



UDDIYANA BANDHA

INFOBLATT 1



Uddiyana Bandha ist eine yogische Verschlusstechnik (Bandha), bei der das Zwerchfell aktiv nach oben gezogen wird, während die Lungen leer sind. Der Name bedeutet "aufwärts fliegende Energie", wörtlich übersetzt auffliegender Vogel und beschreibt die kraftvolle Wirkung dieser Übung.

Wie wird Uddiyana Bandha ausgeführt?

1. Vorbereitung:

- Führe die Übung auf nüchternen Magen aus.
- Setze dich in eine bequeme, aufrechte Haltung oder stehe mit leicht gebeugten Knien.
- Entspanne deine Schultern und atme tief durch die Nase ein.

2. Durchführung:

- Atme vollständig aus und leere deine Lungen.
- Halte den Atem an (Atemleere) und ziehe das Zwerchfell nach oben, indem du die Rippenbögen, wie bei einer tiefen Einatmung, weitest und die Bauchdecke entspannst.
- Halte diese Position so lange wie angenehm.
- Entspanne den Brustkorb und atme sanft ein.

3. Nachbereitung:

- Wiederhole die Übung 3–5 Mal mit kurzen Pausen.
- Achte darauf, dich langsam wieder an die normale Atmung zu gewöhnen.



UDDIYANA BANDHA

INFOBLATT 2

Die Vorteile:

- ✓ Aktiviert und massiert die inneren Organe
- ✓ Stärkt und dehnt das Zwerchfell und verbessert die Atmung
- ✓ Fördert die Verdauung und entgiftet den Körper
- ✓ Stimuliert das Sonnengeflecht (Manipura-Chakra)
- ✓ Unterstützt die Funktion des Kreislaufsystems
- ✓ Kann die emotionale Stabilität und geistige Klarheit verbessern

Wann sollte nicht praktiziert werden?

- ⚠ Während der Schwangerschaft
- ⚠ Bei Bluthochdruck oder Herzproblemen
- ⚠ Bei akuten Magen-Darm-Erkrankungen
- ⚠ Direkt nach dem Essen

Tipps für die Praxis:

- Beginne langsam und steigere die Dauer schrittweise.
- Höre auf deinen Körper und übe ohne Druck.
- Kombiniere Uddiyana Bandha mit Pranayama oder Meditation für eine tiefere Wirkung.

Viel Freude beim Üben! 🙏 Deine Yogalehrerin Vanessa