

Pawanmuktasana · Serie 1

Sanfte Gelenkbewegungen für deine eigene Yogapraxis

Was ist das?

Die erste Pawanmuktasana-Serie aus der Satyananda-Yoga-Tradition besteht aus ruhigen, bewussten Bewegungen für Gelenke und angrenzende Körperbereiche. Diese Teilnehmerunterlage zeigt eine kurze, alltagstaugliche Auswahl von den Füßen bis zum Nacken. Du kannst sie im Sitzen auf der Matte oder teilweise auf einem stabilen Stuhl üben.

So übst du

Nimm eine bequeme, aufrechte Sitzposition ein. Stütze dich bei Bedarf mit den Händen ab, beuge die Knie oder setze dich auf ein Kissen. Bewege nur so weit, wie es angenehm ist. Atme ruhig weiter; halte die Luft nicht an. Wiederhole jede Bewegung etwa 5-mal und kreise in beide Richtungen. Zwischen den Übungen kurz nachspüren.

Deine kurze Übungsfolge

Bereich	Übung	Ausführung
Füße	Zehen beugen	Zehen sanft von dir weg und zu dir heranziehen; Fußgelenke möglichst ruhig lassen.
Sprunggelenke	Füße bewegen	Füße heranziehen und wegstrecken, danach langsam in beide Richtungen kreisen.
Knie	Knie beugen & strecken	Ein Bein anheben und mit den Händen unter dem Oberschenkel stützen; Unterschenkel langsam beugen und strecken. Seite wechseln.
Hüften	Schmetterling, sanft	Fußsohlen zueinander bringen, Knie locker nach außen sinken lassen; kleine Bewegungen oder einfach still verweilen.
Hände	Hände und Handgelenke	Finger spreizen, Hände locker schließen, danach die Handgelenke kreisen.
Ellbogen	Arme beugen & strecken	Hände zu den Schultern führen und Arme wieder lösen, Schultern weich lassen.
Schultern	Schulterkreise	Schultern nach oben, hinten, unten und vorn führen; Richtung wechseln.
Nacken	Blickbewegungen	Kinn sanft senken und wieder zur Mitte; anschließend nach rechts und links schauen. Keine großen Kopfkreise.

Zum Abschluss

Lege die Hände entspannt ab. Spüre für einige Atemzüge nach: Welche Körperbereiche fühlen sich jetzt anders an? Es gibt dabei nichts zu erreichen oder zu bewerten.

Wichtige Hinweise

Übe nicht in einen stechenden Schmerz hinein. Bei akuter Verletzung, Entzündung, Schwellung, Schwindel oder nach einer Operation kläre passende Bewegungen vorab medizinisch ab. Bei Beschwerden in Knie oder Hüfte verkleinere die Bewegung oder lass den Schmetterling aus. Diese Anleitung ersetzt keine individuelle Behandlung.

Für zu Hause

Schon 5 bis 10 Minuten können ein guter Einstieg sein. Wähle 4 bis 6 Übungen aus, die sich heute angenehm anfühlen. Achte mehr auf Qualität und Körperwahrnehmung als auf die Anzahl der Wiederholungen.

Hintergrund: Bihar School of Yoga, „Pawanmuktasana: the Great Healer“, Yoga Magazine (yogamag.net). Die obige Kurzfolge ist eine eigenständig formulierte, gekürzte Auswahl und keine vollständige Originalabfolge.