

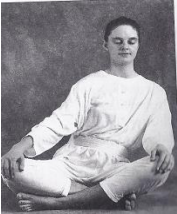
# Die Verdauung des Lebens

**Der Magen - "akzeptieren emotionaler Impulse"** bereitet die Verdauung mit Enzymen und Magensäuren vor. Bei zu großer emotionaler Belastung verspannt sich der Magen & sondert Säure ab. Meridian: vom linken Auge zum 2. Zeh

**Der Dünndarm - "analysieren, aussortieren, verändern"** Der Dünndarm reagiert auf das Empfinden, das Leben nicht mehr zu verstehen. Wird die Umwelt oder das Umfeld als chaotisch empfunden, sondert der Dünndarm Gase ab, es kann Durchfall oder Entzündungen entstehen. Meridian: vom Ohr zum kleinen Finger

**Der Dickdarm - "nicht loslassen können"** Der Dickdarm fermentiert die ausgewertete Nahrung. Bei Dysbalance entsteht Verstopfung. Meridian: von der Nase zum Zeigefinger

1.



Reinigung durch die Luft

- einfacher Sitz
- lege die Hände entspannt auf die Knie
- einatmen - ausatmen  
einatmen: in kleinen Schlucken  
Atem halten: kreise mit dem Magen  
erst in die eine dann in die andere Richtung  
solange du den Atem halten kannst

## ausatmen

4 Wiederholungen

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

2.



Gase werden aus dem Darm getrieben

- Rückenlage
- ziehe die Knie zur Brust  
stecke die Nase zwischen die Knie
- Atem: Feueratem  
1 - 3 Minuten
- einatmen - ausatmen - Rektummuskel pumpen  
3 x
- entspannen

3.

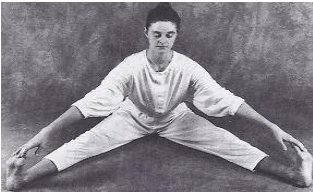


der Dünndarm wird stimuliert



- Fersensitz
- drücke alle Finger in den Nabelpunkt
- beuge den Körper in Babypose
- einatmen: durch die Nase  
ausatmen: durch den Mund  
mit Zischlaut und Mulbhand ziehen
- 1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen in Rückenlage

4.



hilft gegen Verstopfung

- Langsitz - gegrätscht
- fasse die Zehen - mit durchgedrückten Knien
  - einatmen: aufrichten
  - ausatmen: beuge dich zum **rechten** Knie
  - einatmen: aufrichten
  - ausatmen: beuge dich zum **linken** Knie
  - einatmen: aufrichten
  - ausatmen: beuge dich zur **Mitte**
  - einatmen: aufrichten
- 1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

5.



trainiert den Dünndarm

- Rückenlage
- hebe die Beine 30 cm von Boden
- einatmen: ziehe das rechte Knie zur Brust
  - das andere Bein bleibt gestreckt
- ausatmen: ziehe das linke Knie zur Brust
  - das andere Bein bleibt gestreckt
- 1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

6.



- im Stand - gegrätscht
- strecke die Arme seitlich parallel zum Boden
- einatmen: drehe den Oberkörper nach links
  - der rechte Arm folgt bis zur Brust
- ausatmen: drehe den Oberkörper nach rechts
  - der linke Arm folgt bis zur Brust
- 1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

7.



trainiert den Dickdarm

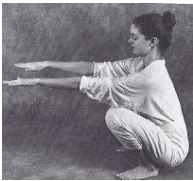
- im Stand - gegrätscht
- strecke die Arme seitlich parallel aus
- einatmen: in der Mitte
- ausatmen: beuge dich abwechselnd nach links und nach rechts

komme immer wieder in die Mitte zurück

1 - 3 Minuten

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen - in Rückenlage

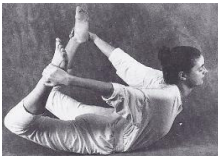
8.



fördert die Verdauung

- Krähenposition
- strecke die Arme parallel nach vorne aus
- Atem: Feueratem
- 1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

9.



Massage der Bauchorgane

- Bogenhaltung
- Atem: Feueratem
- 1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

10. lange Entspannung

© YogaHaus Inka Ekholm - [YogaHaus-Ekholm.de](http://YogaHaus-Ekholm.de)