

Yoga-Positionen

Elefanthaltung, dynamische Sequenz

Gaja Asana

Ausgangsposition: Aufrecht, Füße hüftbreit auseinander gestellt, die Außenkanten der Füße sind parallel.

Aus der aufrechten Haltung Kopf und Rumpf beugen, dabei ausatmen und in die Elefanthaltung gleiten.

In der Einatmung stellt man sich vor, ein elastisches Gefäß von unten zu füllen und kehrt dabei in die aufrechte Haltung zurück.

3 bis maximal 7-11 Mal wiederholen.

Am Ende der Wiederholungen etwa 15-30 Sekunden lang in der Elefanthaltung bleiben.



Nach einer Ausatmung in die Hocke gehen, dabei einatmen.

In der Ausatmung wieder in die Elefanthaltung zurückkehren.

3 bis maximal 11 Mal wiederholen.

Nach dem letzten Durchgang der Übung den Körper wieder aufrichten.

Die Arme aus der aufrechten Position nach oben führen, in die Hocke gehen und dann zur Elefanhaltung wechseln. Der Durchgang schließt mit der aufrechten Haltung ab. Mindestens 3-11 Mal wiederholen.



Kontraindikationen: Herzerkrankungen; bewegungseinschränkende Erkrankungen der Gelenke.

Wirkung: kräftigt Rücken und Beine; verbessert die Wahrnehmung des eigenen Schwerpunktes und das psychophysische Gleichgewicht; man lernt sparsam mit der Bewegung umzugehen; die Atmung wird vertieft, das Ausdauervermögen verbessert, vor allem wenn regelmäßig und mit zahlreichen Wiederholungen geübt wird.