

# Narayani zum Thema Hüftöffnung



Narayani ist Co-Autorin des Buches "Yoga" und direkte langjährige Schülerin von Swami Vishnu-Devananda. Sie ist heute noch flexibler als früher. Ihre Unterrichtsweise hat etwas fast Magisches: Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst Du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht. Aufgrund ihrer langen und intensiven Asana-Praxis und 20 Jahren Unterrichtserfahrung kann Narayani sehr gute Ratschläge geben. Ihre sanfte, ruhige und freudvolle Persönlichkeit ist einfach eine Inspiration.

Wir haben Narayani gebeten, ein paar Tipps zur Hüftöffnung zu geben – hier sind ihre Vorschläge:

In Prarambhik Sthiti oder Dandasana die Beine aus der Hüfte wiederholt nach innen und außen drehen



Dabei Hände auf Hüftgelenk

- stärkere Verbindung von Gehirn zu Körper
- Nyasa (Handauflegen, Segnen, Energietransfer)



Die Beine spreizen in Upavistha Konasana und die gleiche Bewegung aus der Hüfte ausführen



Sitzend ein Bein angewinkelt auf dem Boden, eines in Ellenbogenbeugen. Hände in Gebetshaltung und zur Brust ziehen



- durch die Hände in Gebetshaltung wird Harmonie von Sonnen- und Mondenergie ausgeglichen

Problem: Häufig ist die Außenseite der Oberschenkel stärker als die Innenseite, dadurch entsteht Mangel an Flexibilität

## Purna Titali Asana oder Bhadrasana



Fußsohlen gegeneinander pressen und wieder lösen. Dabei fühlen, wie Adduktoren arbeiten.

## „Schmetterlingsgehen“

Dabei Gewicht immer von Fersen auf Gesäß und vorwärts, rückwärts und seitwärts „gehen“. Ebenso einen Kreis in beide Richtungen.



## Paschimottanasana

Vor- und zurückwandern.

Vorwandern stärkt vor allem die Bauchmuskulatur

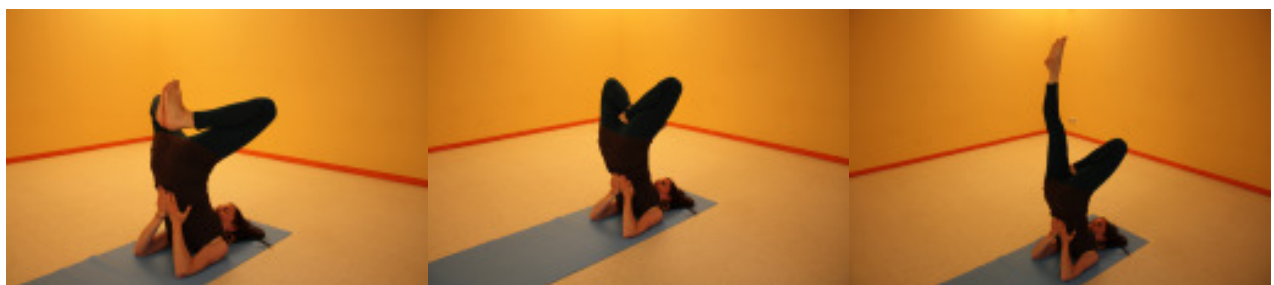
Rückwandern gut für die Hüftöffnung (auch eine gute Methode, um weiter in die Vorwärtsbeuge zu gelangen)



Dhanurasana oder Dhanurakarshanasana in einer entspannten Weise



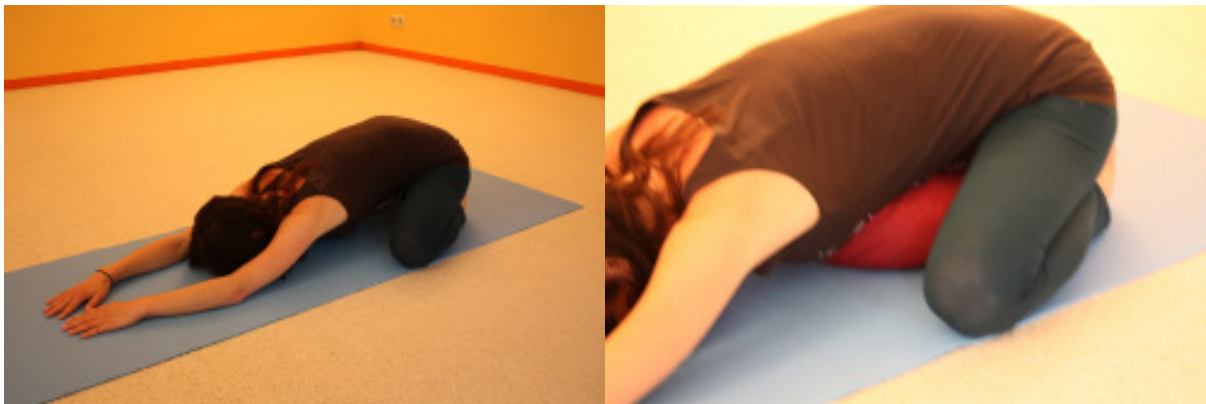
In allen invertierten Asanas (z.B. Shirshasana, Sarvangasana, Viparita Karani Asana) lassen sich hüftöffnende Übungen (z.B. Schmetterling, ½ Lotus) leichter ausführen



Matsya Kridasana oder Baby Krishna Stellung auf beiden Seiten



Danach in Mandukasana vorbeugen und entspannen (dafür kann man ein oder mehrere Kissen unter den Bauch legen)



Als Gegenbewegung ist die Beinhaltung von Garudaasana gut geeignet. Man kann sie auf unterschiedliche Weise integrieren, so z.B. in Matsyasana

