

Leseprobe aus: **Yoga für die Organe** von Friederike Reumann.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Yoga für die Organe](#)

Friederike Reumann

# Yoga für die Organe

Mit den wirksamsten Asanas, Atemtechniken,  
Meditationen und Tipps aus der Naturmedizin  
die Organfunktion unterstützen

**riva**

© des Titels »Yoga für die Organe« von Friederike Reumann (ISBN Print: 978-3-7423-2165-7)  
2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Gesundheitsvorsorge für Körper, Geist und Seele

Sowohl die Ansätze der Schulmedizin als auch die Ergänzungen der alternativen Heilmethoden beinhalten Therapiemöglichkeiten, die in der heutigen Zeit wichtig für die Erhaltung der Gesundheit sind.

Mein Wunschkonzept für eine moderne Medizin in der heutigen Zeit ist eine Therapiemethode, in der die Schulmedizin und die alternativen Heilmethoden Hand in Hand zusammenwirken dürfen: eine Gesundheitsfürsorge für Körper, Geist und Seele, die den Menschen eigenverantwortlich und aktiv in seine Heilungsprozesse einbindet. Wird darüber hinaus medizinische Hilfe benötigt, sollte sie dem Betroffenen jederzeit zur Verfügung stehen.

In diesem Buch versuche ich, dir mit einfachen Mitteln solch ein Konzept zur Verfügung zu stellen. Wir konzentrieren uns gemeinsam auf die Gesunderhaltung und Regeneration des Organsystems und deuten die Alarmsignale der Organe als Störung des inneren Gleichgewichts. Du wirst erfahren, welche vielseitigen körperlichen Leistungen deine Organe tagtäglich erbringen und wie sie sich mit selbigem Engagement in deine emotionale und geistige Seelenlandschaft einbringen.

*Yoga für die Organe* umfasst Aspekte aus der klassischen Medizin, der alternativen Heilmethoden und Anregungen aus dem Mentalcoaching. Die Grundlage bilden die klassischen Säulen des Hatha Yogas: *Pranayama*, *Asanas* und *Meditation*, die ich an die Herausforderungen und Gegebenheiten der heutigen Zeit angepasst habe. Yoga deshalb, weil seine Philosophie die besten Antworten auf Fragen hat, wie man ein erfülltes und gesundes Leben inmitten immer herausfordernder Lebensumstände führen kann.

Yoga lehrt, dass die eigenen Körpersignale erst dann wahrgenommen und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiv werden können, wenn man in Resonanz mit sich selbst tritt. Deswegen findest du im zweiten Kapitel die Übung »Körperspüren« als ersten Schritt, um dich vom Alltag zu lösen, damit du die Reise zu dir selbst beginnen kannst.



Alle weiteren Schritte, die du mit diesem Buch gehst, legen den Fokus auf die Gesundheit der Organe, denn wenn deine Organe harmonisch zusammenwirken, ist der ganze Körper voller Vitalität. Die Gedanken und Emotionen ordnen sich zu einem klaren Geist und du spürst die Kraft ganzheitlicher Gesundheit.

Ab dem dritten Kapitel findest du ausführliche Organporträts mit allen Informationen, die du brauchst, um die einzelnen Organe gut zu pflegen und gesund zu erhalten: Ein umfassendes Übungsprogramm mit spezifischen Atemtechniken und Meditationsübungen, einen Tipp für die geistig-seelische Ordnung und Bonusseiten für jedes Organ mit interessanten naturheilkundlichen Anwendungen. Die Tipps aus der Naturheilkunde und aus dem Mentalcoaching lassen sich gut vor den Pranayama-Übungen (Atemtechnik) umsetzen, du kannst sie aber auch in den Asanas selbst umsetzen oder vor der Meditation ergänzend in dein Übungsprogramm einbauen.

Jetzt wünsche ich dir mit dem Buch eine inspirierende Reise in deine innere Welt. Mögest du glücklich und gesund sein und die Fähigkeit haben, dich immer wieder für dich selbst zu begeistern!

Deine


*Friederike Reumann*





# *Kapitel 1*

## Basics: Gesunde Organe für einen gesunden Körper



Gesundheit und Wohlbefinden erleben wir aufgrund eines komplexen Zusammenspiels vielfältiger Körperfunktionen und seelisch-geistiger Ausgeglichenheit. Wenn du die Zusammenhänge verstehst, kannst du dir selbst die Grundlagen für ein langes Leben schaffen.

## *Moderne Medizin und alternative Heilmethoden*

Alles im Leben dreht sich um Balance, um ein Gleichgewicht der Kräfte und wie wir mit den Herausforderungen des Lebens umgehen – auch wenn wir uns dessen im Alltag nicht bewusst sind. Meist merken wir, dass etwas nicht in Ordnung ist, erst dann, wenn wir spürbar aus dem Gleichgewicht kommen und der Körper mit deutlichen Symptomen signalisiert, dass etwas nicht stimmt. Symptome und Schmerzen zeigen sich in erster Linie in guter Absicht. Schmerzen wollen uns schützen. Sie sind unmissverständliche Signale, die uns zur Veränderung auffordern, damit wir zurück ins Gleichgewicht finden und gesund bleiben. Organsymptome sind oft von subtilerer Natur und schwerer zu deuten oder zu lokalisieren. Alle Arten von Verdauungsbeschwerden deuten auf ein Problem im Stoffwechsel hin. Müdigkeit oder Antriebslosigkeit können ebenfalls auf ein Organproblem hindeuten.

Die Organe des Körpers bilden ein komplexes, zusammenhängendes System, dessen einzelne Teile alle wechselseitig aufeinander einwirken. In dieses System hinein spielen auch der Geist und die Seele. Der Umgang mit dem Körper beeinflusst das Denken und die seelischen Befindlichkeiten. Bricht man sich beispielsweise das Bein und hat deswegen stärkste Schmerzen, sind auch der Geist und die Seele mit involviert: Man hat nicht nur körperliche Schmerzen, sondern fühlt sich zudem missgestimmt, demotiviert oder zutiefst erschüttert. Oder umgekehrt: Seelische Leiden und unterdrückte Emotionen können körperliche Beschwerden auslösen. Existenzängste etwa spiegeln sich häufig als Schmerzen im unteren Rücken wider.

Obwohl die Verbindungen zwischen Körper, Geist und Seele für jeden offensichtlich sein müssten, geben die meisten Menschen die Autorität über ihren Körper bereitwillig an eine Wissenschaft ab, die den Körper in Einzelteile aufgliedert. Die moderne Schulmedizin ist ein Feld, das im Vergleich zu alternativen Heilmethoden noch sehr jung ist. Dennoch wird ihr in den meisten Fällen mehr Vertrauen entgegengebracht als jahrtausendealten sogenannten alternativen Heilmethoden wie der traditionellen chinesischen Medizin oder dem Ayurveda.



Warum ist das so? Eigentlich kennt man den eigenen Körper als Betroffener doch am besten. Weshalb vertrauen wir in der Regel trotzdem einem außenstehenden Arzt mehr als dem eigenen Körper? Warum lauschen wir nicht häufiger nach innen und horchen, was die Selbstheilungskräfte blockiert?

## Die Vorteile der Schulmedizin

Vielleicht ist der moderne Lebensstil mit dafür verantwortlich, dass wir der Schulmedizin so viel Vertrauen schenken. Der durchgetaktete Alltag mit all seinen Anforderungen bietet wenig Raum für eigene Bedürfnisse und Erholung. Die vielen Reize und Impulse unterdrücken körpereigene Signale. Plötzlich neu auftretende Symptome wie Schmerzen und Bewegungseinschränkungen haben im leistungsorientierten Leben keinen Platz. Sie sind Karriereblocker, unwirtschaftlich und störend. Aus diesen und weiteren Gründen müssen die Beschwerden möglichst schnell wieder verschwinden. Das führt häufig dazu, dass die Symptome nur oberflächlich behandelt werden, man sich jedoch aus Zeitmangel nur selten der auslösenden Ursache widmen kann.

## Linderung von störenden Symptomen

In der modernen Wissenschaft und in der Schulmedizin wird vor allem die körperliche Ebene einer Krankheit berücksichtigt und es werden primär die bestehenden Symptome behandelt. Symptome und Beschwerden sind kategorisch durch Krankheitsbilder definiert. Für die meisten Krankheitsbilder gibt es standardisierte, gut erforschte Behandlungsleitlinien, nach denen sich der Arzt richtet. Das Symptom, das die akuten Beschwerden auslöst, wird in der Regel mit einem Medikament oder, falls notwendig, durch eine Operation von außen und durch einen Arzt behoben.

Die moderne Schulmedizin hat ihre Stärken in der Akutbehandlung von Erkrankungen und Beschwerden. Bildgebende Verfahren und andere Diagnosemöglichkeiten geben Aufschluss über die Anatomie und Funktionsweise betroffener Körperteile. Dadurch können akute Symptome meist zielgenau und effektiv behandelt werden.

## Schulmedizin und die Bedürfnisse des modernen Lebens

Vermutlich passt die Schulmedizin einfach sehr gut in unser modernes Lebenskonzept. Sie stellt Mittel bereit, die sofort akute Schmerzen lindern, Krankheiten abmildern oder durch invasive Maßnahmen Körperstörungen beseitigen können. Dadurch verkürzt sich in vie-



len Fällen die Genesungszeit und man kann schnell zu seinem gewohnten Leistungslevel zurückkehren. Die Schulmedizin ist ein bequemes Mittel, die Verantwortung des eigenen Körpers an einen Außenstehenden abzugeben. Eigene gesundheitsschädigende Gewohnheiten werden selten überdacht und verändert, denn das akute, störende Symptom lässt sich ja relativ bequem und ohne großen Aufwand beseitigen. Und schon kann es weitergehen!

Weil der Input von außen durch die Flut von Informationen und Bildern über die zahlreichen technischen Medien und durch die zahlreichen Kontakte in sozialen Netzwerken sowie die Verlinkung mit weiteren On- und Offline-Adressen immer weiter zunimmt und intensiver wird, befassen wir uns hauptsächlich mit vielen verschiedenen Themen, die uns umgeben. Sie halten uns fast rund um die Uhr beschäftigt. Über all diesem Trubel und den echten und scheinbaren Verpflichtungen, die sich daraus ergeben, geht der Fokus auf uns selbst verloren, und so stumpft auch die Wahrnehmung von Körperempfindungen immer weiter ab.

Bildgebende Mittel wie Röntgen, Fitnessuhren, Ultraschall und MRT bieten einen digitalen Blick in unser Inneres. Anstatt zu spüren und wahrzunehmen, sehen wir uns die Schäden, die in unserem Körper entstehen, lieber ganz genau auf einem äußerlich sichtbaren Bild an. Das Bild »beweist«, dass der Schmerz echt ist und nichts mit Einbildung zu tun hat. Beschwerden werden greifbar und lassen sich mit der beschädigten Körperstruktur erklären. Dass es mit subtileren Beschwerden, die sich nicht unbedingt mit diesen bildgebenden Verfahren sichtbar machen lassen, ganz anders aussieht, ist eine andere Geschichte, mit der viele dann auch alleingelassen werden.

## Jahrtausendalte Erfahrungslehren: Ein ganzheitlicher Blick

Die wenigsten Menschen haben sich bisher tatsächlich gefragt, ob zur Besserung ihrer Situation womöglich ein neuer Lebensstil der erste Schritt sein könnte, der nicht zuletzt mit der inneren Einstellung zu tun hat. Doch es fällt auf, dass sich immer mehr Menschen nach Erholungspausen im Alltag sehnen, eigene Bedürfnisse im Leben wichtiger nehmen und das Interesse, eigenverantwortlich etwas für die Gesundheit tun zu wollen, wächst. Der Mensch ist nämlich weder nur Gesundheit, noch ist er nur Krankheit. Er ist selbst dafür verantwortlich, auf welchen Pol er sich zubewegen möchte.

Alternative Heilmethoden, wie etwa die traditionelle chinesische Medizin und Yoga, haben einen differenzierten Grundgedanken: Sie legen den Fokus der Behandlung auf die Gesunderhaltung anstatt auf die Heilung von Krankheit. Ihre Philosophie lautet: Sind Körper, Geist und Seele in Balance, ist der Mensch gesund.



Schauen wir daher mal hinter die Kulissen und werfen einen Blick auf die Grundsätze der naturheilkundlichen Medizin. Wünschenswert wäre doch, wenn sich ein ganzheitlicher Therapieansatz finden ließe, der auf attraktive Gesundheitsziele wie dauerhafte Beschwerdelinderung und Wohlbefinden ausgerichtet ist, indem der Betroffene selbst mitwirken kann.

## Der Mensch ist Körper, Geist und Seele!

Alternative Medizinsysteme wie die traditionelle chinesische Medizin oder der in Indien praktizierte Ayurveda betrachten den Menschen und seine Gesundheit ganzheitlich. Sie erkennen den Menschen als ein komplexes, individuelles Wesen, dessen Bedürfnisse tiefer reichen, als die Linderung körperlicher Leiden herbeizuführen.

Die Untersuchungsformen beruhen auf jahrtausendealten Beobachtungen und Erfahrungswerten, die der Mediziner aus diagnostischen Mitteln wie der Pulsdiagnose oder aus einer ausführlichen Anamnese – der Befragung des Patienten – erhält. Im Mittelpunkt seiner Behandlung steht das Aufspüren und Beseitigen der Ursache, die das eigentliche Symptom auslöst. Der Mensch wird als Einheit aus Körper, Geist und Seele begriffen, und diese drei Bereiche sind untrennbar miteinander verbunden. Aus der Verbindung der drei Anteile formt sich die ganzheitliche, einzigartige Persönlichkeit jedes Menschen.

Zusätzlich zu ihren strukturellen, körperlichen Funktionsweisen werden den Organen im gleichwertigen Maße seelisch-geistige Fertigkeiten zugesprochen. Dazu zählen etwa die täglich gelebten Emotionen wie Wut, Trauer, Angst oder Freude, alle Gefühlsregungen und natürlich der geistige Zustand. Demnach kann die Ursache für ein körperlich gespürtes Symptom auch auf seelisch-geistiger Ebene zu finden sein. Außerdem wird der Mensch als ein mit der Umgebung und der Natur eng vernetztes Wesen begriffen, dessen Gesundheit unter anderem von psychischen, sozialen und ökologischen Faktoren beeinflusst wird.

## Das Energiesystem

Die traditionelle chinesische Medizin und der Ayurveda gehen von einem zusätzlichen Kreislaufsystem im Körper aus, das in der Schulmedizin nicht berücksichtigt wird. Dieses weitere System besteht aus Leitbahnen, die Energie zu den Organen transportieren, und wird Meridiansystem genannt. Es gibt zwölf paarig angelegte Hauptmeridiane und acht außerordentliche Gefäße, die untereinander noch weiter verbunden sind. Das Energiesystem aus dem Ayurveda nimmt einen ähnlichen Verlauf wie das Meridiansystem der traditionellen chinesischen Medizin. Die Energiekanäle und Sammelbecken heißen dort *Nadis* und *Chakras*.



Zwar gebe ich dir in jeder Asana-Kategorie Richtlinien zur Haltedauer und Tipps für passende Hilfsmittel. Du entscheidest aber selbst intuitiv, wie du den besten Effekt aus der Asana für dich erzielst. Wenn du den Impuls verspürst, in einer Asana länger als angegeben zu bleiben, eine Übergangspose mit einzubauen oder das Tempo zu steigern, fühle dich frei, dies umzusetzen.

Suche dir nach Pranayama die passende Asana-Sequenz für das Organ aus, welches du gerade unterstützen möchtest. Mit den folgenden Haltungen aktivierst du dein Organ, entgiftest, nährst und regulierst es. Nach diesen spezifischen Asanas übst du den Organgruß, der das Zusammenspiel aller Organe fördert und dein Organ in das Gesamtsystem neu einordnet.

## Asanas zum Überleiten

Integriere zwischen den Asanas immer wieder Pausen und gönne dir Zeit zum Nachspüren. Hierfür sind die Übergangspositionen sowie die entspannende Rücken- oder Bauchlage und die erdenden Kind-Position gedacht. Die Asanas Katze-Kuh und der herabschauende Hund, ermöglichen dynamische Übergänge vom Liegen oder Sitzen ins Stehen und umgekehrt.

### Wann hast du übertrieben?

Taste dich immer achtsam in die Asanas hinein und löse dich immer langsam aus ihnen heraus. Wenn dich der Ehrgeiz packt und du noch eine Wiederholung mehr anfügst, als dir guttut oder du auf das passende Hilfsmittel verzichtest, kann es sein, dass du eine Körperstruktur überdehnst. In solch einem Fall kann es zu Überlastungssymptomen kommen. Dazu zählen zum Beispiel:

- Schmerzen in der Muskulatur und den Gelenken,
- Muskelkater, der über einige Tage anhält,
- Müdigkeit, Schlappeheit und Energieverlust,
- Kopfschmerzen oder
- ein steifes, unbewegliches Gefühl in den Faszien.

All diese Symptome sind Zeichen, dass du dich überlastet hast, und enthalten die Bitte an dich, die Intensität und die Impulse beim nächsten Üben herunterzuschrauben. Reagiere unbedingt auf diese Zeichen, denn sonst können sich die Organe nicht regenerieren und gestärkt werden. Im Gegenteil: Sie haben Mehrarbeit mit Stressabbau, Zellreparatur und Entgiftung.

## Rückenlage



Die Rückenlage eignet sich für ein kurzes Nachspüren zwischen den Asanas oder nach einer besonders fordernden Haltung. Der Körper bekommt die Möglichkeit, sich zu sortieren, das Herz-Kreislauf-System zu beruhigen und sich auf die nächste Übung vorzubereiten. Sie passt vorzugsweise als Übergang von allen sitzenden Asanas zu Asanas in der Rückenlage wie beispielsweise die Banane (Seite 92) oder der liegende Yogabaum (Seite 96).

## Bauchlage

1. Die Bauchlage eignet sich als Ausruh- oder Übergangsposition immer dann, wenn Asanas in der Bauchlage oder im Vierfüßlerstand geübt werden. Dazu zählen beispielsweise Haltungen wie die gedrehte Katze (Seite 66), die Robbe (Seite 76) und die Heuschrecke (Seite 70).
2. Wenn du einen Flow für ein Organ im Beckenraum übst, beispielsweise für Blase und Darm, empfiehlt es sich, die Bauchlage zu modifizieren und ein Bein anzuwinkeln. Dadurch wird der große Hüftbeuger gedehnt und die Unterbauchorgane können sich besser entspannen.

**Variante:** Wenn bei dir eine Organsenkung diagnostiziert wurde – häufig betrifft dies Blase oder Gebärmutter –, kannst du dir in der Bauchlage ein gerolltes Handtuch quer unter die Beckenschaukeln legen. Dadurch werden die Organe entlastet und sanft nach oben geschoben. Ich mache dir keine Zeitvorgabe, wie lange du in der Bauchlage liegen sollst. Spüre selbst, wie lange du sie brauchst.





## Katze-Kuh

Die Kombination aus Katze-Kuh passt als Übergang von der Bauchlage ins Sitzen oder zusammen mit dem herabschauenden Hund, um aus dem Sitzen in den Stand zu kommen. Durch die Bewegung wird insbesondere die Wirbelsäule mit ihren Muskeln, Wirbeln, Nerven und Faszien aktiviert und gelockert. Du kannst die Bewegung mit der Atmung kombinieren. Atme in der Katze ein, um die Rückenfaszie auseinanderzustrecken, und in der Kuh aus, um Spannung abzubauen. Andersherum funktioniert die Atmung genauso gut: Wenn du in der Katze ausatmest und in der Kuh einatmest, unterstützt du die natürlichen Atemvorgänge.

- 1.** Komme in den Vierfüßlerstand, die Handgelenke bilden mit den Schultergelenken eine senkrechte Linie. Die Knie sind hüftbreit geöffnet, die Hüftgelenken befinden sich genau über den Knien.
- 2.** Runde den Rücken in einen großen Katzenbuckel, mit dem sich die gesamte Wirbelsäule beugt. Der Kopf rollt zum Brustbein ein.
- 3.** Jetzt strecke den Rücken durch, wie eine Hängebrücke, und gebe mit den Handflächen leichten Druck zur Erde, damit sich der Oberkörper besser aufrichtet. Richte den Blick entweder nach vorn aus oder, wenn es dir möglich ist, nach oben zum Himmel. Wiederhole den Bewegungswechsel nach Belieben und komme dann in die Ausgangsstellung für die Asana, die du als Nächstes üben möchtest.



## Herabschauender Hund



Der herabschauende Hund ist die passende Übergangshaltung, um von liegenden oder knienden Positionen in den Stand zu kommen. Wenn du dich in der Beinrückseite und im unteren Rücken unbeweglich fühlst, kannst du im herabschauenden Hund ein bisschen auf der Stelle gehen und die Knie dabei abwechselnd beugen und stecken, um den Ischiasnerv zu dehnen. Das Gewicht sollte vorn auf die gesamten Handflächen und auf die Fingerkuppen verteilt werden.

1. Stelle die Zehen im Vierfüßlerstand auf und drücke dich von den Händen ausgehend mit dem Becken nach oben, sodass deine Körpersilhouette von der Seite wie ein Dreieck aussieht. Die Rückenlinie streckt sich, das Kreuzbein hebt sich zum Himmel. Der Kopf bleibt dabei hängen. Von hier hast du jetzt einen guten Blick auf deine Knie: Die Kniescheiben sollten nach vorn schauen oder etwas nach außen gedreht sein.
2. Dann führe den rechten Fuß nach vorn und setze ihn zwischen deinen Händen auf. Der Oberkörper richtet sich auf. Richte den Blick nach vorn.
3. Ziehe das linke Bein nach und setze den linken Fuß neben den rechten Fuß auf, sodass du nun in der Vorbeuge bist. Die Handflächen berühren den Boden, Kopf und Nacken sind entspannt. Aus der Vorbeuge kannst du dich jetzt Wirbel für Wirbel zum Stehen aufrichten.

**Variante:** Schmerzen die Handgelenke, stütze die Hände eventuell auf Blöcken ab. Dadurch verringert sich die Streckung in den Handgelenken und es lastet weniger Druck auf den Handwurzeln.



## Asanas zum Warm-up

Zum Aufwärmen übst du eine Asana, die das Organ, das du in deinem Übungsprogramm ansprechen möchtest, auf das Kommende vorbereitet. Sie schenkt deinem Organ einen ordentlichen Blut- und Energieschub, regt den Körperkreislauf an, dehnt die Nerven, die das Organ mit neuronalen Impulsen versorgen, und entfaltet die Faszien, in die das Organ eingebettet ist. So kann sich das Organ optimal auf die nachfolgenden Übungen einstellen.

Die Warm-up-Asanas eignen sich super für müde, träge und energielose Organe. Sie wirken lindernd bei Schmerzmustern mit dumpfen, kühlem Charakter. Außerdem ...

- \* machen sie wacher und aktiver,
- \* bewegen sie die Energie und das Blut innerhalb des Organs und regen das Fließsystem im gesamten Körper an,
- \* lösen sie starre Haltungen des Alltags auf,
- \* leiten sie Fülle, Druck und Schmerzen aus,
- \* können sie ein hyperaktives Organ beruhigen oder ein müdes Organ vitalisieren.

**Intensität:** Entscheide in den folgenden Asanas intuitiv, wie lange und mit welcher Intensität du sie ausführen möchtest. Hole dein Organ da ab, wo es seine Fähigkeiten gerade am besten entfalten kann.

**Hinweis:** Fühlt sich eine Übung sehr anstrengend an, wie beispielsweise die Übung »Einen großen Stein aufheben« (Seite 59), dann nimm dir vor, die Übung zunächst eine Minute zu halten und dich beim nächsten Mal zu steigern. Wenn du spürst, dass dir eine Warm-up-Asana besonders guttut, kannst du sie selbstverständlich länger üben. Halte dir für die Warm-up-Asanas ein Bolster und ein Yogakissen (oder Alternativen) bereit. Einige Haltungen wie der Schmetterling (Seite 56) oder der Halbmond (Seite 58), dehnen die inneren Körperstrukturen sehr intensiv. Achte deswegen darauf, sie achtsam und langsam zu praktizieren.

## Gehirn: Halswirbelsäule und Augen



Mit dieser Yogaübung hilfst du dem Gehirn, die Feinmotorik zu trainieren und den Vagusnerv zu dehnen. Der Vagusnerv ist einer der wichtigsten und längsten Hirnnerven und spielt beispielsweise bei der Darmperistaltik eine wichtige Rolle. Zusätzlich entlastest du die Hals- und Schädelmuskulatur und befreiest dich von Druck und Anspannung. Davon profitieren in dieser Übung besonders die Verbindungen von Augen und Gehirn, Schilddrüse und Gehirn sowie die Regelkreise für die Hormonausschüttung.

1. Komme in den Schneidersitz oder in eine andere sitzende Position, in der du die Wirbelsäule leicht aufrichten kannst. Setze dich, wenn es dir angenehmer ist, auf einen Yogablock oder ein Yogakissen.
2. Lege den rechten Arm hinter deinen Rücken.
3. Neige das linke Ohr zur linken Schulter. Spüre, wie dadurch die rechte seitliche Halsseite gedehnt wird. Drehe in dieser Dehnung den Kopf so, dass du unter die linke Achsel schauen kannst.
4. Behalte die Kopfstellung so gut es geht bei und blicke mit den Augen jetzt nach oben zum Himmel.

Wechsle danach die Seiten: Lege den linken Arm auf den Rücken, neige das rechte Ohr zur rechten Schulter, drehe den Kopf in Richtung rechte Achsel und schaue mit den Augen nach oben zum Himmel.





## Schilddrüse: Himmel und Erde verbinden

Wenn die Schilddrüse nicht gut arbeiten kann, entsteht das Bedürfnis, sich von seinem persönlichen Umfeld zu distanzieren. Die Asana verhilft, wieder Verbindungen und Kontakte knüpfen zu wollen. Darüber hinaus entlastet sie verspannte Muskeln und Halsfaszien, die auf die Schilddrüse drücken und ihre sensiblen Hormonkreisläufe stören könnten.

1. Komme in den Schneidersitz und falte die Hände auf dem Rücken ineinander, sodass sie zusammen den Boden berühren. Nimm Kontakt zur Erde auf. Die Wirbelsäule streckt sich leicht. Richte den Blick nach oben und lege den Kopf in den Nacken. Atme ein.
2. Ausatmend führe das gesamte Armpaket so weit nach oben in Richtung Himmel, wie es für dich möglich ist. Beuge den Oberkörper dabei in Richtung Schoß, rolle den Kopf ein. Nimm Kontakt zum Himmel auf. Übe den Bewegungswechsel so lange, bis du den Impuls verspürst, mit der nächsten Haltung fortzufahren.

