

Die Wurzelschleuse (Mulbandh): Anspannen der Beckenbodenmuskulatur

1. Die schnelle Variante (nach jeder Yogaübung)

- Schließmuskel von Anus und Harnröhre kräftig zusammenziehen
- Sitzbeinhöcker in der horizontalen Ebene zueinander bringen (←-----→)
- Unteren Bauch / Nabel einziehen

2. Die langsame Variante (Übungen für Zuhause)

- Beim Wasserlassen den Strahl vier-fünfmal kurz anhalten und weiterfließen lassen.
- Beim Liegen im Bett die Beine aufstellen und versuchen, die Schließmuskel von Anus und Geschlechtsorganen (bzw. Harnröhre) nacheinander bzw. getrennt voneinander anzuspannen.
- Im Sitzen die Sitzbeinhöcker erspüren (Knochen, die man am Po im Sitzen spürt) und versuchen, sie in horizontaler Ebene zueinander zu ziehen (Anspannung erzeugen).
- Im Sitzen den unteren Bauch bzw. den Nabel einziehen, Spannung halten, dann loslassen.
- Im Vierfüßlerstand die 3 Ebenen der Beckenbodenspannung nacheinander anspannen: Schließmuskel & Sitzbeinhöckerziehen & Baucheinziehen, kurz halten, dann entspannen und mehrmals wiederholen.
- Ausprobieren: wie fühlt sich Mulbandh in welcher Haltung an? Stehen, Schneidersitz, Fersensitz, Rückenlage, Bauchlage, Vielfüßlerstand. Spürst Du die Spannung in mancher Haltung intensiver? Fällt das Anspannen in einer Haltung leichter/schwerer? Vergleiche!