

Yoga Positionen

Hocke, Variante mit Mula Bandha

Mala Asana

Ausgangshaltung: In der Hocke, die Knie sind sehr weit auseinander; die Öffnung der Knie entspricht der Länge der beiden Unterarme. Die Position in der Hocke wird hier angewendet, um die Ausführung von Mula Bandha zu vervollkommen. Falls es anstrengend oder unmöglich sein sollte, die Fußsohlen an den Boden zu bringen, kann man einen keilförmigen Yoga Block oder etwas Ähnliches unter die Fersen legen.

Die Ellenbogen werden innen an die Knie gelegt; die Hände sind im Mudra der Gebetshaltung gefaltet, die Unterarme sind leicht nach oben geneigt. Man erreicht Stabilität in der Haltung. In der Einatmung werden die Arme horizontal zum Boden in eine Linie gebracht, gleichzeitig wird mit den Knien in Richtung Ellenbogen Druck ausgeübt und dabei wird Mula Bandha gehalten, indem man den Beckenboden nach innen und oben zieht, so dass die Beckenbodenmuskulatur aktiviert wird. Einige Sekunden lang halten, dann sowohl Bandha und den Druck der Knie in Richtung Ellenbogen lösen. Die Unterarme sind leicht nach oben geneigt.

5–21 Mal wiederholen. Am Ende die Wirbelsäule so weit wie möglich aufrichten und 20 bis 30 Sekunden lang unbeweglich in dieser Haltung bleiben.



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.