

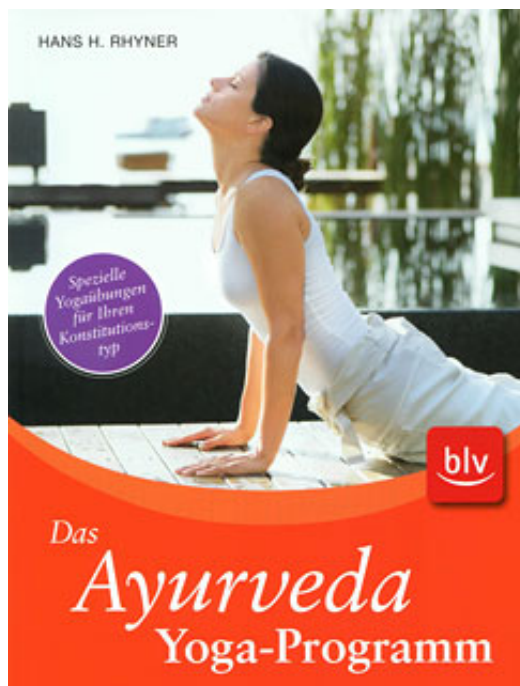
Hans Rhyner

Das Ayurveda-Yoga-Programm

Leseprobe

[Das Ayurveda-Yoga-Programm](#)

von [Hans Rhyner](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b8252>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Kommen Sie optimal in den Tag hinein -das Yogaprogramm für den frühen Morgen

Eine vorbildliche Lebensführung ist ein wichtiger Aspekt in der Präventivmedizin. Dabei rät uns Ayurveda, jeweils vor Sonnenaufgang aufzustehen. Aber der Tag sollte nicht mit einem gewaltsamen Hauruck oder einem »Muss ich denn schon wieder« beginnen, sondern mit einer positiven Ausrichtung, die uns aus der beliebten Opferrolle heraushilft.

Ein sanfter Tagesbeginn

Das Erste, auf das Ihr Blick fällt, sollte nicht der Wecker oder grelles Licht sein, sondern jemand, den Sie sehr lieb haben, ein schönes Bild, ein Gegenstand, der Sie an etwas Wunderbares erinnert, ein Gedanke an Gott und dessen absolute Natur, oder schauen Sie einfach in Ihre Handflächen und betrachten Sie Ihr Leben. Springen Sie nicht einfach aus dem Bett. Überlegen Sie, was Sie mit diesem neuen und einzigartigen Tag anfangen möchten.

Morgendliches Reinigungsritual

Nach dem Aufstehen folgt die Augenhygiene: Füllen Sie den Mund mit Wasser und waschen Sie die Augen mit kaltem Wasser gut aus. Nach Entleeren von Darm und Blase wenden Sie sich der Mundhygiene zu. Viele körperliche Abfallprodukte sammeln sich über Nacht im Mund-, Nebenhöhlen- und Rachenraum an und müssen eliminiert werden. Zähneputzen

und Gurgeln helfen dabei nur bedingt. Wichtig ist es, den Belag von Zunge und Zungenwurzel zu entfernen. Das gelingt nur mit einem Zungenschaber. Wer einmal sieht, was sich selbst nach dem Zähneputzen und Mundspülen noch von der Zunge löst, wird von diesem wichtigen Instrument überzeugt sein. Trinken Sie ein Glas reines Wasser mit Zimmertemperatur, wenn Sie Pitta in Ihrer Konstitution haben, oder warmes Wasser, wenn bei Ihnen Vata und Kapha im Vordergrund stehen, denn während des Schlafes verliert der Körper sehr viel Wasser, das erst einmal wieder ersetzt werden muss, damit Sie frisch und munter werden können. Wenn möglich, nehmen Sie eine kurze Dusche, denn auch auf der Haut haben sich Schlacken angesammelt.

Aktivierende Übungen

jetzt sind Sie ideal vorbereitet für das Yoga-programm am Morgen, das Ihnen Kraft, Energie und Motivation schenken wird, um optimal für diesen Tag vorbereitet zu sein. Was immer Sie vorhaben, Sie haben die besten Voraussetzungen. Weil Sie schon die ganze Nacht gelegen haben, beginnen wir mit Übungen im Stehen. So ist gewährleistet, dass Sie beim morgendlichen Yoga nicht wieder einschlafen. Ein weiterer Vorteil dieser stehenden Übungen ist, dass Sie sehr wenig Platz brauchen; sie können überall, auch unterwegs im Hotel, problemlos ausgeführt werden.

Übung i: Palmenhaltung

Die Palme ist ein gutes Beispiel dafür, wie man sich gegen die Stürme des Lebens wappnen kann. Statt sich dem Orkan mit aller Kraft entgegenzustemmen, setzt sie auf ihre Elastizität und weicht damit den Sturmböen geschickt aus. Auch wir müssen uns weich machen, darin liegt die Stärke. Wir müssen dem Feind nicht unsere Brust entgegenstrecken und ihm sagen »Hier ist mein Herz - Pfeile, durchbohrt mich!«. Nem, wir weichen ihnen geschickt aus, indem wir uns aus ihrem Weg beugen. Dazu brauchen wir eine elastische Wirbelsäule und genau dafür sorgt diese Übung. Andere Effekte sind die Korrektur einer schiefen Haltung, die Stärkung der Bandscheiben und der involvierten Stütz Muskulatur, das Lösen von Spannungen im Brustwirbel- und Schulterbereich sowie ein besserer Fluss der Energien entlang der wichtigen Gefäße, Nerven und Meridiane der Wirbelsäule.

Der richtige Atemrhythmus

Grundsätzlich gehört zu allen Yogaübungen der richtige Atemrhythmus. Bei der Palmenhaltung empfehle ich Ihnen, 4 Sekunden lang tief einzuatmen, wenn Sie in die Stellung gehen; den Atem 4 Sekunden anzuhalten, wenn Sie die Stellung halten, und in 4 Sekunden (keinesfalls schneller) auszuatmen, wenn Sie aus der Stellung kommen. Diese Atmungsweise verstärkt die Wirkung um ein Vielfaches. Sie sollen ausschließlich durch die Nase und nicht durch den Mund ein- und ausatmen.

I Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind parallel und in einem Abstand voneinander, der Ihrer natürlichen Hüftanatomie entspricht. Lockern Sie die Arme. Schließen Sie die Augen und besinnen Sie sich einen Moment lang auf die Abfolge dieser Übung. Atmen Sie vollständig aus.

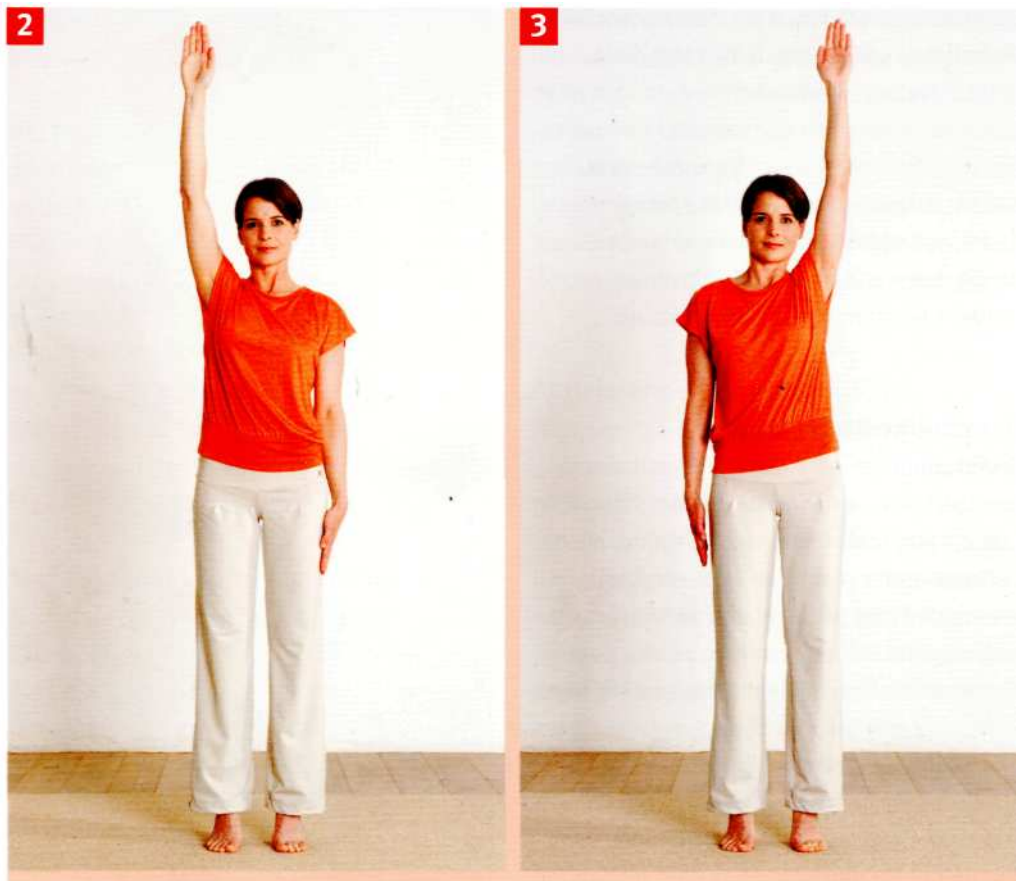


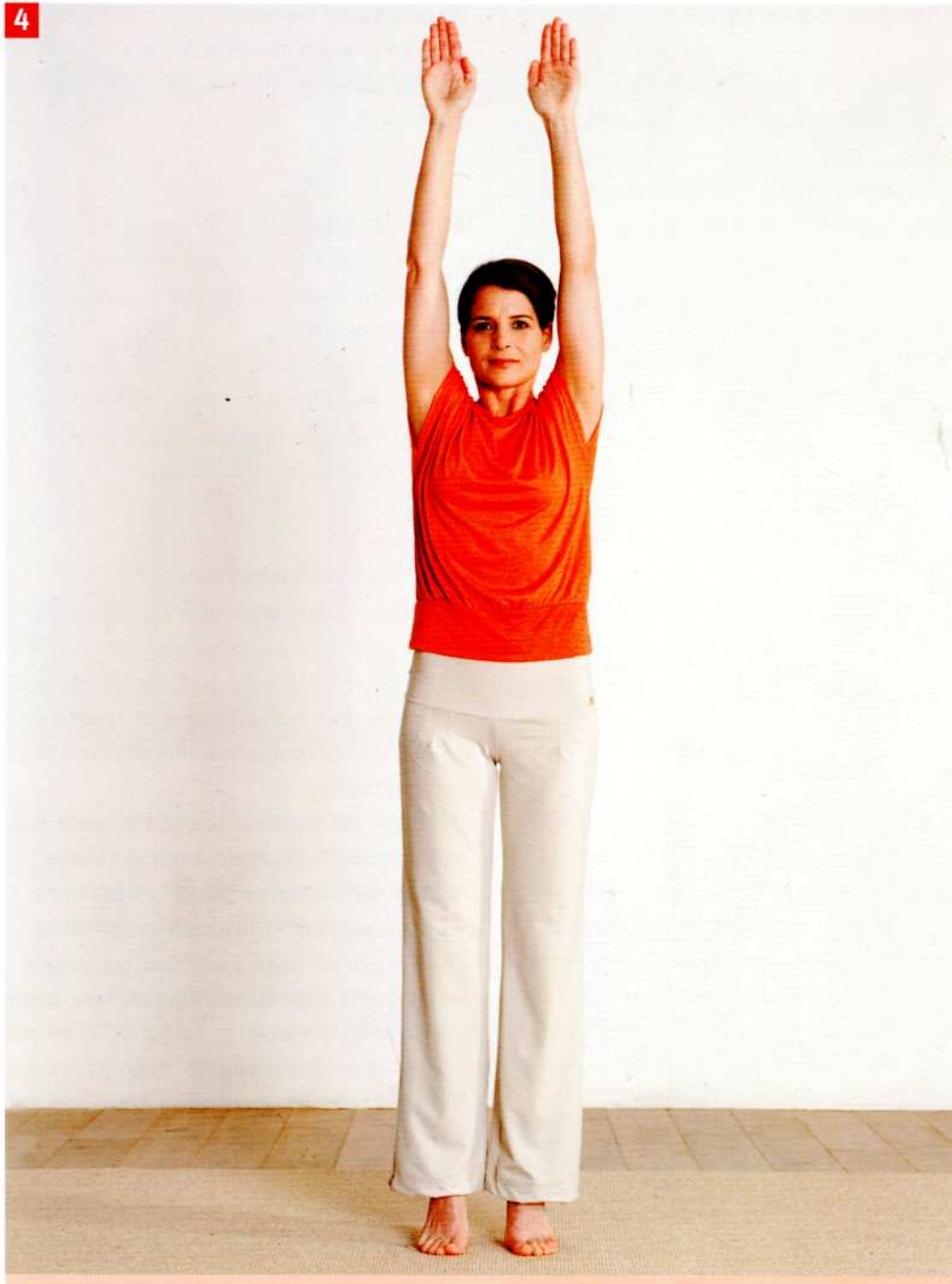
2 Mit dem tiefen und 4 Sekunden andauernden Einatmen heben Sie nun den rechten Arm über den Kopf, während Sie sich gleichzeitig auf die Zehenspitzen stellen.

Strecken Sie den Arm vom hinteren Brustwirbelbereich bis zu den Fingerspitzen vollkommen durch. Halten Sie die Stellung und Ihren Atem für 4 Sekunden. Atmen Sie gleichmäßig während 4 Sekunden aus, nehmen Sie den Arm herunter und kommen Sie aus der Zehenhaltung.

3 Atmen Sie wieder rhythmisch ein und heben Sie nun den linken Arm empor. Verbleiben Sie in der gestreckten Haltung für 4 Sekunden, nehmen Sie den Arm herunter, während Sie gleich lang ausatmen. 3- bis 5-mal auf jeder Seite üben.

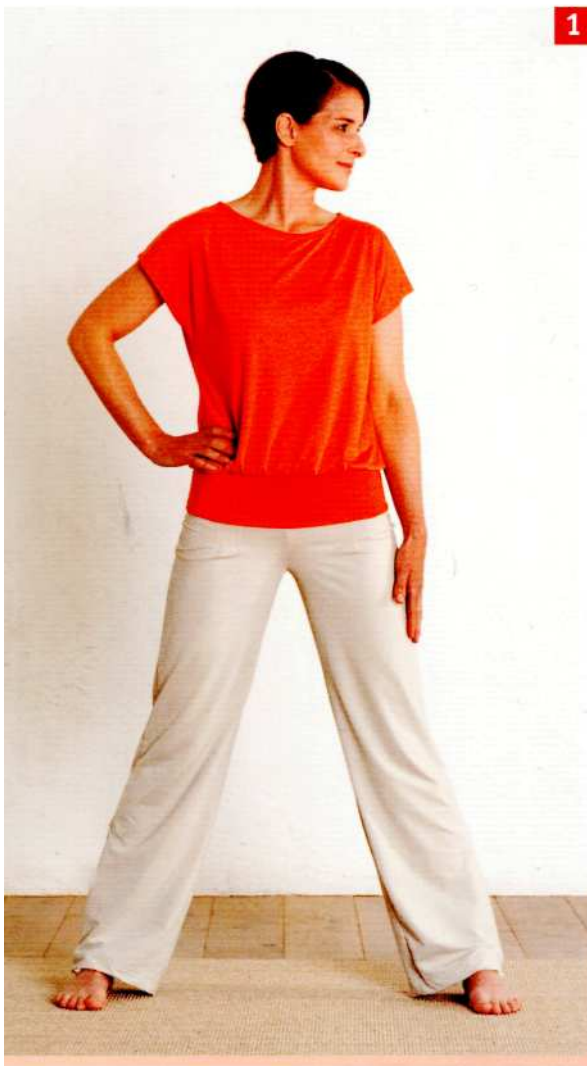
4 Üben Sie noch 3- bis 5-mal, indem Sie beide Arme gleichzeitig hochstrecken. Achten Sie auf die richtige Atmung. Lockern Sie anschließend alle Glieder und atmen Sie normal.





Übung 2: Dreieckspose

Ein Großteil der Schäden an der Wirbelsäule, wie Bandscheibenvorfall, Ischias oder Versteifungen, findet im Lendenwirbelbereich statt. Viele tragen »ein Kreuz mit dem Kreuz«. In sitzenden Berufen kommt das seitliche



Beugen so gut wie nie zum Einsatz. Dabei trainiert es auf optimalste Weise Muskulatur wie Bandscheiben und zieht die Wirbel richtig auseinander.

Mit entschlackender Wirkung

Eine der angenehmsten Nebenwirkungen dieser Haltung ist die Eliminierung der seitlichen Fettpolster.

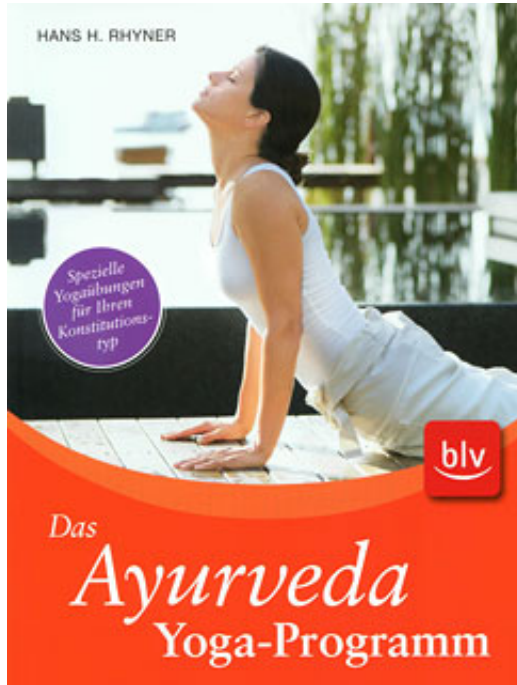
Weil aber auch innere Organe wie die Leber und Nieren gedehnt werden, befreit sie diese von Schlacken; eine schönere und reinere Haut ist die Folge.

Atmen im Viererrhythmus

Auch diese Übung wollen wir mit der richtigen Atmung durchführen. Der Viererrhythmus von 4 Sekunden Einatmen, 4 Sekunden mit angehaltenem Atem in der Stellung verbleiben und 4 Sekunden lang ausatmen kommt auch hier zur Anwendung.

Der Grund für das Anwinkeln des oberen Arms ist, dass wir ihn als Hebel benutzen wollen. So lässt sich verhindern, dass wir uns nach vorn beugen, denn Ziel ist das ausschließliche Beugen zur Seite. Ein Füllen der Lungen, während Sie in die Stellung gehen, wird somit möglich.

I Stehen Sie aufrecht, lockern Sie die Glieder, schließen Sie die Augen und visualisieren Sie die folgende Übung: Stellen Sie die Füße parallel mit einem Abstand von etwa 60-70 cm. Atmen Sie tief ein und dann langsam aus.



Hans Rhyner

[Das Ayurveda-Yoga-Programm](#)

Spezielle Yogaübungen für Ihren
Konstitutionstyp

96 Seiten, kart.
erschienen 2010



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de