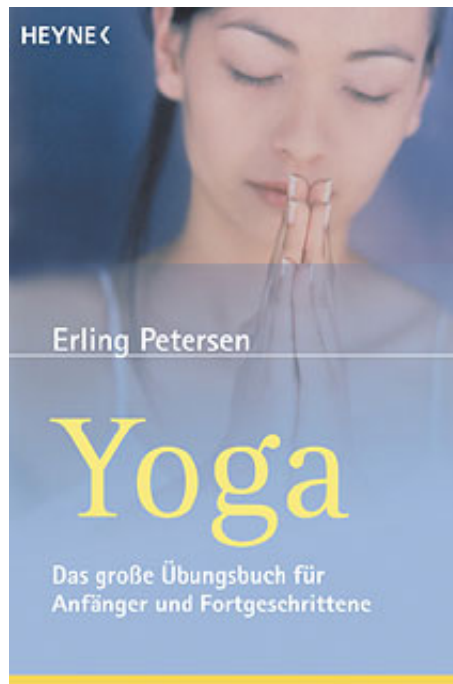


Erling Petersen

Leseprobe

von [Erling Petersen](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b2425>

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>

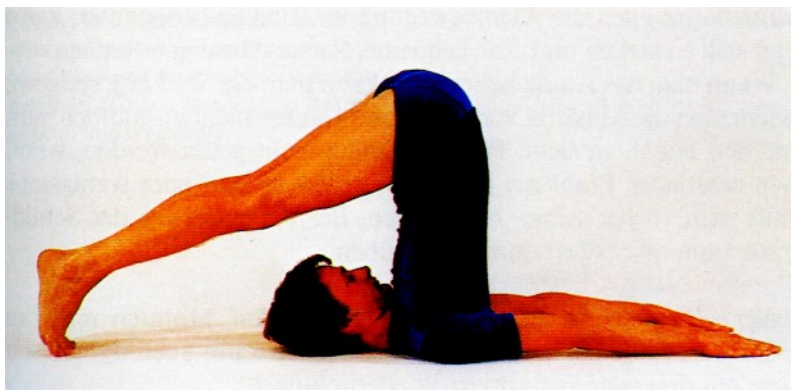
In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Halasana

Name *Halasana* heißt Pflughaltung. Wahrscheinlich heißt sie so wegen ihrer Ähnlichkeit mit dem alten indischen Ochsenpflug.

Wirkung Halasana bewirkt eine gleichmäßige Streckung der Rückenmuskeln. Dadurch werden Rücken, Schultern und Nacken von Verspannungen befreit und biegsam und gesund. Auch die Kniebeugemuskeln und die Gesäßmuskeln werden trainiert, so daß der Körper reaktionsschnell und leicht beweglich wird. Dieses Asana bringt dem Rücken eine angenehme Wärme, wie wenn die Nerven selbst wieder mit Leben und Energie aufgeladen würden, und Ermüdung, Rücken- und Kopfschmerzen verschwinden. Halasana verbessert den Blutkreislauf im Rücken, von dem aus die Bandscheiben ernährt werden und belebt die Rückenmarksnerven, durch die alle sensorischen Impulse laufen. Ein beweglicher und kräftiger Rücken ist ausschlaggebend für das tägliche Wohlbefinden und hilft mit, den übrigen Körper gesund zu halten. Der Druck auf den Magen vermindert zusammen mit der Umkehrhaltung die Blutmenge in der Bauchregion, verursacht in der Entspannungsphase einen Saugeffekt und steigert so die Durchblutung, welche die inneren Organe gesund er-



134 Halasana

hält. Die Umkehrhaltung wirkt gegen Senkungen innerer Organe, der Druck -auf den Magen verbessert die Verdauung und setzt Blähungen frei. Halasana, regelmäßig und über lange Zeit geübt, kann Unregelmäßigkeiten in der Menstruation normalisieren und Schmerzen während der Periode beseitigen.

Allgemeines Halasana sollte sorgfältig ausgeführt und entweder allmählich oder nach einigen Vorübungen erlernt werden. Wem es schwerfällt, die Zehen der gestreckten Beine auf die Matte zu bekommen, kann die Beine beugen, die Knie auf die Stirn legen und die Beine dann langsam so weit wie möglich strecken. Eine andere Hilfe, damit die Füße den Boden erreichen, ist, daß man die Hände gegen den Rücken drückt und versucht, einen sanften Druck auszuüben, um den Rücken senkrecht zu stellen. Wenn der Rücken zu stark gebogen ist, kann man die Hände falten und die Arme nach rückwärts strecken, wobei man das Brustbein gegen das Kinn drückt, gleichzeitig das Gesäß anhebend, um den Rücken gerade zu bekommen. Wenn die Haltung korrekt ist, ruht das Gewicht auf den Schultern, der Rumpf ist — bei entspannter Atmung — gerade aufgerichtet.

In Halasana wird der Atem leicht angestrengt, besonders bei dicken Menschen, weil der Druck des Bauchs die Atembewegungen des Zwerchfells stark behindert. Sogar die Rippenatmung wird behindert, und es verursacht nur unnütze Anstrengung, wenn man sich zu tieferer Atmung zwingt, als sie sich von selbst einstellt. Wenn man aufmerksam auch die Atembewegung im Rücken beobachtet, kann man sich einstellen und eine bequeme, flache Atmung erreichen.

Wenn man das Asana beherrscht, kann man die Wirkung steigern, indem man die Muskeln von After und Damm leicht zusammenzieht und den Bauch einzieht. Halasana sollte nicht geübt werden, wenn man ernsthafte Probleme mit der Wirbelsäule hat, oder wenigstens sollte man vorher seinen Arzt fragen. Bei Vergrößerung der Schilddrüse kann man Vortraining Nr. 1 üben.

Dauer Halasana kann gefahrlos eine bis fünf Minuten am Tag geübt werden, je nach der Konstitution. Man kann auch dynamisch üben mit drei oder vier kurzen Wiederholungen.

Technik

1 Liege auf dem Rücken, die Beine geschlossen nebeneinander, die Arme längs am Körper und die Handflächen nach unten. Das Kinn wird angezogen, der Nacken gedehnt.

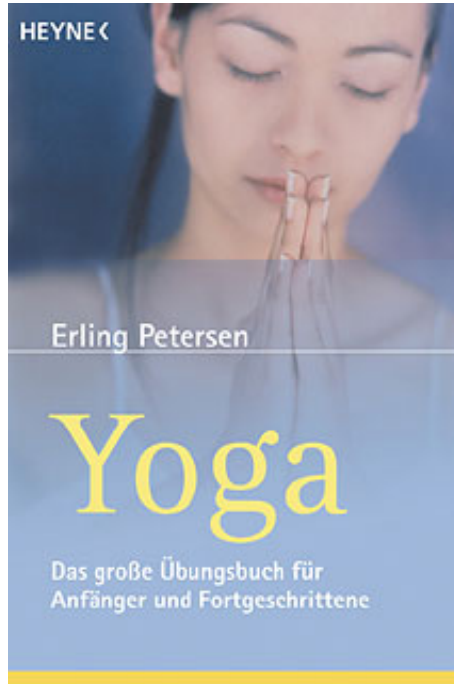


2 Atme ein, ziehe die Gesäßmuskeln zusammen, den Bauch ein und drücke das Kreuz auf den Boden. Hebe die Beine in die Vertikale und weiter über den Kopf, bis die Füße den Boden erreichen.



3 Atme aus, ziehe den Bauch nach rückwärts und den Anus zusammen, wobei man Gesäß und Brustbein hoch anhebt, so daß der Rücken gerade wird. Atme langsam und regelmäßig.





Erling Petersen

–
Das große Übungsbuch für Anfänger und Fortgeschrittene

384 Seiten, kart.
erschienen 2007



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de