

Kraft der Körpermitte

Yoga für den Bauch

In vielen Kulturen gilt der Bauch als das Zentrum des menschlichen Körpers. In Japan nennt man ihn „Hara“ und in Indien „Manipura“. Außerhalb des asiatischen Raumes wird kaum eine Körperregion so nüchtern und lieblos betrachtet wie der Bauch. Er ist einfach der Bereich des Rumpfes zwischen Brustkorb und Becken und er soll am besten flach und fest sein.

Für viele Frauen ist ihr Bauch – kosmetisch betrachtet – eine Problemzone. Das moderne Schönheitsideal hat einen flachen Bauch. Neben einer gesunden Ernährung wurden viele Jahre „Sit-ups“ propagiert. Dieses Training der oberen und äußeren Strukturen der Bauchmuskulatur ließ die tief liegende stützende Haltemuskulatur völlig außer Acht.

Heute weiß man, dass der Beckenboden eine entscheidende Rolle beim Bauchmuskeltraining spielt und dass die innen liegenden Bauchmuskeln für eine flachere Bauchdecke sorgen. Yoga für den Bauch setzt genau dort seinen Fokus. Das Bauch-Yoga-Programm von Miriam Wessels basiert einerseits auf speziellen Yoga-Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga und andererseits auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zum richtigen, effektiven Bauchmuskeltraining.

Ein flacher Bauch

Yoga für den Bauch unterscheidet sich von herkömmlichen Bauch-



Foto: Nike

übungen, indem es den Beckenboden immer mit einbezieht. Beginnend mit der Anspannung des Beckenbodens, wird automatisch auch der Unterbauch aktiviert.

Der Muskelkomplex am Beckenboden ist besonders bei Frauen eine anatomische Schwachstelle. Er hält die inneren Organe (Gebärmutter, Darm, Blase) wie ein Netz in Position. Wird er nicht trainiert, kann sich der Unterbauch vorwölben. Das direkte Zusammenspiel von Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur bildet die Basis der Übungsausführung, dabei entsteht ein flacher Bauch quasi als Nebeneffekt.

Haltung bitte!

Die Rumpfmuskulatur umschließt, zusammen mit dem Brustkorb, der Wirbelsäule und den knöchernen Beckenanteilen, als schützendes Korsett die Organe und stabilisiert die natürliche doppelte S-Form der Wirbelsäule. Das ist wichtig für den Halteapparat und wirkt bei optimaler

HINWEISE FÜR ASANAS

- Atme durch die Nase tief in den Bauch ein, so dass er sich deutlich vorwölbt, und vollständig wieder aus, wobei du den Bauch kräftig einziehst.
- Wenn in der Übung mit beiden Körperseiten getrennt gearbeitet wird, gilt: links einatmen, rechts ausatmen.
- Zur Ausgangsposition gehört immer die aktive gerade Haltung der Wirbelsäule.
- Halte grundsätzlich die Augen geschlossen und konzentriere dich dabei auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, das sogenannte dritte Auge.
- Bei der Einatmung denkst du „Sat“, bei der Ausatmung „Nam“.



VORÜBUNG – GERADES BECKENKIPPEN

Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine auf. Ziehe den Beckenboden fest in den Körper hinein und den Unterbauch Richtung Lendenwirbelsäule. Löse die Spannung. Baue erneut Spannung in Beckenboden und Unterbauch auf. Hebe den Kopf vom Boden ab und achte darauf, dass der Unterbauch in den Körper gezogen bleibt. Durch die Übung werden der gesamte Beckenboden und die Verdauung aktiviert.

WASCHMASCHINE

Komme in den Fersensitz. Lege die Hände auf die Schultern, die Daumen zeigen dabei nach hinten, die Finger nach vorne. Stabilisiere die Lendenwirbelsäule, indem du die Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannst.

Drehe den Oberkörper nach links und atme durch die Nase ein, drehe dich nach rechts und atme durch die Nase aus. Werde im Wechsel dynamischer. Integriere die Halswirbelsäule in die Bewegung, indem du den Kopf so weit wie möglich über die Schulter nach hinten drehst. Auf diese Weise mobilisierst du die gesamte Wirbelsäule und richtest die Wirbelkörper auf. Die inneren Organe werden massiert, das regt die Verdauung an und du stärkst die seitlichen und geraden Bauchmuskeln.



Funktion Rückenschmerzen entgegen. Die aufrechte Haltung drückt außerdem Selbstbewusstsein und Offenheit aus. Das Auftreten des Menschen verändert sich positiv, es fällt ihm leichter, Rückgrat zu zeigen.

Das Muskelkorsett setzt sich wie ein U aus der Basis, dem Beckenboden, und den beiden Seitenteilen, dem Unterbauch und dem unteren Rückenanteil, zusammen. Es korrigiert die Beckenkippung und richtet nach oben in der Lenden- und Brustwirbelsäule den Körper auf und wirkt positiv auf die Halswirbelsäule. Diese aktive Haltung

hat einen entlastenden Effekt auf die Bandscheiben.

Der Bauch als Kraftzentrum

Im Beckenraum liegen drei wichtige Energiezentren der indischen Chakren-Lehre. Das erste Chakra (Damm) ist verbunden mit Sicherheit und Vertrauen. Mit einem starken zweiten Chakra (zwei Finger breit unter dem Nabel) ist man kreativer; laut der indischen Philosophie auch, was die Lösung von Problemen betrifft. Das dritte Chakra, das Nabelchakra, steht für Weisheit, Willensstärke und Ausdauer.

Mit einem Yogaprogramm für den Bauch sollen diese Kräfte aktiviert und gestärkt werden. Ein starkes Nabelzentrum bildet eine stabile Grundlage für eine geistige und psychische Klarheit. Man wird nicht so leicht „aus der Bahn geworfen“, hält eher Stand und stärkt das Vertrauen in sich selbst. Dies kann sich auch in der Lebenseinstellung und im Auftreten widerspiegeln.

Trau' deinem Bauchgefühl

„Vertrau' auf deinen Bauch!“ ist eine Ermunterung, seiner Intuition zu folgen. Wenn man etwas „aus dem Bauch heraus“ tut, gibt man die Kontrolle des Verstandes ab. In der modernen Welt haben wir uns angewöhnt, uns auf Fakten zu verlassen und Entscheidungen rational zu treffen. Bei Yogaübungen findet man die Zeit, um sich auf sich selbst zu konzentrieren und wieder auf seinen Bauch zu hören.

HINWEISE ZUR ATMUNG

Werde dir der eigenen Atmung bewusst. Lege die Hände auf den Bauch, die Fingerspitzen berühren sich. Atme so langsam wie möglich ein. Dabei leite die Luft erst in den Bauch, dann über die Rippen in die Brust bis hoch zu den Schlüsselbeinen. Dabei lösen sich die Fingerspitzen voneinander. Atme dann so langsam wie möglich aus. Leere erst den oberen Teil des Rumpfes, dann die Mitte und den Bauch. Um die verbrauchte Luft vollständig auszuatmen, ziehe den Bauch und den Beckenboden kräftig in den Körper.



DYNAMISCHE STRECKPOSITION

Lege dich auf den Rücken. Stabilisiere die Lendenwirbelsäule, indem du Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannst. Mit der Kraft des Bauches hebe die Beine, Schultern und Arme vom Boden ab. Halte die Arme parallel zum Boden neben dem Körper. Ziehe und strecke nun die Beine im Wechsel. Atme lang und tief. Achte besonders darauf, dass Unterbauch und Beckenboden in den Körper hineingezogen bleiben. Die Bauchmuskulatur, der Beckenboden und die Oberschenkel werden gekräftigt. Das belebt den Bauchbereich und unterstützt die Funktion der Bauchorgane.



SAT KRIYA

Fersensitz. Strecke die Zeigefinger aus und lege diese aneinander. Hebe die Arme lang über den Kopf, bis sich die Oberarme neben den Ohren befinden. Senke die Schultern, indem du die Achselhöhlen zueinander drehst. Spanne den Beckenboden und den Unterbauch ruckartig an und sage dabei „Sat“. Entspanne danach den Beckenboden und Unterbauch und sage „Nam“. Diese Übungen sind eine Wohltat für das Verdauungssystem und wirken positiv auf die Sexualorgane. Sie tragen zur inneren Belebung bei.

Miriam Wessels | ist Diplom-Sportwissenschaftlerin, Kundalini Yoga sowie Rückenschullehrerin und Körperorientierte Gestalttherapeutin. Sie bietet neben Bauch-Yoga auch Workshops in Yogadancing an.
www.bewegungsraum.de



buchtipp



Das Yogaprogramm speziell für den Bauch ist auch als Buch inklusive CD erschienen.
Miriam Wessels, Heike Oellerich:
Yoga für den Bauch, 14,95 Euro
Weitere Infos: www.bauchyoga.de

Die Yogabasis

Das Fundament des Körpers wird U-förmig von Unterbauch, Beckenboden und unterem Rücken gebildet. Das muskuläre Zusammenspiel beginnt im Beckenboden. Die vielfältig und weit gefächerten Beckenbodenschichten laufen mit einigen Fasern in die Muskulatur des Unterbauches und in die Rückenmuskulatur in Höhe des Kreuzbeines. Entsprechend beinhaltet eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur eine feste Struktur im Unterbauch und Stabilität im unteren Lendenwirbelsäulenbereich.

Bauchyoga ist überwiegend von dynamischen und kräftigenden Übungen geprägt, deren Basis die Anspannung von Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ist. Spezifische Übungen aus dem Kundalini Yoga (die Asanas) zielen zusammen mit einer bewussten Atmung sowohl auf die körperliche Gesundheit als auch auf das geistige und emotionale Wohlbefinden.

Atemführung (Pranayama)

Oft nutzt ein Mensch nur ein Drittel seiner Lungenkapazität und damit funktionieren die lebenswichtigen Systeme des Körpers lediglich auf Sparflamme. Yoga bringt Körperbewegungen und Atmung in Einklang. Durch die Konzentration auf jeden einzelnen Atemzug richtet sich die Aufmerksamkeit nach innen.

Eine Form der Atemführung ist die lange und tiefe Atmung. Indem vollständig ein- und ausgeatmet wird, kann die gesamte Lungenkapazität genutzt werden. Dadurch erweitert sich der Anteil von sauerstoffreichen roten Blutkörperchen im Blut und alle Körperzellen können besser versorgt werden. Bei der intensiveren Ausatmung wird das Abfallprodukt Kohlendioxid vermehrt ausgeschieden.

Miriam Wessels