

Magie des Beckenbodens

Yoga-Übungen zur Stärkung und
Entkrampfung des Beckenbodens



Arten von Yoga-Übungen für den BB

- **Mudras** – Energie-Lenkungen
 - Mahamudra, Ashwinimudra, Vajrolimudra, Matsyamudra, Khecharimudra
- **Bandhas** – Energie-Verschlüsse
 - Mulabandha, Uddhiyanabandha, Jalandharabandha, Mahabandha
- **Asanas** – Körperhaltungen
 - Virabadhasana, Adho Mukha Svanasana, Setu Bandhasana, Tadasana, Vrikshasana, Natarajasana

Viele Asanas sind gleichzeitig Mudras oder Bandhas



Was ist "Energie"?

- Das "*Bewegungsprinzip*"
- Physiologisch alles, was den toten Körper vom lebenden Körper unterscheidet
 - Nervensignale
 - Muskelaktivität
 - Pulswelle
 - Hormonbotschaften
 - ...



Wirkung von Mudras & Bandhas

- Durch Zug und Druck in Extremitäten und Körperinnerem wird Einfluss genommen auf ...
 - Blutregulation
 - Nervenimpulse
 - Signale aus der Peripherie in die Zentrale (Gehirn)
 - Hormonausschüttung
 - ...
- Dadurch werden Selbstregulationsmechanismen des Körpers aktiviert und Emotionen ausgelöst.



Mulabandha-Varianten

- Gesamtes Mulabandha – gesamter Beckenboden
- Vorderes Mulabandha - Harnröhre
- Hinteres Mulabandha - Anus
- Mittleres Mulabandha – Perineum / Scheide
- Weiterführende Mudras:
 - Ashwinimudra: Halten und Lösen im Wechsel
 - Kleines Vajrolimudra: Halten und Lösen als Folge
 - Mahamudra: Auf der Ferse sitzen



Energie hochziehen

- Die im Beckenboden mit Mulabandha aktivierte Energie wird "nach oben gezogen" mit Hilfe von ...
 - Uddhiyanabandha (Bauchverschluss)
 - Matsyamudra (Schulterblätterbewegung)
 - Jalandharabandha (Kehlverschluss)
 - Khecharimudra (kombinierte Zungen-Augen-Bewegung)



Grosses Vajrolimudra

- 4-Phasen-Atem durchführen
- In Folge, während des ausgeatmeten Haltens auszuführen:
 - Vorderes – mittleres – hinteres Mulabandha
 - Uddhianabandha – Matsyamudra - Jalandharabandha
 - Khecharimudra
- Kann auch während Kapalabhati und Murcha ausgeführt werden. Immer beim ausgeatmeten Anhalten



Asanas für Beckenbodenkraft

- Virabadhasana – Held
- Adho Mukha Svanasana – herabschauender Hund
- Setu Bandhasana – Schulterbrücke

- Tadasana - Berghaltung
- Vrikshasana - Baum
- Natarajasana - Tänzer



Yoga-Übungsreihe "Magie des Beckenbodens"

- Om und Mantra
- Anfangsentspannung
- Pranayama mit grossem Vajroli-Mudra
- Asanasreihe mit Schwerpunkt Beckenboden
- Nochmal Pranayama mit grossem Vajroli-Mudra
- Meditation
- Om und Mantra

