

Yoga Positionen

Boot-Haltung 1, Variante mit Mula Bandha

Nava Asana

Ausgangshaltung: Sitzend, die Beine sind gebeugt und zeigen nach vorne; die Füße berühren den Boden nur mit den Fersen.

Ein Kissen oder einen Yoga Block ist nötig, um zwischen die Knie oder die Schenkel geklemmt zu werden.

Erst das Kinn an die Brust ziehen, dann die Stirn an die Knie. Donner-Mudra anwenden, einatmen und die Knien zusammenpressen, dabei ein starkes Mula Bandha halten. Die Luft anhalten und nach hinten gleiten bis der gesamte Lendenbereich, eventuell auch ein Teil des Brustkorbbereichs (höchstens bis zur unteren Linie der Schulterblätter) den Boden berührt.

10–25 Sekunden lang halten, sich dann nach hinten in die Rückenlage gleiten lassen und Mula Bandha lösen. 3 bis 11 Mal wiederholen.



Kontraindikationen: Bewegungseinschränkende Erkrankungen.

Wirkung: Hilfreich um Mula Bandha zu verbessern. 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, Gebärmuttersenkung, 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.