

IN 3 SCHRITTEN ZU Nauli

Jetzt geht es los! Bist du bereit? Dein Bauch hat sich in den letzten Wochen durch Teil 1 der Nauli-Serie (YOGA AKTUELL Heft 114) gelassen auf den dynamischen Teil der Strecke vorbereiten können. Während es bei der Bauchatmung im Sitzen, Liegen und Stehen darum ging, zu beobachten, wie das Entspannungsverhalten des Bauches sich in den verschiedenen Körperpositionen gestaltet, geht es jetzt darum, deine Bauchmuskelaktivität aus zwei Blickwinkeln zu betrachten:

- 1: willkürliche Steuerung der Bauchmuskulatur
- 2: unwillkürliche Steuerung der Bauchmuskulatur

Nauli ist eine Technik der Bauchmassage, die den ganzen Bauch und die dazugehörigen Muskeln und Nerven in rollende, rotierende Bewegungen bringt. Diese zu den Reinigungstechniken zählende Übung massiert und stimuliert die gesamte Bauchregion mit ihren Muskeln, Gedärmen und Ausscheidungsorganen. Da die Verdauung angeregt wird, sollte Nauli nicht bei Magen-Darm-Beschwerden ausgeführt werden. Verzichtet werden sollte darauf auch in der Schwangerschaft und während der ersten 6 Monate danach.

Die „yogische Waschmaschine“, Teil 2: Übungen für die willkürliche und die unwillkürliche Steuerung der Bauchmuskulatur

TEXT ■ KATHARINA MIDDENDORF

Mit den hier vorgestellten Techniken unterstützt du den Bauch in seiner Kompetenz, zusammen mit dem Atem die Führung zu übernehmen (Übung 1) und ohne den Atem weiter in Führung zu bleiben (Übung 3). Beides sind Techniken für die willkürliche Steuerung der Bauchmuskulatur. Und weil dir dabei dein Kopf, der alles richtig machen möchte, dazwischenfunken kann, übst du als natürlichen Rhythmusgeber auch die unwillkürliche Steuerung der Bauchmuskulatur, indem die Bauchdecke ganz automatisch der Atembewegung folgt, ohne dass du dabei denken musst (Übung 2).

Es kann sein, dass dir bei den heutigen Übungen ein wenig warm wird. Vielleicht sogar heiß. Falls dir schwindelig wird, mach bitte eine Pause oder weniger Wiederholungen. In der Schwangerschaft oder bei hohem Blutdruck gelten diese Übungen als ungeeignet! Und auch sonst: Es ist wichtig, dass du dich nicht überforderst. Nicht nur weil es dir gutgehen soll, sondern auch, damit du die Lust nicht verlierst! Mehr denn je sollte bei diesen Übungen die letzte Mahlzeit ungefähr zwei bis drei Stunden zurückliegen.

Und jetzt: Feuer ab! ■

Ausblick: In der nächsten Ausgabe wirst du mit dem Bauch „Aufzug fahren“ (Uddiyana-Bandha) und schließlich den Waschgang einstellen (Nauli). Es wird wunderbar! Kraftvoller kann man den Körper kaum von Schlacken befreien ...



ÜBUNG 1

Bhastrika-Pranayama (Blasebalgatemung)

Nimm eine Sitzhaltung deiner Wahl ein. Beobachte für einige Momente die natürliche Bewegung der Bauchdecke. Dann aktiviere dein innerliches Feuer und freu dich auf die Übung! Atme tief und kraftvoll durch die Nase ein. Sofort danach atme kräftig durch die Nase aus. Die kraftvolle Einatmung geht mit einer völligen Ausdehnung der Bauchmuskeln Hand in Hand, die kraftvolle Ausatmung mit der kompletten Kontraktion. Übertreib diese Bewegung ruhig ein wenig. Denk an einen Blasebalg und an ein Feuer, das du damit entfachen willst. 10 x, dann kurze Pause, Bauch entspannen und 4 weitere Runden à 10 x anhängen.

Tipp: Wenn die Bewegung des Bauches irgendwie „hakt“, dann leg die Hände auf den Bauch und führe den Bauch mit den Händen. Bei der Ausatmung drückst du den Bauch nach innen in Richtung Wirbelsäule. Bei der Einatmung schiebst du die Hände mit dem Bauch weit nach außen.

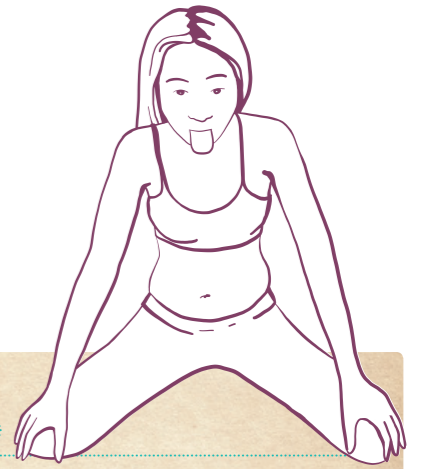


ÜBUNG 3

Agnisara-Kriya (die Essenz des Feuers anregen)

Jetzt gehst du mit großen Schritten auf Nauli zu! Bleib in der vorherigen Sitzhaltung. Atme tief ein und lehne dich dann mit gestreckten Armen nach vorne, streck die Zunge heraus und atme ganz vollständig aus. Zieh die Zunge zurück in den Mund und halte die Ausatmung. Bring das Kinn aktiv zum Brustbein (Jalandhara-Bandha) und blicke auf den Bauch. Der Rücken darf sich runden. In der Atemstille bewegst du den Bauch rhythmisch rein und raus. Übertrag die Tiefe aus Bhastrika und die Frequenz von Swana-Pranayama auf diese Übung. Mach am Anfang 10 Stöße und weite sie später auf 50 aus. Richte dich dann auf, lös den Kinnverschluss und atme ein! Entspann dich und mach dann zwei weitere Runden.

Ein anschauliches Video-Tutorial zu allen beschriebenen Übungen findest du unter: www.yoga-aktuell.de/yoga-praxis



ÜBUNG 2

Shvan-Pranayama (Hechelatemung)

Wechsle in den Fersensitz. Platziere die Knie so weit wie möglich auseinander, ohne sie zu überdehnen. Die Zehen berühren sich hinter dem Po. Damit Po und Damm auf dem Boden aufliegen, rollst du eine Decke zusammen und legst sie dir zwischen die Beine. Leg die Hände auf die Beine. Atme tief ein und lehne mit der Ausatmung den Oberkörper nach vorne, streck die Arme komplett und streck die Zunge heraus. Beginn wie ein Hund zu hecheln. Ganz schnell, wie ein wirklich durstiger Hund. Mach das ca. 10–20 Mal. Beobachte dabei, wie der Bauch synchron mit der Atmung „flattert“. Es ist die gleiche Bewegung wie bei der Blasebalgatemung, nur jetzt viel intuitiver. Weniger kraftvoll in der Tiefe, dabei aber schneller und organischer. Nach der ersten Runde richtest du den Oberkörper wieder auf. Entspann dich und starte dann zwei weitere Runden.

HAUSAUFGABEN

Luft anhalten: Halte zwischendurch einfach immer mal die Luft an. Das geht überall. Besonders in der Großstadt, wenn es mal nicht so gut riecht... Atme aus und halte den Ausatem draußen. Zähle gedanklich – vielleicht hast du das als Kind unter Wasser schon gemacht und bekommst wieder Spaß an dem kleinen Wettbewerb mit dir selbst.

Doppelt hält besser: Wenn du Yoga praktizierst, dann versuch einmal Folgendes: Anstatt gleichmäßig ein- und auszuatmen, verdoppelst du die Länge der Ausatmung. Wenn du z.B. 4 Zählungen einatmest, atmest du 8 Zählungen aus. Das geht bei jedem Asana, das du länger hältst. Und wenn doppelt zu einfach ist, dann dreifach, vierfach, fünffach... Die Grenzen nach oben sind offen!



Katharina Middendorf ist Diplom-Kommunikationswirtin und Autorin in den Bereichen Yoga, Partnerschaft und Lebenshilfe. Sie entwickelte die Yogamethode *nivata*® (www.nivata.de) und bildet Yogalehrer aus und fort. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie setzt sie in der Yogatherapie ihr Wissen und ihre Erfahrung für den Gesundungsprozess des Menschen ein. In ihrer Arbeit als Paar- und Sexualtherapeutin (www.middendorf-sturm.de) spielen die Themen Intimität und Selbstbestimmung eine wichtige Rolle. Katharina Middendorf lebt mit ihrem Lebenspartner Ralf Sturm und ihren Kindern in Berlin, wo sie die *Yogaschule Zehlendorf* leitet.