



Bedeutung hinter der Haltung Navasana: Aufbau äußerer Stärke und inneres Feuer

Egal, ob Sie neu im Yoga sind oder ein erfahrener und zertifizierter Lehrer, Yoga-Posen können Ihnen viel über Ihre Praxis und sich selbst beibringen. Beim Üben herausfordernder Yoga-Stellungen kann Navasana (oder „Bootspose“) mit Nava bedeutet „Boot“ und Asana Bezug auf „Haltung“) ist eine großartige Asana, um Ihre Kern- und Hüftbeuger zu stärken. Der Unterschied zwischen dem Üben von Navasana und anderen „Kernübungen“ wie Crunches besteht jedoch darin, dass diese alte Asana auch zur Stabilisierung des unteren Rückens beiträgt, das Verdauungsfeuer fördert und sowohl innere als auch äußere Kraft aufbaut. BKS Iyengar betont, wie effektiv die beiden Variationen dieser Haltung sein …



Egal, ob Sie neu im Yoga sind oder ein erfahrener und zertifizierter Lehrer, Yoga-Posen können Ihnen viel über Ihre Praxis und sich selbst beibringen. Beim Üben herausfordernder Yoga-Stellungen kann Navasana (oder „Bootspose“) mit *Nava* bedeutet „Boot“ und *Asana* Bezug auf „Haltung“) ist eine großartige Asana, um Ihre Kern- und Hüftbeuger zu stärken. Der Unterschied zwischen dem Üben von Navasana und anderen „Kernübungen“ wie Crunches besteht jedoch darin, dass diese alte Asana auch zur Stabilisierung des unteren Rückens beiträgt, das Verdauungsfeuer fördert und sowohl innere als auch äußere Kraft aufbaut. BKS Iyengar betont, wie effektiv die beiden Variationen dieser Haltung sein können, um die Rückenstärke im berüchtigten Text aufrechtzuerhalten *Licht auf Yoga*; „*So lange wie [the back] ist stark und braucht keine Unterstützung, man fühlt sich jung, wenn auch fortgeschritten. Die beiden Asanas bringen Leben und Kraft in den Rücken und ermöglichen es uns, anmutig und bequem alt zu werden. “*

Abgesehen von der Stärkung des physischen Körpers hat das Üben von Körperhaltungen wie Navasana einen tieferen Vorteil, der sich mehr auf unsere subtile Energie bezieht. Wenn Sie mit den Chakren vertraut sind, wissen Sie, dass der Bauch die beherbergt *Manipura Chakra*, dargestellt durch das Feuerelement und verbunden mit Willenskraft, Selbstvertrauen und innerer Stärke. Navasana verbindet sich stark mit dem Bauch und fordert nicht nur, dass wir körperliche Anstrengung aufbringen, sondern dass wir auch unsere innere Kraft und unser Feuer erwecken. Wenn wir Navasana üben, sorgt ein wandernder Geist für ein wackeliges Boot, was bedeutet, dass wir ermutigt werden, die Aufmerksamkeit nach innen auf den Kern unseres Wesens zu lenken, innere Widerstandsfähigkeit aufzubauen und das Feuer zu schüren. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen gerade eine bestimmte „feurige“ Essenz fehlt, oder wenn Sie nach Möglichkeiten suchen möchten, Ihr Manipura-Chakra zu stärken, versuchen Sie, darauf hinzuarbeiten – oder sogar voranzukommen! – Ihre Bootspose.

Aufbau bis zur Bootspose

Navasana kann für uns alle eine herausfordernde Haltung sein, vor allem aber für diejenigen, die noch keine Erfahrung mit Yoga haben, mit der Kernarbeit nicht vertraut sind oder in den letzten Jahren geboren haben. Zum Glück gibt es auf Ihrem Weg zu dieser Haltung viele Möglichkeiten!

Beginnen Sie mit der Entwicklung einer regelmäßigen Praxis von Sonnengrüßen, einschließlich der Plankenhaltung und Übergängen, die auf natürliche Weise die Kernkraft aufbauen. Ein weiterer effektiver Weg, um die Kernkraft aufzubauen, ist die Verwendung von a **Decke** – aber vielleicht nicht so, wie Sie vorher Decken benutzt haben! Falten Sie die Decke zu einem Quadrat auf dem Boden und positionieren Sie sich dann mit den Füßen auf der Decke in einer Plankenposition. Halten Sie Ihre Hände fest auf dem Boden und schieben Sie Ihre Füße mit der Decke nach oben, bis Sie eine nach unten gerichtete Hundeposition erreichen. Schieben Sie dann langsam zurück zur Planke. Ein paar Runden davon und dein unterer Kern wird angezündet! Sie können auch a verwenden **Yoga Gürtel** Um Sie bei der Bewegung in die volle Haltung zu unterstützen, halten Sie die beiden Enden des Gürtels fest und legen Sie die Mitte um Ihre Füße. Holen Sie sich ein Gefühl für die Form der Asana, indem Sie den Gürtel verwenden, bis Sie bereit sind, weiterzumachen.

Aufmachung unserer (**Link entfernt**) und Yoga tragen aus (**Link entfernt**)

Wie man Navasana übt

Um sich in die Haltung zu bewegen, setzen Sie sich mit gebeugten Knien und auf dem Boden stehenden Füßen auf den Boden. Halten Sie sich an der Rückseite Ihrer Oberschenkel fest und drücken Sie die Knie zusammen. Beginnen Sie an diesem Punkt, sich zu engagieren *Mula Bandha* oder die „Wurzelverriegelung“ durch Anheben des Beckenbodens, wodurch tiefer in den Kern eingegriffen wird. Ziehen Sie Ihre Schultern zurück und heben Sie Ihre Brust hoch, wobei Sie eine verlängerte Wirbelsäule beibehalten. Heben Sie beim Ausatmen Ihre Füße vom Boden ab, sodass Ihre Schienbeine parallel zur Decke sind. Wenn Sie sich stark fühlen, strecken Sie Ihre Arme vor sich aus. Willst du Dinge anfeuern? Strecken Sie Ihre Beine und heben Sie Ihre Arme neben Ihren Ohren, was der traditionellen Asana ähnelt *Paripurna Navasana* („volle Bootspose“ – Darstellung eines Bootes mit Rudern) in yogischen Texten wie **(Link entfernt)**

Navasana Modifikationen

Probieren Sie eine unterstützte Variante von Navasana aus, die sich hervorragend für Tage eignet, an denen sich Ihr Kern bereits bearbeitet fühlt oder wenn Sie Ihre Praxis sanfter angehen möchten. Verwenden ein **Nackenrolle** oder **Yoga Stuhl** um Ihre Füße zu stützen, damit Sie sich stattdessen stärker auf Ihre Atmung konzentrieren können. Es gibt auch Tage, an denen sich Ihre Knie gebeugt halten und Ihre Zehen leicht den Boden berühren. Dies kann sich für Sie am besten anfühlen. Denken Sie also daran, auf Ihren Körper zu hören und Ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen.

Zusätzliche Herausforderung

Tanken Sie das Feuer noch mehr, indem Sie die Pranayama-

Praxis hinzufügen *Kappalabhati* auf die Haltung, die auf das Nabelzentrum abzielt, das Verdauungsfeuer ankurbelt und Wärme im Körper aufbaut. Versuchen Sie, a zu drücken, um die Stärkung Ihres Kernengagements zu üben **Yoga-Block** zwischen deinen Knien. Spielen Sie abschließend mit der unterhaltsamen Variante „Rocking the Boat“, indem Sie die starke Form von Navasana beibehalten und buchstäblich hin und her schaukeln. Auf diese Weise werden Sie die tieferen Kernmuskeln beanspruchen, die uns helfen, stabil zu bleiben, während Sie sich auch im Leben von der Matte bewegen.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki