

UGBforum

Anleitungen zum Beitrag:

Gutes für den Darm

Elke Männle, *UGBforum* 4/24, S. 166-168

Den Darm bewegen

Sport, Massage und Bauchyoga fördern die Befindlichkeit der Körpermitte bei regelmäßiger Ausübung. Walken, joggen, hüpfen, tanzen usw. regt die Darmmotorik an, entbläht und transportiert harten Stuhl weiter. Bauchmassage (siehe Kasten 3), am einfachsten täglich im Bett praktiziert nach dem Aufwachen oder vor dem Einschlafen, vermag Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung zu minimieren, Verhärtungen nach und nach fortzubewegen, und obendrein zu entspannen. Die Yogaübung *Uddiyana Bandha* regt den gesamten Verdauungstrakt besonders stark an.

8 Minuten Bauchmassage im Liegen

1. 1 Minute: Ruhig atmen, die Hände abwechselnd sanft vom Magen bis zum Bauchnabel streichen.
2. 3 Minuten: Die Hände wie ein Dreieck um den Bauchnabel legen. Die rechte Hand kreist mit angenehmem Druck gegen den Uhrzeigersinn, dann die linke Hand mit dem Uhrzeigersinn, anschließend beide Hände gemeinsam. Dabei ruhig atmen, den Bauch locker und entspannt lassen.
3. 3 Minuten: Die rechte Hand oberhalb des Bauchnabels legen, die linke unterhalb. Rechts gegen den Uhrzeiger massieren, dann links mit dem Uhrzeiger, dann beide Hände gleichzeitig. Dabei atmen.
4. 1 Minute: Für einige tiefe Atemzüge ruhig liegen bleiben.

Uddiyana Bandha - Yoga für den Bauch

Ausgangsstellung: leicht gegrätscht stehen, Knie leicht beugen, mit den Händen oberhalb des Knies abstützen und das Gewicht des Oberkörpers auf die Beine übertragen, so sind die Bauchmuskeln entspannt. Arme sind gerade. Tief einatmen und ganz ausatmen.

1. Ohne zu atmen den Bauch hoch unter den Rippenbogen und auch etwas nach hinten an die Wirbelsäule ziehen und halten. Entspannen, die befreiende tiefe Einatmung beobachten und gerade stehen.
2. In der Ausgangsstellung ohne zu atmen den Bauch hochziehen und die Bauchmuskeln bewegen. Einatmen, entspannen, gerade stehen.
3. Wie 2., versuchen mit den Bauchmuskeln zu rotieren. Einatmen, entspannen, gerade stehen, nachfühlen.