

Pawanmuktasana · Serie 2

Sanfte Bewegungen für Bauchraum und Körpermitte

Was ist das?

Die zweite Pawanmuktasana-Serie aus der Satyananda-Yoga-Tradition richtet die Aufmerksamkeit auf die Körpermitte. Typisch sind Bewegungen der Beine in Rückenlage sowie das Heranziehen der Knie. Hier findest du eine bewusst verkürzte, sanfte Auswahl für deine eigene Praxis. Eine Wirkung auf Verdauungsbeschwerden ist damit nicht versprochen.

So übst du

Lege dich bequem auf den Rücken, gern mit einer Decke unter dem Kopf. Halte den Nacken lang und atme ohne Druck. Bewege dich langsam und in einem angenehmen Umfang. Beginne mit 3 bis 5 Wiederholungen pro Seite. Nach jeder Übung beide Füße abstellen oder die Beine ausstrecken und einige Atemzüge ruhen.

Deine kurze Übungsfolge

Bereich	Übung	Ausführung
Einstieg	Ankommen in Rückenlage	Knie anstellen, Füße hüftbreit. Spüre den Kontakt von Rücken und Becken zum Boden.
Beine	Ein Bein anheben	Ein Knie gebeugt zur Brust bewegen und den Fuß wieder abstellen. Rechts und links im Wechsel.
Beine	Kleine Beinbewegung	Ein Knie Richtung Brust ziehen und den Unterschenkel sanft strecken und wieder beugen; dann Seite wechseln.
Beine	Radfahren, klein	Mit einem Bein langsam eine kleine Fahrradbewegung in der Luft ausführen. Den Fuß zwischendurch abstellen.
Bauchraum	Knie zur Brust	Ein Knie mit den Händen hinter dem Oberschenkel halten und sanft heranziehen; danach die Seite wechseln.
Rücken & Bauch	Liegende Drehung, sanft	Beide Knie anstellen und nur wenige Zentimeter zu einer Seite sinken lassen; zur Mitte und zur anderen Seite.
Abschluss	Nachspüren	Beine bequem ablegen. Beobachte Atem, Bauchraum und Rücken für einige ruhige Atemzüge.

Atem & Körpergefühl

Lass den Atem fließen. Atme bei einer Bewegung zum Bauch hin bequem aus und beim Lösen wieder ein, wenn sich das natürlich anfühlt. Pausiere, sobald du den Atem anhalten oder im Bauch stark pressen musst.

Wichtige Hinweise

Diese Serie beansprucht Bauch und Rücken stärker als Serie 1. Bei Schwangerschaft, frischer Bauchoperation, akuten Bauchschmerzen, Leistenbruch, ausgeprägten Rückenbeschwerden oder medizinisch ungeklärten Symptomen die Übungen zuvor individuell abklären. Lass jede Bewegung aus, die Schmerzen, Schwindel oder Unwohlsein verursacht. Die Unterlage ersetzt keine medizinische Behandlung.

Für zu Hause

Starte mit 5 Minuten. Wähle zunächst nur zwei oder drei Bewegungen und mache dazwischen genügend Pausen. Eine kleine, angenehme Bewegung ist vollkommen ausreichend.

Hintergrund: Satyananda-Yoga-Tradition; V. Gauthier-Simmons, „Pawanmuktasana (PMA) series 2“ (yogaforms.substack.com, 2022). Diese Übungsfolge ist eine eigenständig formulierte, vereinfachte Auswahl und keine vollständige Originalabfolge.