

Yoga-Positionen

Durgahaltung

Durga Asana

Ausgangshaltung: Aufrecht, Füße hüftbreit auseinander; die Füße sind angespannt, besonders die Zehen sind dabei an den Boden gepresst.

Wie in der Löwenhaltung geht es bei dieser Übung darum, die Energie im Körper aufsteigen zu lassen und sie auf eine gezielte Weise über die Finger und die Zunge nach aussen zu leiten.

Der Energiefluss ist schnell und geht von den Füßen aus. Er wird durch den Druck der Zehen, vor allem der großen Zehen auf den Boden aktiviert.

Der Energiefluss entspringt dem tiefsten Punkt und steigt durch den Körper herauf, dabei durchströmt er in der Ausatmung die Schultern und die Kehle, um dann durch die Finger und die sehr weit ausgestreckte Zunge zu fließen. Der Blick ist in Richtung Stirn gerichtet.

3 bis 7 Mal wiederholen.



Punkte die bei der Ausführung dieser Technik besonders wichtig sind:

- die Zehen
- der Beckenboden
- der Oberbauch
- die Kehle

Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Reinigung der Energiekanäle des ganzen Körpers; Überwindung vieler Hemmungen; verbessert die Diktion und hilft bei Stottern.