



5 Yoga-Posen zur Unterstützung der Darmgesundheit mit Dr. Rabia

Dr. Rabia, Assistenzärztin für Gastroenterologie in London und Yogalehrerin, teilt ihre 5 Lieblingsposen zur Unterstützung der Darmgesundheit. Stellen Sie sicher, dass diese Posen nicht mit vollem Magen geübt werden (mindestens 30 Minuten nach dem Essen) und denken Sie daran, auf Ihren Körper zu hören, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt. Beine hoch mit Polsterunterstützung (Viparita Karani) Eine sanfte Umkehrung, die Ihre Darm-Hirn-Verbindung im Mittelpunkt stehen. Wenn Sie Ihre Beine über Ihren Bauch heben, wird der Blutfluss zurück zum Herzen angeregt – indem Sie die Schwerkraft nutzen, um Ihre Verdauungsorgane zu rezirkulieren und zu verjüngen. Diese Pose …



Dr. Rabia, Assistenzärztin für Gastroenterologie in London und Yogalehrerin, teilt ihre 5 Lieblingsposen zur Unterstützung der Darmgesundheit. Stellen Sie sicher, dass diese Posen nicht mit vollem Magen geübt werden (mindestens 30 Minuten nach dem Essen) und denken Sie daran, auf Ihren Körper zu hören, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt. Beine hoch mit Polsterunterstützung (Viparita Karani) Eine sanfte Umkehrung, die Ihre Darm-Hirn-Verbindung im Mittelpunkt stehen. Wenn Sie Ihre Beine über Ihren Bauch heben, wird der Blutfluss zurück zum Herzen angeregt – indem Sie die Schwerkraft nutzen, um Ihre Verdauungsorgane zu rezirkulieren und zu verjüngen. Diese Pose …

Yogamatters. Stellen Sie sicher, dass diese Posen nicht mit vollem Magen geübt werden (mindestens 30 Minuten nach dem Essen) und denken Sie daran, auf Ihren Körper zu hören, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt.

Beine hoch mit Polsterunterstützung (Viparita Karani)

Eine sanfte Umkehrung, die Ihre fördert Darm-Hirn-Verbindung im Mittelpunkt stehen. Wenn Sie Ihre Beine über Ihren Bauch heben, wird der Blutfluss zurück zum Herzen angeregt – indem Sie die Schwerkraft nutzen, um Ihre Verdauungsorgane zu rezirkulieren und zu verjüngen. Diese Pose ermöglicht Ihrem Körper, in den „Ruhe- und

Verdauungsmodus“ zu wechseln – die parasympathische Seite Ihres Nervensystems. Es ist besonders nützlich zu üben, wenn Sie unter Stress als Auslöser für Darmprobleme leiden.

Wie man: Beginnen Sie damit, sich auf den Rücken zu legen. Beugen Sie die Knie und stellen Sie Ihre Füße auf den Boden und die Knie in Richtung Himmel. Drücken Sie durch Ihre Füße, um das Becken von der Matte zu heben. Platzieren Sie das kleine rechteckige Polster waagerecht unter Ihren Hüften. Finden Sie einen bequemen Platz, der sich für Sie richtig anfühlt, aber stellen Sie sicher, dass Ihr ganzes Becken gestützt wird. Heben Sie von dort aus Ihre Füße vom Boden ab, strecken Sie die Beine aus und lassen Sie Ihre Beine schweben. Entspanne deine Füße und lege deine Arme mit den Handflächen nach oben an deine Seiten, damit du dich durch deine Brust öffnen kannst. Bleiben Sie mindestens 3 Minuten in der Pose.

Requisiten: EIN rechteckige Minirolle ist perfekt für diese Pose, da sie eine flache und weiche, aber stabile Basis für Ihre Hüften bietet, ohne zu viel Höhe zu geben. Füge hinzu ein gefaltete Decke unter Kopf und Nacken für ultimativen Komfort.

Variationen: Legen Sie sich hin und legen Sie Ihre Waden auf die Sitzfläche eines Stuhls oder positionieren Sie die Hüften so nah wie möglich an der Wand und stellen Sie Ihre Beine senkrecht gegen die Wand.

Kinderhaltung (Balasana)

Mit weit geöffneten Hüften und Ihrem Bauch auf einem Polster, ist dies die ultimative erholsame Pose, um sich zu erden und nach innen zu drehen. Dein Vorderkörper wird gestützt – so hat er die Möglichkeit, sich sicher, geschützt und doch offen zu fühlen. Sie können Ihre Arme um das Polster legen, um das Sicherheitsgefühl zu verstärken, was ein positives Signal für Ihre Darm-Hirn-Verbindung ist. Drehen Sie Ihren Kopf halb durch, um die gegenüberliegende Seite Ihres Halses zu dehnen. Diese Pose ist besonders nützlich, wenn Sie unter Krämpfen, Blähungen oder Bauchbeschwerden leiden.

Wie man: Bringen Sie Ihre Knie so weit wie die Matte und lassen Sie Ihre großen Zehen jedes Fußes berühren. Platzieren Sie das kleine rechteckige Polster senkrecht zwischen den Beinen und klappen Sie es vorsichtig nach vorne, sodass Ihr Bauch und Ihre Brust auf dem Polster ruhen. Lassen Sie Ihre Arme nach vorne ruhen und legen Sie Ihre Wange auf das Polster – drehen Sie den Kopf und legen Sie die gegenüberliegende Wange nach etwa 3 Minuten in dieser Haltung ab.

Requisiten: EIN kleinere rechteckige Polsterung ist eine großartige Stütze, auf der Sie Ihren Bauch ausruhen können. Die flache Oberfläche bietet vollständige Unterstützung für den Bauch.

Variationen: Kinderhaltung ohne Nackenrolle

Girlandenhaltung (Malasana)

Das Anheben unserer Knie über unsere Hüften in einer niedrigen Kniebeuge ist der Schlüssel zu einer mühelosen Eliminierung! Dies liegt daran, dass es die Entspannung unserer Beckenbodenmuskulatur ermöglicht, insbesondere des Musculus puborectalis, der den anorektalen Winkel öffnet. Wenn Sie in dieser Pose ankommen, können Sie sie gerne ändern, indem Sie zusätzliche Unterstützung unter Ihren Fersen hinzufügen. Halten Sie die Pose mit einem leichten Atemzug aufrecht, während sich Ihr Bauch sanft zwischen Ihren Hüften ausdehnt. Diese Pose ist besonders nützlich zum Üben, wenn Sie darunter leiden **Verstopfung.**

Wie man: Aus einer stehenden Vorwärtsbeuge mit den Händen entweder auf dem Boden oder den Steinen zum Stützen, verschieben Sie Ihre Füße so weit wie Ihre Matte und drehen Sie die Zehen nach außen. Senken Sie Ihre Hüften sanft in eine Hocke und gehen Sie in die Tiefe, die sich für Sie angenehm anfühlt. Legen Sie entweder das kleine rechteckige Polster unter Ihren Sitz, um sich auszuruhen, oder legen Sie bei Bedarf Blöcke unter jede Ferse. Legen Sie die Handflächen in Añjali Mudrā (Gebetshände) und verwenden Sie die Rückseiten der Arme, um die Beine sanft breiter zu führen und eine Öffnung der Hüften zu spüren.

Requisiten: Benutze einen rechteckiges Polster um Ihnen eine flache Oberfläche zum Sitzen zu bieten, wenn Sie Schwierigkeiten haben, das Gleichgewicht zu halten oder in dieser Pose Komfort zu finden. Wenn sich Ihre Fersen vom Boden abheben, platzieren Sie einen Soft Block unter jeder Ferse, um den Boden anzuheben.

Variante Rückenlage: Glückliches Baby (Ananda Balasana)

Unterstützte Sphinx (Salamba Bhujangasana)

Durch die Brustwirbelsäule zu wölben, während Ihr Bauch auf einem Polster ruht, ist ein stärkeres Gefühl als die gestützte Kinderhaltung. Es stimuliert eine sanfte Dehnung durch Ihre Bauchmuskeln und strafft die Wirbelsäule. Neben langsamer tiefer Atmung bietet diese Pose eine subtile Bauchmassage für Ihren Darm, die besonders nützlich sein kann, wenn Sie unter

Blähungen leiden – aber bei Bauchschmerzen zu viel sein kann, also hören Sie auf Ihren Körper und passen Sie sich entsprechend an.

Wie man: Legen Sie das kleine rechteckige Polster horizontal über die Mitte Ihrer Matte. Legen Sie sich sanft hin und zielen Sie darauf ab, Ihr Becken und Ihren unteren Bauch auf dem Polster abzulegen. Stützen Sie Ihren Oberkörper mit Ihren Unterarmen ab und bleiben Sie lang durch die Wirbelsäule. Bleiben Sie hier, solange Sie sich wohl fühlen.

Requisiten: Das kleine rechteckige Polster Die flache Oberfläche hilft, Ihr Becken zu stützen, ohne dass die Gefahr besteht, dass sich das Polster bewegt. Verwenden Sie eine gefaltete Decke unter den Unterarmen für zusätzlichen Komfort.

Variationen: Kobra oder nach oben gerichteter Hund

Bauchmassage

Nach der Sphinx können Sie sich hinlegen und Ihrem Bauch erlauben, sich mit der Schwerkraft auszuruhen. Leichte Kompression auf Ihrem Bauch sorgt für ein beruhigendes Gefühl, wenn Sie die Pose mit einem leichten Atem halten und sich auf das Gefühl einstellen, wie sich Ihr Bauch gegen das Polster ausdehnt und zusammenzieht. Drehen Sie Ihren Kopf halb

durch, um die gegenüberliegende Seite Ihres Halses zu dehnen. Diese Pose ist besonders nützlich nach einem langen Tag, wenn Sie in den Ruhe- und Verdauungsmodus wechseln möchten – die parasympathische Seite Ihres Nervensystems.

Wie man: Lassen Sie nach einiger Zeit in der unterstützten Sphinx Ihren Oberkörper auf der Matte los und lehnen Sie Ihre Arme an Ihrer Seite ab. Legen Sie eine Wange auf die Matte und wechseln Sie sich während der Hälfte der Pose ab. Bleiben Sie hier, solange Sie sich wohl fühlen.

Variationen: Ohne Polster

Requisiten: Die kleine rechteckige Nackenrolle ist mit Buchweizen gefüllt, wodurch sie sich an die Theken Ihres Körpers anpasst und gleichzeitig festen Halt bietet. Wenn Sie weniger Unterstützung wünschen, entfernen Sie einfach etwas Buchweizen mit dem Reißverschluss von der Rolle.

Verbinden Sie sich mit Dr. Rabia auf ihrer Website: www.doctor-rabia.com oder Instagram: @doktor_rabia

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki