

Vorbereitende Übungen

Fersen zusammendrücken

Vorbereitung für Mula Bandha

Ausgangshaltung: Bauchlage. Knie beugen und Fersen zusammenführen.

1. Die Fersen gegeneinander drücken und Mula Bandha halten. Durch den Druck der Fersen wird Mula Bandha fast automatisch angewendet.
2. Die Fersen gegeneinander drücken, Mula Bandha halten und die Knie leicht anheben. Dadurch wird Mula Bandha verstärkt, ist vollständig und genau wahrnehmbar.

5-7 Mal mit den Oberschenkeln am Boden wiederholen, und ebenso viele Male mit angehobenen Oberschenkeln.



Kontraindikationen: Bewegungseinschränkende Erkrankungen.

Wirkung: Hilft Mula Bandha zu perfektionieren. Das Halten von Mula Bandha schafft einen stabilen Mittelpunkt sowohl für den Körper als auch für die Psyche. Es lässt eine aufsteigende Energie entstehen, fördert die Reinigung des Körpers und die Gesundheit im Allgemeinen. Es ist nützlich bei Auftreten von Inkontinenz, Menstruations- und Prostatabeschwerden, Gebärmutter senkung, der Beckenorgane und -muskeln. Eine wertvolle Hilfe während der Prämenopause und Menopause, bei den Männern ebenfalls hilfreich, um die Auswirkungen der Andropause zu reduzieren. Der Beckenboden ist die physische Entsprechung des Muladhara Chakra, das alles was sich darüber befindet unterstützt: die heilsame Wirkung dieser Geste ist bei korrekter Ausführung von unschätzbarem Wert.