

# Elefant, Variante mit Mula Bandha

Gaja Asana

**Ausgangshaltung:** Aufrecht stehend.

Erst den Kopf und dann den ganzen Rumpf entspannt nach vorne sinken lassen, um in die Haltung Elefant zu kommen; in diesem Fall sind die Knie etwas mehr gebeugt. Vollkommene Entspannung.

Die Donner-Geste anwenden, dann Mula Bandha halten und den Rumpf dehnen, indem man ihn anhebt; die Kraft geht vom Beckenboden aus und dehnt die gesamte Wirbelsäule bis zum Kopf.

In der Ausatmung Mula Bandha lösen und den gesamten Rumpf entspannen.

3-11 Mal wiederholen und dann langsam in die aufrechte Position zurückkehren.



**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, Gebärmutterensenkung, 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.