

Waage-Haltung, Variante mit Mula Bandha

Tolangula Asana

Ausgangshaltung: einfache Haltung (Sukhasana/ Schneidersitz), oder aber vom Lotussitz ausgehend. Man benutzt 2 Yoga Blöcke oder ähnliche Gegenstände (zum Beispiel Bücher), die an die Seiten der Hüfte gelegt werden.

Man wendet die Donner-Geste an. Es geht darum, den Bereich über dem Schambein, mithilfe einer sehr leichten aber gezielten Bewegung nach hinten und leicht nach oben einzuziehen.

Die Hände drücken nach unten, um den Körper anzuheben, man hält Mula Bandha; die Füße können ebenfalls angehoben werden, dies ist aber nicht erforderlich. Das Halten von Mula Bandha wird durch die Druckausübung der Arme gefördert und intensiviert, der Vorgang ist nahezu unvermeidbar und natürlich.

3 -11 Mal wiederholen.



Kontraindikationen: Erkrankungen der Schulter, bei denen von Anstrengungen, wie z.B. das Anheben der Körpers, abgeraten wird.

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, 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.