Dieses Bandha bewirkt das Zusammenfließen des Prana im Susumna Nadi, von wo es dann hinaufsteigt. Optimal für alle Bauch- und Beckenorgane; besonders bei der Behandlung von Obstipation (Verstopfung).