

Yoga-Positionen
Bogenhaltung
Dhanur Asana

Ausgangshaltung: Bauchlage.

Nachdem man die Beine gebeugt hat, die Fußknöchel greifen. Eventuell die großen Zehen leicht aneinanderlegen, dies dient nur der symmetrischen Ausrichtung und ist nicht zwingend notwendig. Es ist vor allem in der Lernphase vorteilhaft, oder wenn eine Fehlstellung der Wirbelsäule vorliegt.

Nachdem man die Fußknöchel gegriffen hat, wird beim Ausatmen das Gesäß angespannt und Oberkörper, Kopf und Beine werden angehoben. Die Anspannung des Gesäßes ist das Wesentliche, die Arme unterstützen die Haltung und ihre Zugbewegung ist sekundär. Die Hände können die Beine auch weiter oben, über den Fußknöcheln greifen (etwas zu den Knien hin).



Der Kopf ist angehoben, mit der Krone des Kopfes in Richtung Decke; auch der Blick ist nach oben gerichtet. Die Atmung wird dorthin geleitet, wo der Körper am Boden aufliegt. Der Körper kann eine leichte Schaukelbewegung ausführen, die aber ausschließlich durch die Atmung ausgelöst werden darf, ohne dafür die Arme einzusetzen.

Die Haltung wird für wenigstens 20 bis zu 120 Sekunden gehalten.

Achtung: Bevor man diese Haltung ausführt, ist eine Streckung der Wirbelsäule notwendig, andernfalls kann es zu einer Komprimierung der Wirbelsäule kommen. Folgeposition ist die Kindhaltung - Bala Asana, die für mindestens 30 Sekunden eingehalten wird.

Kontraindikationen: Bandscheibenerkrankungen, Brüche, Entzündliche Erkrankungen der Bauchorgane (Ulcus ventricoli, ulcera duodeni, Morbus Crohn etc.); die Übung während der Schwangerschaft vermeiden.

Wirkung: Entspannung und Kräftigung des Zwerchfells; das Magenfeuer wird erhöht; die Gesäß- und Rückenmuskulatur wird elastisch und gekräftigt. Der Wille und die Konzentration werden gestärkt.