

Yoga-Positionen

Elefanthaltung, mit gekreuzten Beinen

Gaja Asana

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend.

Die Beine werden so gekreuzt, dass die Füße ein Dreieck bilden; die Fersen stehen auseinander, während sich die kleinen Zehen berühren.

Die großen Zehen bleiben während der gesamten Übung fest am Boden.



Beim Ausatmen wird der Oberkörper sanft und in einer fließenden Bewegung vornüber gebeugt; dabei verschiebt sich der Schwerpunkt nach hinten.

In der Stellung bleiben die Zehen und die Innenkanten der Füße fest am Boden, Oberkörper, Kopf, Gesichtsmuskulatur, Arme und Schultern sind entspannt. Die Haltung ist völlig passiv.

Die Atmung dehnt den Bauch, der dabei entspannt bleibt, der Schwerpunkt ist während der gesamten statischen Phase nach hinten versetzt; das gestreckte vordere Bein hält auch das hintere Bein gestreckt.

Bevor man sich aufrichtet, werden die Beine mit einer gewissen Kraft gegeneinander gedrückt, als würden sie zu einem einzigen Körperteil werden, die Stabilität erhöht sich auf diese Weise. Die statische Haltung wird je Seite 1 bis 5 Minuten lang gehalten.

Auf der anderen Seite in gleicher Weise wiederholen.

Kontraindikationen: Beschwerden im oberen Teil des Körpers, wie Glaucom, diagnostiziertes Aneurisma, Abszesse, Schwindel usw.

Wirkung: Im Vergleich zur klassischen Stellung erfolgt die Streckung im Steiß- und Lendenbereich auf sanftere und gleichzeitig auf intensivere Weise.