

Yoga-Positionen

# Elefanthaltung, Arme auf dem Rücken

Gaja Asana

**Ausgangshaltung:** Aufrecht, Füße hüftbreit auseinander gestellt, maximal schulterbreit, die Außenkanten der Füße sind parallel.

Hände auf dem Rücken falten und tief einatmen. Die Knie bleiben entspannt und leicht gebeugt, der Oberkörper neigt sich über die unteren Extremitäten. Die Arme unterstützen die Beugung.

In der statischen Haltung sind die Arme völlig entspannt, ebenso Oberkörper, Hals, Nacken und Kopf.

Der Bauch bleibt entspannt und dehnt sich vor allem seitlich aus.

Die statische Haltung wird mindestens 1 Minute bis zu 5 Minuten lang gehalten.



**Kontraindikationen:** Beschwerden im oberen Teil des Körpers, wie Glaucom, diagnostiziertes Aneurisma, Abszesse, etc.

**Wirkungen:** Im Vergleich zur klassischen Version werden die unteren Extremitäten mehr gestreckt und die Beweglichkeit des Schultergelenkes erhöht.