

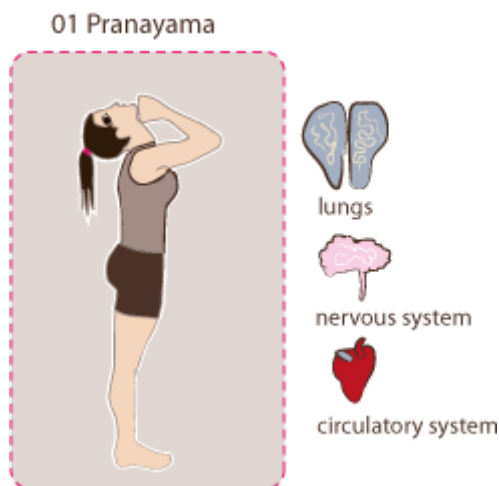
# DIE 26 BIKRAM YOGA ÜBUNGEN | DIE BENEFITS

Illustrationen von Karen Köhler

---

Die Bikram Yoga Serie ist so konzipiert, dass jede Übung den Körper optimal auf die nächste Übung vorbereitet. Während der 90 Minuten dauernden Yogaroutine wird der gesamte Organismus angesprochen, durch Kompression und Dehnung innere Organe massiert und das Drüsensystem stimuliert.

## PRANAYAMA | DEEP BREATHING | TIEFENATMUNG



**Stärkt:** Schultern, Deltoid-Bereiche

**Dehnt:** Brustkorb, Schultergelenke, Zwischenrippenmuskeln

**Stimuliert:** Lungen, Kreislauf

**Nutzen:** Die Tiefenatmung erhöht die Lungenkapazität und hilft bei Atemwegserkrankungen. Gleichzeitig wirkt die tiefe Atmung entspannend, emotionaler Druck wird abgebaut.

Kreislauf und gesamte Körpermuskulatur werden angeregt, so dient die Tiefenatmung der Aufwärmung. "Prana" bedeutet Lebensenergie, "Ayama" d.h. soviel wie kontrollieren oder erweitern. Je intensiver die Tiefenatmung, desto mehr Energie für die 90 Minuten.

---

## ARDHA CHANDRASANA | HALF MOON | HALBER MOND MIT RÜCKBEUGE

## 02 Ardha Chandrasana



kidneys



lymphatic glands



liver



respiratory system



spleen

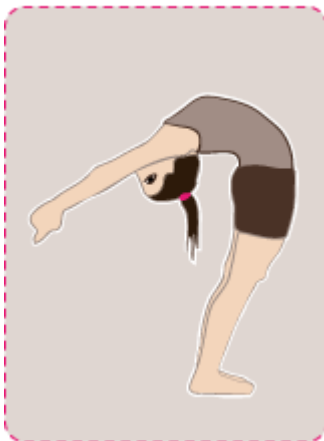
**Stärkt:** Bauchmuskulatur, Rücken- und Rumpfmuskulatur, Oberschenkel

**Dehnt:** großer Rückenmuskel, schräge Bauchmuskeln, Delta- und Trapezmuskel

**Stimuliert:** Nieren, Leber, Milz, Lymphdrüsen, Atemwege

**Nutzen:** Jeder Muskel des Oberkörpers wird gestärkt, Vorder- und Rückseite gedehnt. Die Flexibilität der Wirbelsäule wird trainiert. Fördert die Nierenfunktion, kann bei Leber- und Milzvergrößerung helfen. Für die Figur: Dehnt die seitlichen Rumpfmuskeln und formt Taille, Hüfte, Bauch, Gesäß, Oberschenkel.

## 02. Rückbeuge



kidneys



nervous system



liver



thyroid / parathyroid



heart and  
circulatory system

**Stärkt:** Bauchmuskeln, Deltamuskel (Schultern), Trapezmuskel, Gesäßmuskel

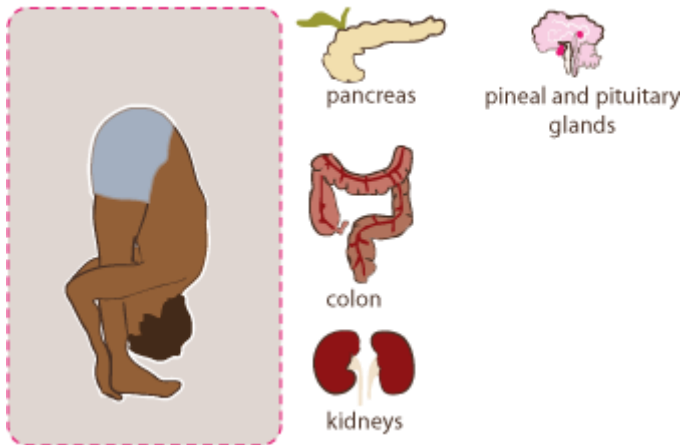
**Dehnt:** Wirbelsäule, Schultern, Hüften

**Stimuliert:** Nieren, Leber, Herz, Kreislauf, Nervensystem, Schilddrüse, Nebenschilddrüse

**Nutzen:** Stimuliert das Nervensystem, Nieren + Verdauungsorgane, vorbeugend gegen Ischias- und Rückenprobleme, hilft bei Bronchialleiden, Verstopfung, Blähungen, Stress. Wirkt positiv auf Bandscheiben und Wirbel, korrigiert nachhaltig eine schlechte Körperhaltung.

# PADAHASTASANA | HANDS TO FEET POSE | VORWÄRTSBEUGE

## 02. Pada-Hastasana



**Stärkt:** Bizeps, Deltamuskel, Quadrizeps, Wade, gerader Bauchmuskel, Trapezmuskel

**Dehnt:** hintere Oberschenkelmuskulatur, Beinsehnen und -bänder, Wirbelsäule, Ischiasnerv, Schultern

**Stimuliert:** Zirbeldrüse, Hypophyse, Dickdarm, Bauchspeicheldrüse, Nieren

**Nutzen:** Erhöht die Flexibilität der Wirbelsäule, formt die untere Körperhälfte. Hilft bei Verspannung im Schulterbereich, unteren Rücken und bei Ischiasbeschwerden. Oberkörper und Rücken, Muskeln, Sehnen und Bänder der Beine werden gedehnt und gestärkt, die Durchblutung wird gefördert. Der Halbe Mond mit Rückbeuge und dieser Vorwärtsbeuge dehnt die Wirbelsäule in vier Richtungen, Rücken, der Kreislauf und das Nervensystem sind für die folgenden Übungen aufgewärmt, gestärkt und vorbereitet.

---

# UTKATASANA | AWKWARD POSE | HOCKSTELLUNG IN 3 VARIANTEN

03 Utkatasana



**Stärkt:** Trizeps, Deltamuskel, Bauchmuskeln, Quadrizeps, Beinmuskeln

**Dehnt:** Fußgelenk, Zehen, Becken, Schienbeine

**Stimuliert:** Innere Organe, besonders Leber und Milz, Bauchspeicheldrüse.

**Nutzen:** Reguliert Fehlstellungen in Hüft-, Bein- und Fußbereich, lindert arthritische Beschwerden hüftabwärts, hilft bei Meniskusproblemen, Schmerzen im Ischias und unterem Rücken, lindert Menstruationsbeschwerden



Präzise ausgeführt stärkt die Hockstellung die gesamte Fuß-, Bein und Armmuskulatur, während die gleichzeitige Rückbeuge den unteren Rücken streckt und die Stärkung des Oberkörpers und der Arme unterstützt. Diese Übung kann bei Problemen mit Wut und Frustration stimmungsausgleichend wirken.



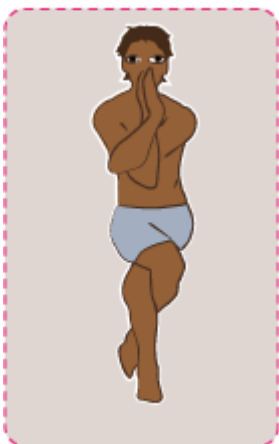
Diese Übung erhöht die Blutzirkulation der unteren Extremitäten und dient der Aufwärmung der Muskulatur.

Utkatasana besteht aus drei Teilen und trainiert neben dem Halteapparat besonders Willenskraft, Durchhaltevermögen und hohe Konzentration.

---

## GARURASANA | EAGLE POSE | ADLER

04 Garurasana



kidneys



reproductive organs



lymphatic system

**Stärkt:** Beinmuskeln, Immun- und Lymphsystem

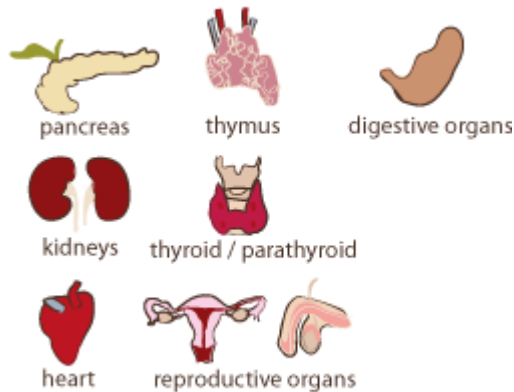
**Dehnt:** Öffnet die Hauptgelenke: Füße, Knie, Hüften, Schultern, Ellbogen, Handgelenke.

**Stimuliert:** Nieren, Fortpflanzungsorgane, Lymphsystem

**Nutzen:** Diese Übung drosselt den Blutzufuhr in Armen und Beinen, gleichzeitig werden die Hauptgelenke geöffnet und gedehnt. Im Anschluss strömt gestaut Blut durch alle Gelenke und Extremitäten und hilft damit Gelenkprobleme zu beseitigen. Dasselbe gilt für innere Organe und Drüsen: Hilft bei Blasen- oder Prostatabeschwerden, stimuliert Fortpflanzungsorgane, gegen Krampfadern, fördert das Gleichgewicht, stärkt Bindegewebe sowie Immun- und Lymph-System.

# DANDAYAMANA-JANUSHIRASANA | STANDING HEAD TO KNEE | STIRN ZUM KNIE IM STEHEN

05 Dandayamana-Janushirasana



**Stärkt:** Quadrizeps, Trapezmuskel, Bizeps, großer Rückenmuskel, Bauchmuskeln

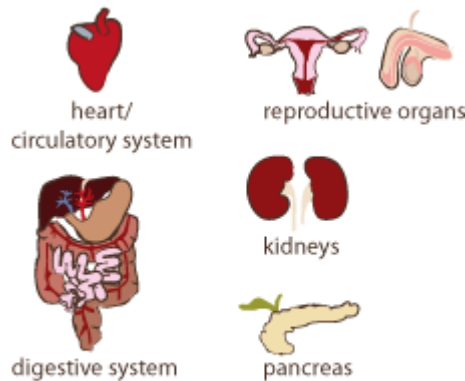
**Dehnt:** Rücken, Schultern, hintere Oberschenkel- Muskulatur

**Stimuliert:** Galle, Milz, Nieren, Herz, Fortpflanzungsorgane, Bauchspeicheldrüse.  
Bei Vollendung der Übung: Schilddrüse und Nebenschilddrüse

**Nutzen:** Wenn in dieser Übung das Knie richtig 'geloockt' ist (mit Hilfe der vorderen Oberschenkelmuskulatur, Hochziehen der Kniescheibe), stärkt sie besonders Kniesehnen und Beinmuskulatur, gleichzeitig wird der Ischiasnerv gedehnt. Sie trainiert Bauch- und Rückenmuskulatur, Bizeps, Trizeps. Durch Berühren der Stirn mit dem Knie im 4. Schritt wird die Vorderseite des Körpers komprimiert, Schilddrüse massiert, es resultiert ein Blutstau im Unterleib - was bei Auflösung die inneren Organe (bei Frauen zusätzlich Uterus und Eierstock) mit sauerstoffreichem Blut durchspült. Herz, Konzentration und Willenskraft werden gleichzeitig gestärkt.

# DANDAYAMANA-DHANURASANA | STANDING BOW | STEHENDER BOGEN

06 Dandayamana-Dhanurasana



**Stärkt:** Quadrizeps, großer Gesäßmuskel

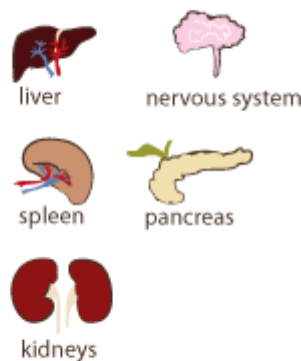
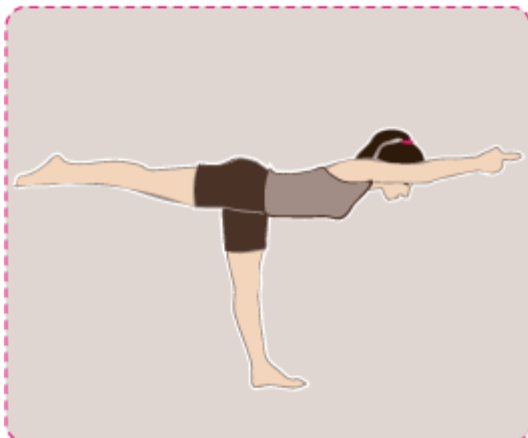
**Dehnt:** Trapezmuskel, gr. Rückenmuskel, Schneidermuskel, hintere Oberschenkelmuskulatur, Brustmuskel, Zwerchfell, Brustkorb, Wirbelsäule

**Stimuliert:** Durchblutung, Verdauungssystem, Fortpflanzungsapparat, Harnwege, Drüsensystem, Herzkreislauf, Nierenfunktion

**Nutzen:** Diese Übung stärkt Knie, Knöchel, den oberen Teil der Oberschenkel, Bauchdecke und die untere Wirbelsäule. Der Brustkorb wird gedehnt und auf Dauer erweitert; Unterarme, Hüften und Gesäß flexibilisiert. Der stehende Bogen presst das Blut von der einen in die andere Körperhälfte und erhöht auch hier die gesamte Durchblutung, stärkt zusätzlich Herzmuskel und Kreislauf. Bei permanenter Dehnung der vorderen Seite und gleichzeitiger Kompression der Rückseite des Körpers ist mentale Stärke und Entschlossenheit gefordert, um die Balance für die Dauer der Übung zu halten.

# TULADANDASANA | BALANCING STICK | WAAGE

07 Tuladandasana



**Stärkt:** Oberschenkel-, Gesäß-, Schulter-, Abdominal-Muskulatur, Sprunggelenke

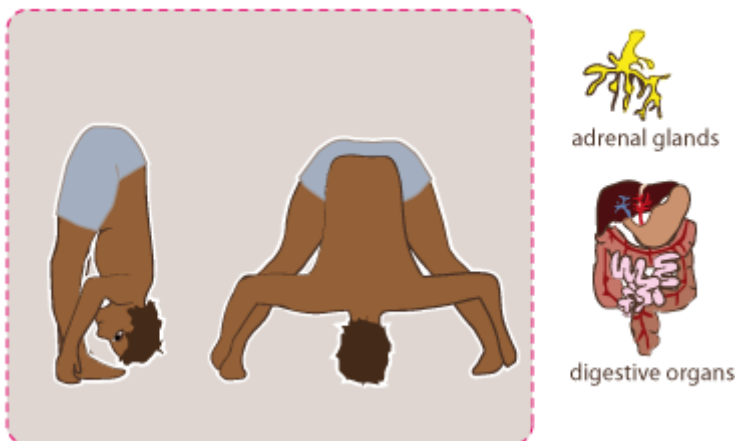
**Dehnt:** Hüften, gesamte Wirbelsäule, Schultern

**Stimuliert:** Bauchspeicheldrüse, Leber, Milz, Nieren, Nervensystem

**Nutzen:** Trainiert Balance, Ausdauer und erhöht die Lungenkapazität. Stärkt das Herz, durchblutet Herzkranzgefäße, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Gut gegen Krampfadern. Fördert Konzentration. Balancing Stick (Waage) ist von großem Nutzen für das Herz: richtig ausgeführt sollen Arme und Bein über Herzniveau positioniert und gestreckt sein, was den Blutdurchfluss und damit die Herzfrequenz erhöht. Herzerkrankungen werden durch diese massive Stärkung vorgebeugt. Des Weiteren sind fast alle Muskeln an dieser Übung beteiligt, weswegen sie mit der höchsten Verbrennung (Kalorien, Fett) bewirkt.

## DANDAYAMANA-BIBHAKTAPADA-PASHIMOTANASANA | SEPARATE LEG STRETCHING | BEINSTRECKUNG MIT STIRN ZUM BODEN

08 Dandayamana-Bibhaktapada- Pashimotanasana



**Stärkt:** Bizeps, Trapezmuskel, großer Rückenmuskel, Deltamuskel

**Dehnt:** hintere Oberschenkelmuskulatur, gesamte Wirbelsäule

**Stimuliert:** Nebennieren, Verdauungssystem

**Nutzen:** Hilft beim Aufbau der Flexibilität in der Wirbelsäule, bei Diabetes, gegen Fettleibigkeit, gegen Übersäuerung und Verstopfung, sowie Verspannungen im unteren Rücken. Regt die Funktion der Nebennieren und Fortpflanzungsorgane an. Bringt das Nervensystem in Balance und wirkt bei Depressionen stimmungsaufhellend.

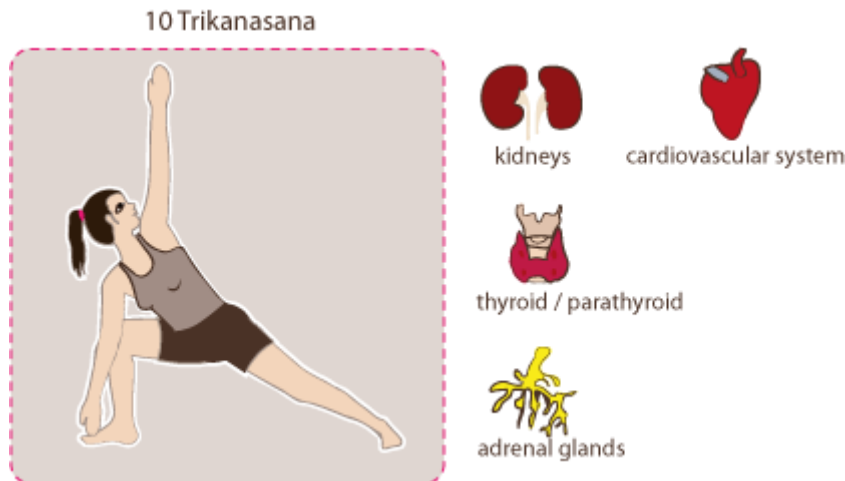


Nach intensivem, vorangegangenen Herz-Kreislauf-Training, hilft diese Übung das Nervensystem zu beruhigen und durchblutet gleichzeitig das Gehirn. Hier soll optimalerweise eine 360°-Dehnung entstehen: Erst kommt das Strecken der Beine, dann das Öffnen der Hüftgelenke und zuletzt durch Einsatz der Armmuskulatur das Dehnen der gesamten Wirbelsäule, bis die Stirn den Boden berührt.

T

---

## RIKANASANA | TRIANGLE POSE | DREIECK



**Stärkt:** trainiert alle großen Muskelgruppen: Arme, Beine, Rücken, Bauch

**Dehnt:** Hüft- und Schultergelenke

**Stimuliert:** Nieren und Nebennieren, Schilddrüse und Nebenschilddrüse, Herz-Kreislaufsystem

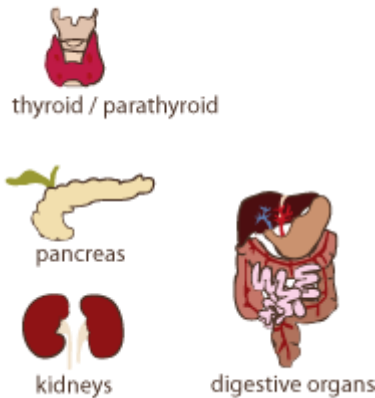
**Nutzen:** Intensives Herzkreislauftraining bei wenig Bewegung, intensive Dehnung beider Körperhälften und intensive Hüftöffnung. Hilft bei: Schulterproblemen, Verstopfung, Kolitis, niedrigem Blutdruck, Blinddarmreizung, Spondylitis, Menstruationsbeschwerden, reguliert den Hormonhaushalt.

Das Dreieck setzt 100%igen Körpereinsatz voraus und trainiert flächenübergreifend alle großen Muskelgruppen, Hauptorgane und -Systeme. Diese Übung fordert ein hohes Maß an Konzentration, Aufmerksamkeit gegenüber Form und ständige Korrektur. Ohne Unterbrechung ausgeführt harmonisiert das Dreieck die Zusammenarbeit von Herz- und Lungenfunktion ("Hochzeit zwischen Herz und Lunge")

---

# DANDAYAMANA-BIBHAKTAPADA- JANUSHIRASANA | STIRN ZUM KNIE IN DER GRÄTSCHÉ

10 Dandayamana-Bibhaktapada-Janushiranasana



**Stärkt:** Bauch, Oberschenkel, Waden

**Dehnt:** Schultern, hintere Oberschenkelmuskulatur

**Stimuliert:** Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Nieren, endokrine Drüsen, Verdauungssystem

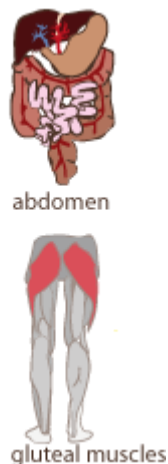
**Nutzen:** Stärkt Stoffwechsel und Immunsystem, reguliert Blutzuckerspiegel, hilft bei Diabetes, Depressionen, Rheuma, Probleme im unteren Rücken und Fettleibigkeit

Bei dieser Übung steht die maximale Kompression der Vorderseite im Vordergrund, wodurch das endokrine Drüsensystem eine große Stimulation erfährt: Stoffwechsel, Fettverbrennung und Immunsystem werden angekurbelt! Besonders wichtig: in der Übung geht es primär darum, mit der Stirn das Knie zu berühren - maximale Kompression von Kehle und Abdominal-Bereich ist das Ziel, die Dehnung der hinteren Oberschenkel steht nicht im Vordergrund.

---

# TADASANA | TREE POSE | BAUM

11 Tadasana



**Stärkt:** Bauchmuskulatur, Gesäßmuskel

**Dehnt:** Knie, Hüftgelenke, unterer Rücken, LWS, Leiste, innere Oberschenkel

**Nutzen:** Hilft bei Rheuma und Arthritis, Fehlstellung, Durchblutungsstörung, Ischias-Problemen, fördert Gleichgewicht

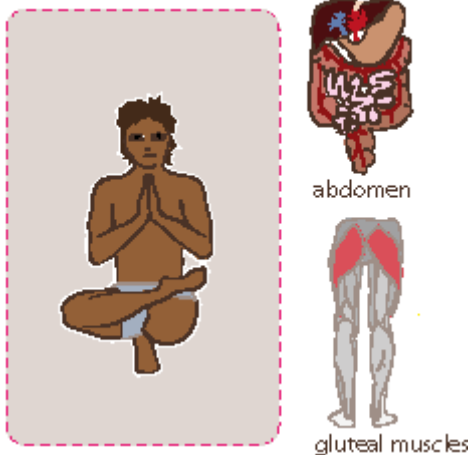
Der Baum stärkt die innere Schrägmuskulatur und dehnt gleichzeitig die Leistenmuskulatur und wirkt dadurch präventiv gegen Leistenbruch. Auch das Gleichgewicht und die perfekte Gewichtsverteilung im Stand-Fuß ist hier gefragt.

Find the Stillness!

---

## PADANGUSTASANA | TOE STAND | ZEHENSTAND

12 Padangustasana



**Stärkt:** Bauchmuskulatur, Gesäßmuskel, Gelenkmuskulatur der Beine

**Dehnt:** Knie, Hüftgelenke, unterer Rücken, LWS, Leiste, innere Oberschenkel

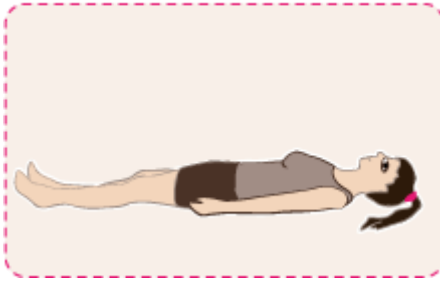
**Nutzen:** Hilft bei Rheuma und Arthritis, Fehlstellung, Durchblutungsstörung, Ischias-Problemen, fördert Gleichgewicht

Der Zehenstand öffnet und stärkt, wie der Baum, vor allem Hüft- und Leistenmuskulatur. Außerdem hilft er bei rheumatischen Beschwerden in Knien, Knöcheln und Füßen, und bei Hämorrhoiden. Geduld und mentale Stärke werden hier auf die Probe gestellt und trainiert!

---

# SAVASANA | DEAD BODY POSE | TOTENSTELLUNG

13 Savasana

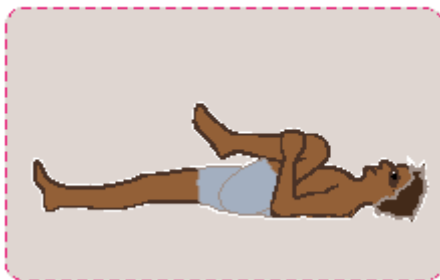


Die liegende Position im 2minütigen Savasana (Totenstellung) ist die für den Körper effizienteste Form der Durchblutung, Herz und Kreislauf kommen hier zur Ruhe. So kann der Körper den gesamten gesundheitlichen Nutzen der nach der stehenden Serie stimulierten Systeme, Organe und Körperteile erhalten. In absoluter Bewegungslosigkeit versorgt die Durchblutung den Körper mit Sauerstoff, Nährstoffen und weißen Blutkörperchen. Dies sind die Grundbausteine zur Heilung. Das Savasana wird ab jetzt in der Bodenserie nach jeder Übung kurz wiederholt.

---

# PAVANAMUKTASANA | WIND REMOVING POSE | BAUCHPRESSE

14 Pavanamuktasana

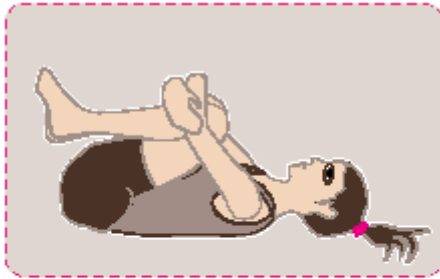


**Stärkt:** Bauchdecke, Oberschenkel, Hüfte, Arme und Fingergelenke

**Dehnt:** Hüftgelenke

**Stimuliert:** Massiert aufsteigenden, absteigenden und querverlaufenden Dickdarm

**Nutzen:** Reguliert den Salzsäurespiegel im Magen-Darm-Trakt, hilft bei Verstopfung, Blähungen und Übersäuerung, fördert die Darm-Peristaltik und löst Verspannungen im unteren Rücken



colon



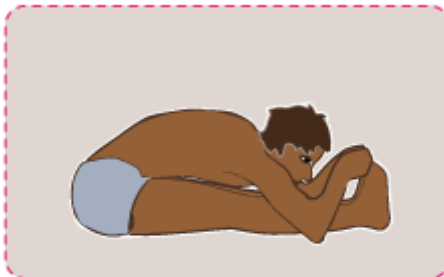
digestive system

Diese Übung stimuliert nicht nur aufsteigenden, absteigenden und querverlaufenden Dickdarm, sondern den gesamten Verdauungstrakt. Die Nährstoffaufnahme wird gefördert, der Salzsäurespiegel reguliert. Damit lassen sich sowohl Blähungen als auch Verstopfung und Sodbrennen kurieren.

---

## SIT-UP | RUMPFBEUGE

15 Sit-up



lungs



diaphragm

**Stärkt:** Bauchmuskulatur

**Dehnt:** hintere Beinmuskulatur, Wade, Achillessehne

**Stimuliert:** Zwerchfell

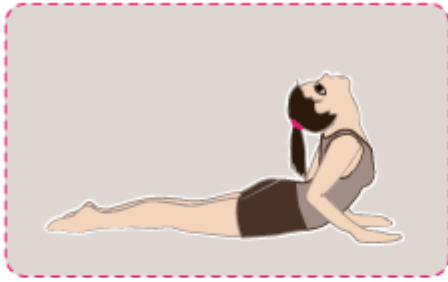
**Nutzen:** Kräftige Ausatmung wirkt entgiftend.

In dieser Übung wird zwischen den Übungen der untere Rücken und die untere Beinmuskulatur auf die letzte Dehnungsübung der Serie vorbereitet, die doppelte Ausatmung hilft Giftstoffe auszusondern. Nach Savasana ist der Sit-Up die beste Möglichkeit mit neuer Kraft die jeweils nächste Übung zu beginnen. Der Sit-Up wird ab jetzt regelmäßig wiederholt.

---

# BHUJANGASANA | COBRA POSE | KOBRA

16 Bhujangasana



spinous process



kidneys



reproductive organs



digestive organs

**Stärkt:** LWS, Rückenstrecker, großer Rückenmuskel, Trapez- und Deltamuskel, Bauchmuskel, Gesäßmuskel, Trizeps

**Dehnt:** Hüftgelenk, Schultern, Herz und Lunge

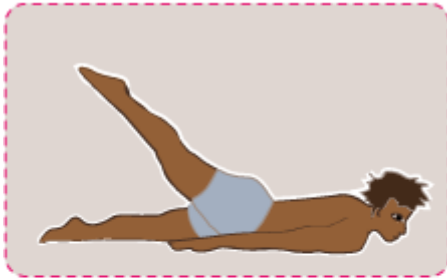
**Stimuliert:** Wirbelsäule und Bandscheiben, Milz, Nieren, Leber, Verdauungsorgane, Fortpflanzungsorgane

**Nutzen:** Hilft bei Problemen in LWS, bei Bandscheibenschäden, bei Skoliose, bei Menstruationsbeschwerden, verbessert Verdauung, Milzfunktion und reguliert den Blutdruck, stärkt das Immunsystem. Die Kobra stärkt den unteren Rücken und hält den oberen Rücken beweglich. Rückenbeschwerden in diesem Bereich können damit sukzessive bekämpft werden. Die gleichzeitige Massage des unteren Bauchtraktes verbessert das Verdauungssystem. Diese Übung erfordert kontrollierte Bewegung und fördert so Disziplin und Willenskraft. Die Kobra gehört zu den wirksamsten Übungen für den gesamten Körper.

---

# SALABHASANA | LOCUST POSE | HEUSCHRECKE

17 Salabhasana



digestive system

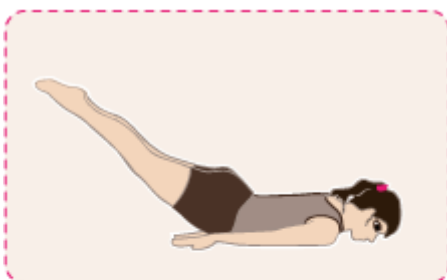
**Stärkt:** großer Rückenstrecker und Rückenmuskel, Trapezmuskel, Deltamuskel, Bauchmuskel, Trizeps, Hüfte, Beckenboden, Gesäßmuskel

**Dehnt:** Ellbogengelenk, Arme, Hüfte

**Stimuliert:** Verdauungssystem, Fortpflanzungsapparat, Leber, Milz

**Nutzen:** Stärkt obere Rückenmuskulatur, hilft bei Bandscheibenvorfall und Ischiasbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Tennisarm, Sehnenscheidenentzündungen und rheumatischen/arthritischen Beschwerden in den Armen, beugt Krampfadern vor, lindert Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden.

17 Salabhasana



digestive system

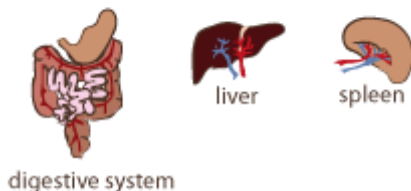
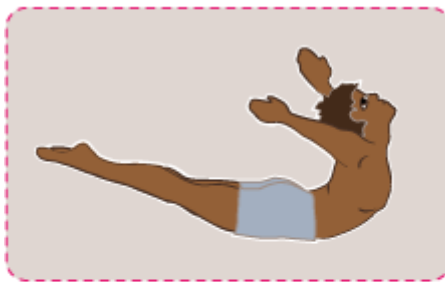
Die Heuschrecke hat ähnliche gesundheitliche Auswirkungen wie die Kobra, hilft aber noch effizienter bei Bandscheibenvorfall und Ischiasbeschwerden. Auch in dieser Übung erfolgt Heilung durch Kompression und Befreiung: die Blutzufuhr der Ellbogen und Handgelenke wird durch das Gewicht des Körpers blockiert, während Schultern und oberer Rücken gestärkt werden. Sobald die Position aufgelöst wird, fließt Blut verstärkt, wie bei einem geöffneten Staudamm, durch die Arme und Gelenke und heilt damit rheumatische und Gefäßbeschwerden.

Diese Übung braucht Zeit und Geduld, so unbeliebt sie ist - so wirksam ist sie.

---

## POORNA-SALABHASANA | FULL LOCUST | VOLLE HEUSCHRECKE

18 Poorna-Salabhasana



**Stärkt:** mittlerer Rücken, Deltamuskel, Oberarm, Bauchmuskel, Hüfte, Oberschenkel

**Dehnt:** öffnet gesamten Brustkorb

**Stimuliert:** Verdauungssystem, Leber, Milz

**Nutzen:** Stärkt mittlere Wirbelsäule, hilft bei Skoliose, Kyphose, Spondylose und Bandscheibenvorfall, erhöht Elastizität im Brustkorb

Von allen Übungen ist es in der vollen Heuschrecke am schwierigsten Fortschritte zu machen, auch hier gilt es Geduld zu üben. Sie stärkt die mittlere Wirbelsäule, hilft bei verschiedenen Rückenbeschwerden. Sie stärkt Hüften und Oberschenkel und formt das Gesäß.

---



# DHANURASANA | BOW POSE | BOGEN

19 Dhanurasana



reproductive organs



adrenal glands



digestive system



liver



kidneys



pineal and pituitary glands



thyroid / parathyroid



thymus



pancreas

**Stärkt:** großer Rückenstrecker, tiefere Wirbelsäulenmuskulatur, Deltamuskel, rautenförmiger Muskel, Trapezmuskel, großer Rückenmuskel, Bauchdecke

**Dehnt:** gesamte Vorderseite, Lunge, Schultergelenk, Wirbelsäule

**Stimuliert:** Verdauungssystem, Nieren, Milz, Leber, Thymus, Lymphknoten

**Nutzen:** Stärkt Bauchmuskulatur und -decke, Rückenmuskulatur, verbessert Verdauung, Durchblutung zu Herz und Lunge, Nieren-, Milz- und Leberfunktion. Reguliert Appetit und Schlafrhythmus.

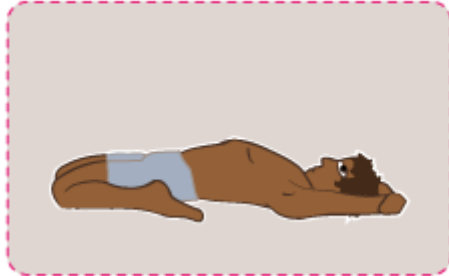
Der liegende Bogen öffnet den gesamten Brustkorb, dehnt dabei die Lungenflügel, während die gesamte Bauchdecke gleichzeitig gestärkt wird. Die Durchblutung und muskuläre Kraft in der Wirbelsäule wird durch die 360-Grad-Beugung erhöht, was die Spinalnerven revitalisiert. Nahezu alle Rückenbeschwerden können hier gelindert oder sogar geheilt werden, während die Stimulation der Vorderseite bei Verdauungsbeschwerden, Immun- und Hormonstörungen (auch Diabetes) hilft und Nieren-, Milz- und Leberfunktion gestärkt werden.

Der Trick ist hier: Schultern loslassen, intensiver kicken mit den Beinen.

---

# SUPTA-VAJRASANA | FIXED FIRM POSE | HELDENSTELLUNG

20 Supta-Vajrasana



pancreas



liver



kidneys



digestive system



adrenal glands



lymphatic glands

**Dehnt:** unterer Rücken, Knöchel, Knie, Quadrizeps, Zwerchfell, Lymphsystem und Milz

**Stimuliert:** Lymphsystem, Nebennieren, Nieren, Leber, Bauchspeicheldrüse, Verdauungssystem

**Nutzen:** verbessert Durchblutung zu Nieren, Leber, Bauchspeicheldrüse, stärkt das Immunsystem

# ARDHA-KURMASANA | HALF TORTOISE | HALBE SCHILDKRÖTE

21 Ardha-Kurmasana



lungs



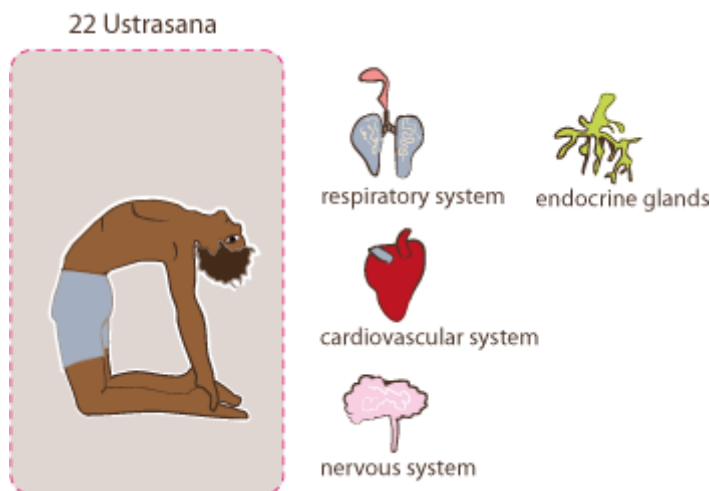
pineal and pituitary glands, hypo-thalamus

**Stärkt:** Bauch- und Seiten- und Rückenmuskulatur, (innere) Oberschenkel  
**Dehnt:** Schulter, Schulterblatt, Deltamuskel, Trapezmuskel, großer Rückenmuskel, Hüfte  
**Stimuliert:** Hypophyse, Zirbeldrüse, Hypothalamus, Lungen, Verdauungssystem

**Nutzen:** Hilft bei Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Migräne, Müdigkeit bzw. Schlaflosigkeit, mobilisiert Schultern und Hüften, durchblutet Hirn und Gesichtsmuskeln. Die halbe Schildkröte durchblutet in erster Linie Hypophyse und Zirbeldrüse, Serotonin- und Melatoninausschüttung werden dadurch reguliert, was positive Auswirkung auf das Schmerzgedächtnis, den Schlafrhythmus und auf die Gemütslage (wirkt stimmungsaufhellend) hat. Gleichzeitig dehnt diese Übung die Hüften, Schultern und den unteren Teil der Lunge, letzteres hilft gegen Asthma. Auch Reizdarm-Syndrom und andere Verdauungsleiden werden hier wieder durch Kompression bekämpft. Es heißt, diese Übung hat dieselbe Wirkung wie 8 Stunden Schlaf.

---

## USTRASANA | CAMEL POSE | KAMEL



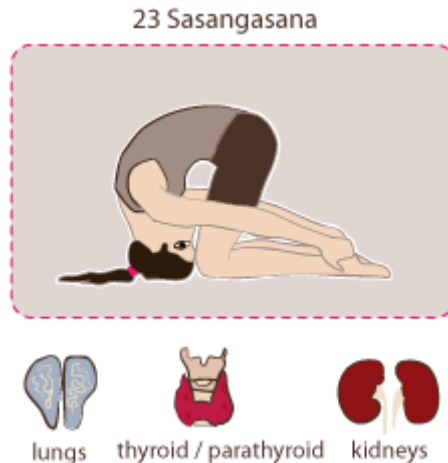
**Stärkt:** Trapezmuskel, großer Rückenmuskel, großer Rückenstrecker  
**Dehnt:** Kehle, Schilddrüse und Nebenschilddrüse, Brustkorb, Zwerchfell, Unterleib  
**Stimuliert:** Atemwege, Herz-Kreislauf-System, Nervensystem, Verdauungssystem, endokrine Drüsen

**Nutzen:** stärkt und flexibilisiert zugleich die Wirbelsäule, hilft bei Rückenbeschwerden, Spondylose, Atemwegsbeschwerden, Diabetes, Verstopfung. Das Kamel ist die intensivste Rückbeuge der Serie und führt zu einer maximalen Kompression der Wirbelsäule, was wiederum das Nervensystem stimuliert. Die Flexibilität von Hals und Rückgrat wird erhöht, Rückenbeschwerden dadurch gelindert. Durch die Streckung der Unterleibsorgane wirkt diese Übung gegen Verstopfung, die Streckung der Kehle stimuliert den Hormonhaushalt. Der

Brustkorb dehnt sich aus und gibt der Lunge Platz, gleichzeitig werden Bauchbereich und Taille gestärkt und gestrafft.

---

## SASANGASANA | RABBIT | KANINCHEN



**Stärkt:** Bauchmuskel

**Dehnt:** Rückenmuskulatur, Schulter, Schulterblatt, Medulla Oblongata ("verlängertes Mark")

**Stimuliert:** Nervensystem, Schilddrüse, Nebenschilddrüse

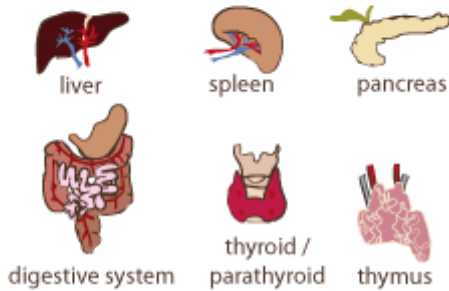
**Nutzen:** erhöht Elastizität der Wirbelsäule, Rückenmuskulatur, reguliert Hormonhaushalt und Stoffwechsel, hilft bei Erkrankungen der Atemwege

Das Kaninchen ist die radikalste Vorwärtsbeuge der Serie und damit die perfekte Gegenbewegung zum Kamel. Der gesamte Rücken wird gedehnt, Muskeln, Wirbelsäule und Nerven mit sauerstoffreichem Blut versorgt. Verspannungen in Nacken, Schultern und Rücken können so gelöst werden. Auch auf akute und chronische Leiden der Atemwege (Nebenhöhlen-, Mandelentzündung, Erkältung) hat diese Übung positive Auswirkung, durch die Regulierung des Hormonhaushalts ebenso auf Schlaflosigkeit, Diabetes oder Depressionen. Je mehr in dieser Übung die Kraft der Arme eingesetzt wird, desto effektiver die Kompression und größer der gesundheitliche Nutzen.

---

## JANUSHIRASANA + PASCHIMOTANASANA | STRETCHING POSE | RUMPFBEUGE

## 24 Janushirasana with Paschimotthanasana



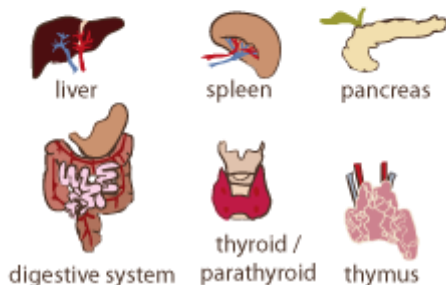
**Stärkt:** Bizeps, Deltamuskel, Bauchmuskulatur, Oberschenkel

**Dehnt:** Wade, untere Oberschenkelmuskulatur, Hüfte, untere Lendenwirbelsäule, Ischiasnerv, Trapezmuskel

**Stimuliert:** Immunsystem und Verdauungssystem, Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse, Thymusdrüse, Schilddrüse und Nebenschilddrüse, Darm

**Nutzen:** durchblutet verstärkt Leber, Milz, Darm, stimuliert lymphatisches und Drüsensystem, löst auf Dauer Beschwerden im unteren Rücken und Ischiasbereich, hilft gegen Allergien und Arthritis

## 24 Janushirasana with Paschimotthanasana



Der erste Part Janushirasana, die Kopf-zum-Knie-Übung, komprimiert wie im Stehen die komplette Vorderseite und reguliert damit den Blutzuckerspiegel durch Stimulierung der Bauchspeicheldrüse. Genauso wird auch hier wieder das Lymphsystem angespornt, das Immunsystem gestärkt, die Organe durchblutet. Eine hervorragende Gelegenheit Kopf-zum-Knie im Stehen zu üben!

Der zweite Part Paschimotthanasana, die Rumpfbeuge, lindert darüber hinaus chronischen Durchfall, weil sie die Durchblutung im Darm fördert. Das Ziehen mit möglichst gerader Wirbelsäule ist hier wichtig für die effektive Ausübung.

---

## ARDHA-MATSYENTRASANA | SPINAL TWIST | WIRBELSÄULENDREHSITZ

25 Ardha-Matsyendrasana



digestive system



kidneys



gall bladder



liver



spleen

**Stärkt:** Oberschenkel, Gesäßmuskel, Bauchmuskel

**Dehnt:** alle Wirbel, Spinalnerven, Hüfte

**Stimuliert:** Verdauungssystem, innere Organe, Nervensystem

**Nutzen:** In dieser Übung wird die gesamte Wirbelsäule um die Achse gedreht, was die Blutzufuhr in den Spinalnerven, Venen und Gewebe erhöht und Bandscheiben von lateral entlastet. Besonders bei Bandscheibenbeschwerden und Rheumatismus oder Arthritis der Wirbelsäule kann diese Übung helfen (auch: Spondylose, Kyphose, Scoliose). Zudem beruhigt sie das Nervensystem und öffnet die Hüften. Entgegen aller anderen Übungen wird diese Übung nur einmal ausgeführt.

---

# KHAPALBHATI | FINAL BREATHING | ABSCHLUSSATMUNG

26 Khapalbhati



digestive system



respiratory system

**Stärkt:** Bauchmuskulatur, Zwerchfell, Lunge  
**Stimuliert:** Verdauungssystem, Atemwege

**Nutzen:** Die letzte Atemübung vor dem Abschluss-Savasana wirkt entgiftend. Sie stärkt und erhöht die Elastizität der Lunge mit jedem kraftvollen Ausatmen, was zugleich die Durchblutung und Entgiftung, aber auch die Verdauung, fördert. Die inneren Organe werden vermehrt durchblutet und dadurch stimuliert. Khapalbhati bedeutet soviel wie "leuchtender Schädel", es geht also um eine kraftvolle Ausatmung!