

Yoga-Positionen

# Adlerhaltung, Variante

Garuda Asana

**Ausgangshaltung:** Aufrecht stehend, Füße zusammen und die Knie leicht gegeneinander gepresst.

Der Oberkörper wird über die Beine gebeugt, der Schwerpunkt bewegt sich dabei nach hinten. Der Bauch und ein Teil des Brustkorbs berühren die Oberschenkel. Während sich die Knie beugen, bleibt der Bauch auf den Oberschenkeln liegen .

In der Haltung streckt man den Kopf. Der Nacken und das Steißbein sind in derselben Linie.



Der Blick ist auf einen Punkt am Boden gerichtet, genau in der Senkrechten zu den Augen. Das Gewicht liegt auf dem vorderen Teil der Füße, die Arme bilden eine Linie, die Atmung ist tief.

**Kontraindikationen:** Keine bekannt.

**Wirkung:** stärkt und erhöht die Beweglichkeit der unteren Extremitäten; es erfolgt eine deutliche Streckung der Wirbelsäule und das Bewusstsein für die gerade Ausrichtung Steißbein-Nacken wird verstärkt, ein Bewusstsein, das auch in der aufrechten Position beibehalten wird und eine ausgeglichene Haltung fördert.