



Text und Fotos Beate Ströter

IMMUNSYSTEM PRÄVENTIV

Das Immunsystem mit Yogapraxis ansprechen – Aspekte bei der Asana Auswahl

Laut der Lehre des Ayurveda und der TCM verfügt der Körper über 107 Vitalpunkte. An diesen Stellen sind vitale Strukturen und sehr subtile Energien konzentriert. Im Ayurveda werden diese Punkte Marmapunkte genannt, in der TCM sind es die Akupunkturpunkte, die miteinander in Verbindung stehen (Meridiane).

Beide Lehren sagen aus, dass diese Vitalpunkte frei von Blockaden sein sollen, da Blockaden auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen führen können. Stress, egal welchen Ursprungs, kann eine mögliche Ursache für solche Blockaden sein. Eine besondere Bedeutung hat der Blasenmeridian. Er ist der längste Meridian mit den

meisten Akupunkturpunkten und gilt als der Lebensnerv.

Sein Verlauf erstreckt sich von der Außenseite der kleinen Zehe über die Rückseite des Körpers bis zum inneren Augenwinkel. Um Blockaden zu lösen, bedient sich die TCM z.B. der Akupunktur und Ayurveda spezieller Massagetechniken. In der Yogapraxis arbeiten wir mit dem Prinzip Erdung/Ausdehnung, um diese Bereiche anzusprechen. Der Fokus im Üben liegt insbesondere auf:

- Öffnen der Hände und Füße, damit eine Vernetzung im Körper entsteht.
- Öffnen des Webs zwischen Zeigefinger und Daumen im rechten Winkel.

- Dehnen aller Körperseiten: Dabei soll die Vorderseite aufgerichtet und gehoben sein, die Rückseite des Körpers integriert und abwärts sinken, die seitliche Brust und die Flanken sollen gehoben sein.
- Die Leisten und Kniekehlen sollen geöffnet sein.

Durch das Umsetzen dieser Prinzipien, insbesondere das Dehnen der Körperrückseite – z.B. in Adho Mukha Svanasana – wird auch der Blasenmeridian gedehnt und gestärkt. In den Asanas, die ich auf den Fotos darstelle, werden die oben genannten Prinzipien umgesetzt. Sie stellen ein mögliches Beispiel für die Übungspraxis dar.



1. Ardha Uttanasana Daumen/Zeigefinger im rechten Winkel

- Drücke die Daumen frontal gegen die Stuhlkante, die Handteller liegen geweitet auf der Sitzfläche, drücke die Fingerwurzeln abwärts.
- Mit gleichem Druck vom rechten, linken Daumen strecke dich weit nach hinten.
- Die Füße sind hüftgelenksbreit geöffnet, Fußaußenkanten parallel zum Mattenrand.
- Öffne die Achselhöhlen, die Flanken, bewege die Oberschenkelwurzeln zurück.



2. Tadasana Vorderfuß gehoben, Blick zur Wand

- stehe hüftgelenksbreit mit den Zehenballen auf dem

Klotz, halte den Blick auf Augenhöhe.

- Senke die Fersenknochen bewusst in den Boden.
- Lasse bewusst die Schulterblätter, die Gesäßmuskeln abwärts sinken.
- Spüre, wie die Vorderseite des Körpers aufwärts hebt.



3. Ardha Bhikasana Wand

- Stehe mit geschlossenen Füßen, halte die Innenknie geschlossen und bündig.
- Greife den Vorderfuß vom gebeugten Bein, drücke den Vorderfußrücken in die Hand, halte gleichzeitig Widerstand mit der Hand.
- Dabei beuge diesen Ellenbogen nach hinten und bewege diese Brustkorbseite zur Wand.

4. Parshvottanasana mit gehobenem Vorderfuß

- Strecke beide Beine und richte das Becken parallel zur Wand aus.
- Halte das Gewicht auf der



hinteren Ferse.

- Strecke die Arme aufwärts und öffne die Flanken.
- Hebe die Bauchorgane aufwärts, bewege den Steiss einwärts.
- Strecke die Rückseite der hinteren Wade abwärts.



5. und 6. Padangusthasana (Stuhl)

- Lasse die Leiste des gehobenen Beins nach innen sinken.
- Lege den Gurt um das Fersenband oder greife die Fußaußenkanten und strecke das Bein aus, strecke die Innenferse weg vom Körper.
- Bewege die Rückseite des Körpers einwärts, die Schulterblätter abwärts.



- Ziehe die Oberarmknochen zurück, hebe die Vorderseite aufwärts.



7. Ardha Navasana (Stuhl)

- Strecke die Beine über die Lehne, strecke die Innenferse weg.
- Öffne die Rückseiten der Beine, die Kniekehlen.
- Halte die Fußsohlen geöffnet, geweitet.
- Integriere die Rückseite des Körpers und hebe die Vorderseite aufwärts
- Ziehe die Oberarmknochen zurück.



8. Utthita Parshva Hasta Pada Akunchasana

- Halte im Standbein das Gewicht in der Ferse, die Außenhüftmuskulatur kompakt.
- Drehe die Flanke des gebeugten Beins nach vorne, die andere zurück.
- Im gebeugten Bein strecke von der Innenleiste zum Innenknie und ziehe vom Außenknie zurück zum Hüftgelenk.
- Bewege diesen Sitzknochen einwärts und abwärts.
- Halte das Brustbein gehoben, senke die Schultern abwärts.



9. Ardha Svastikasana (Stuhl)

- Dehne im gehobenen Bein den Innenknöchel vom Innenknie und zur hinteren Ferse.
- Saug den Außenknöchel nach innen.
- Bewege das gebeugte Knie abwärts, lass los in der Leiste.
- Strecke den gegenüberliegenden Arm aktiv aufwärts.



10. Trikonasana mit Arm über Kopf

- In UHP halte die Erdung in der Fußaußenkante des Standbeins an der Wand.
- Strecke den Sitzknochen vom Wandbein zur Ferse und halte das.
- Drehe den Oberschenkel des Raumbeins intensiv aus, ziehe dafür vom Kleinzeh zur Ferse zurück, ziehe das Außenknie zurück.
- Aus der Erdung des hinteren Beins strecke dich mit dem oberen Arm über Kopf aus.



11. Parshvakonasana (Stuhl)

- Bringe den Ellenbogen vor das Knie des gebeugten Beins.
- Im Standbein strecke vom Sitzknochen zur Ferse und halte die Fußaußenkante geerdet.
- Strecke dich mit dem oberen Arm aus der Erdung der hinteren Fußaußenkante aus.
- Dreh die untere Flanke nach vorne, die obere nach hinten.



12. Rückwärtsstreckung (Stuhl)

- Die Füße sind hüftgelenksbreit, die Fersen unter den Knien.
- Sitze mit dem Rücken in Kontakt zur Rückenlehne.
- Strecke die Arme mit geöffneten Handtellern über Kopf.

- Öffne die Flanken, die seitliche Brust.
- Bewege den Steiss einwärts.



13. Bharadvajasana (Stuhl)

Halte mit der linken Hand den rechten oberen Außen Oberschenkel.

- Die Beine sind geschlossen, die Fersen unter den Knien.
- Durch den Druck der Hand hinter dem Kreuzbein bewege dieses Schulterblatt abwärts und einwärts.
- Richte dich einatmend auf.
- Ausatmend ziehe kräftig mit deiner linken Hand am Außen Oberschenkel und drehe nach rechts.
- Halte das Kinn parallel zum Boden.



14. Shatush Padasana (Stuhl)

- Greife die Stuhlbeine unten.
- Halte die Kleinfingerseite am Boden und arbeite die Ober-

- armknochen abwärts.
- Hebe das Becken durch den Druck der Füße aufwärts, hebe die Schienbeine hoch.
- Bewege die Innenknie, die Innen Oberschenkel einwärts (evtl. Klotz mit Innenknien greifen für Bewusstheit der Innenrotation).
- Bringe die Schulterblätter tief in den Körper, weite den Brustkorb.



15. Savasana:

- In Stufenlagerung sind die Kniekehlen und Fersen gestützt, das Kreuzbein liegt breit und lang auf. die HWS wird durch eine Decke gestützt.

Der Inhalt dieses Artikels basiert auf einer Zusammenfassung einiger Klassen von Rita Keller zum Thema Immunsystem.



Beate Ströter

Yogasana Yogalehrerin SKA
MBSR Lehrerin
www.yogakrefeld.de

Kneipp SKA
aktiv & gesund

Sebastian-Kneipp-Akademie für Gesundheitsbildung
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Telefon: 08247 3002-132
Telefax: 08247 3002-198
E-Mail: ska@kneippbund.de
Internet: www.kneippakademie.de

Das SKA-Programm 2022 können Sie kostenfrei unter www.kneippakademie.de in der Print-Version anfordern oder in der PDF-Version downloaden! Auf unserer Homepage finden Sie alle aktuellen Kurstermine.

AUS- UND WEITERBILDUNGEN AUF EINEN BLICK:

HATHA-YOGA-LEHRER/-IN SKA

Leitung: Monika Swoboda, Karolin Baller & Team
Sem.-Nr.: 222110
Ort: Olsberg
Start: **Einführungsseminar**
20.10. – 23.10.2022
Umfang: 30 LE

YOGASANA-YOGA-LEHRER/-IN SKA®

Leitung: Barbara Weiss, Karin Zugck, Dr. Linnéa Roth
Sem.-Nr.: 222100
Ort: Bad Wörishofen
Start: **Einführungsseminar**
24.11. – 27.11.2022
Umfang: 30 LE

WORKSHOP ASANA-INTENSIV

Leitung: Barbara Weiss, Karin Zugck
Sem.-Nr.: 222133
Ort: Bad Wörishofen
Start: 22.07. – 24.07.2022
Umfang: 20 LE

ACHTSAMKEITSWOCHE IM SOMMER MIT YOGA (NIDRA)

Leitung: Monika Swoboda, Norbert Bock
Sem.-Nr.: 222134
Ort: Wellnessdorf Sagasfeld, Metzingen (Göhrde)
Start: 21.08. – 26.08.2022
Umfang: 40 LE

SCHULTER UND SCHULTERGÜRTEL – FREIHEIT UND WEITE

Leitung: Dr. Ronald Steiner
Sem.-Nr.: 222137
Ort: Bad Lauterberg
Start: 24.09. – 25.09.2022
Umfang: 20 LE

MIT PRÄZISION IN DIE ASANAS – DIE KUNST DER GUT EINGERICHTETEN HALTUNG

Leitung: Ulrike Grunert
Sem.-Nr.: 222138
Ort: Bad Lauterberg
Start: 20.10. – 23.10.2022
Umfang: 30 LE

EIN WEIHNACHTSSEMINAR MIT JAKI NETT

Leitung: Jaki Nett, S. Hertling-Ritter (Übersetzerin)
Sem.-Nr.: 222144
Ort: Bad Wörishofen
Start: 10.12. – 14.12.2022
Umfang: 38 LE



Weitere Informationen finden Sie hier:

WWW.KNEIPPAKADEMIE.DE

Sebastian-Kneipp-Akademie Instagram sebastian_kneipp_akademie_de