

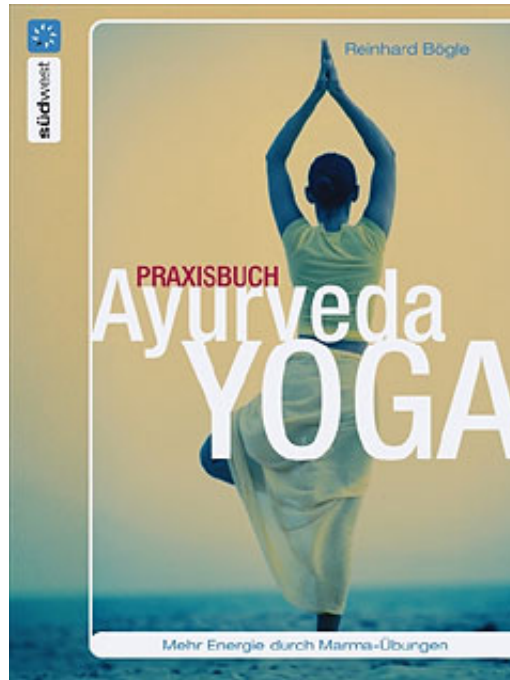
# Reinhard Bögle

## Praxisbuch Ayurveda-Yoga

Leseprobe

[Praxisbuch Ayurveda-Yoga](#)

von [Reinhard Bögle](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6908>

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

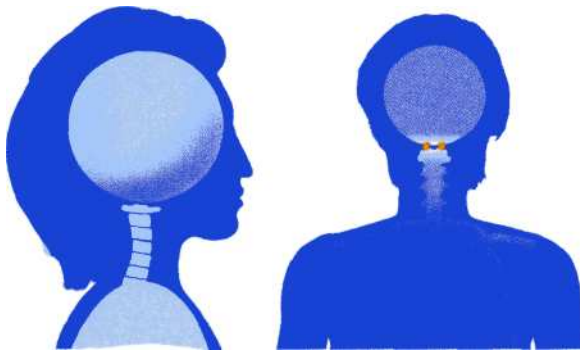
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

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



## Gelenk-Marmas: Raumgestaltungsorte



Kopfgelenk-Marma

### Kopfgelenk-Marmas

Die Halswirbelsäule hat einen erhabenen Teil. Dort befindet sich der Übergang zum Kopf. Eine Art Kreisel, eine einem Zirkel ähnliche Struktur, erlaubt freie Bewegung. Der kleine innere Kreis gestattet dem äußeren Kreis (also Augen, Ohren, Mund) die größere Bewegung. *Krkatika* ist der oberste Ring der Wirbelsäule, der Ort, der einen Ring

bildet - wie ein Beckenring. Es sind die

beiden Gelenke, die den Hals mit dem Kopf verbinden (krkatika-marma).

### Ort, Funktion und Sinn

Der Kopf ist (außer im Kopfstand) der Last abgebende Teil, der Hals der Last aufnehmende Teil. Die beiden Gelenkflächen bilden Teile einer Schale, in der die »Kugel« Kopf liegen kann.

Vielfältige Positionen sind hier möglich und variieren die Hals-Kopf-Stellung. Im Yoga sichern wir zuerst die stabilisierende Mittelposition zwischen den Schultern. Dann wird die Verlängerung des Abstands zwischen linker oberer Rippe und linkem seitlichem Kopf (und analog rechts) geübt. Beides ergibt die Kopfstandposition von Kopf und Brustkorb. Erst nach jahrelanger Übungspraxis, wenn insbesondere der Brustkorb an Beweglichkeit gewonnen hat, werden seitliche Streckdrehungen erlernt.

### Asana-Varianten zum Einüben

#### Ausgeglichenes Stehen an einer Türkante

Bild: Seite 68.

0 Sie stehen ausgeglichen; die Füße stehen parallel an der Kante einer geöffneten Tür (oder alternativ an einer Wandkante, die in den Raum hineinragt). Die Füße sind in Höhe der Linie, die quer zur Kante verläuft. Mit dem Kreuzbein berühren Sie die Kante leicht (ohne anzulehnen).

0 Sie heben die hinteren oberen Rippen zusammen mit den Schulter-

blättern Richtung Kante, bis Sie mit der Brustwirbelsäule die Kante leicht berühren, egal an welcher Stelle.

O Beobachten Sie Hals und Kopf. Sie gehen gedanklich zur vorderen Seite der Halswirbelsäule (die zur Kehle zeigt). Sie halten den Hals und Kopf natürlich (ohne ihn gegen die Wand zu drücken); die Halswirbelsäule ist leicht gerundet.

O Sie blicken entspannt nach vorn und gehen gedanklich die innere Halswirbelsäule der Wölbung entlang nach oben. Am oberen Ende ist die kleine Schale, auf der der Kopf (die größere Kugel) liegt. Sie beobachten die kleine Schale (den Gewicht aufnehmenden Teil des Gelenks; sie ist nach oben gerichtet, zum Kopf hin) und balancieren sie in so einer Weise, dass der Kopf anstrengungsarm und problemlos getragen wird. O Die kleine Schale ist ein Sinnbild für beide Kopfgelenk-Marmas. Es ist, als würde Ihnen in beide gewölbten Hände eine größere, eher leichte Kugel gelegt werden. Sie haben lediglich die Handflächen nach oben gedreht, halten das Gewicht, ohne hochzuheben.

O Diese Art, mit den beiden Kopfgelenken umzugehen, behalten Sie in allen anderen Asanas bei. Halten Sie diese beiden Gelenke in der Mitte zwischen den Schultern. Der Kopf darf die ersten Jahre etwas weiter vorn sein als der Brustkorb. Erst wenn sich durch jahrelange Übungspraxis der Brustkorb so verändert hat, dass aus der Mitte des Brustkorbs heraus die Brustwirbelsäule Wirbel für Wirbel und die Halswirbelsäule weiter hinauf bis in die Mitte des Kopfes etwas gehoben werden können, lässt sich der Kopf anstrengungsfrei über den Brustkorb in die Kopfstandposition bringen.

Die Kopfgelenk-Marmas bilden die beiden Hälften einer Schale; in ihr kann die Kugel des Kopfes ruhen

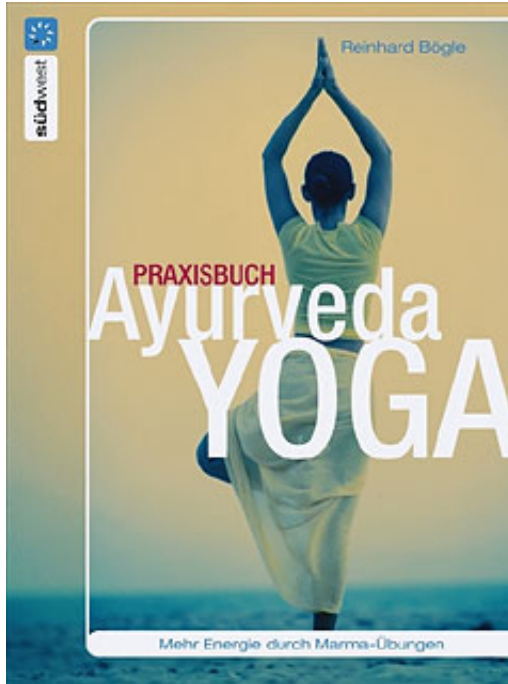
### Entspanntes Liegen mit gewinkelten Beinen und Armen

Bild: Seite 77.

O Sie legen sich entspannt mit dem Rücken auf die gefalteten Decken; eine flache Decke liegt unter dem Hinterkopf. Die Beine und Arme sind gewinkelt.

O Das Gewicht der Unterschenkel ist auf den Füßen, das des mittleren und oberen Rückens auf der Decke, das der Arme auf der Matte. Die Arme berühren den Deckenrand.

O Das gesamte Gewicht des Kopfes und oberen Halses ruht am Hinterkopf-am Boden zwischen oben und unten ausbalanciert. Die Halswirbelsäule behält ihre leichte Rundung bei. Die Kopfgelenke sind vom Gewicht entlastet.



Reinhard Bögle

[Praxisbuch Ayurveda-Yoga](#)

Mehr Energie durch Marma-Übungen

224 Seiten, geb.  
erschienen 2007



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)