

Yoga-Positionen

Elefanhaltung

Gaja Asana

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

Wir entspannen uns von oben beginnend, als wenn Oberkörper, Hals und Kopf eine elastische Hülle darstellen würden, aus der immer mehr die enthaltene Luft entweicht. Zuerst senkt sich der Kopf und dann der ganze Oberkörper, der sich über die unteren Extremitäten beugt; während sich der Oberkörper beugt, verlegt sich der Schwerpunkt so weit als nötig nach hinten.

Die Beine bleiben entspannt und die Knie leicht gebeugt, falls es Probleme im unteren Rückenbereich geben sollte, auch stärker gebeugt.

In der Haltung sind Oberkörper, Kopf und Arme komplett entspannt; die Arme können auch verschränkt werden. In dieser Variante wird die Stirn auf die Unterarme gelegt. Die Position ist völlig passiv.

Der Bauch bleibt entspannt und dehnt sich vor allem seitlich aus; man hält diese Position mindestens 1 bis maximal 10 Minuten lang.



Kontraindikationen: Erkrankungen der oberen Körperhälfte, wie Glaucom, diagnostiziertes Aneurisma, Abszesse, Schwindel, Entzündungen usw.

Wirkung: Position gegen Ermüdung, kräftigt das Herz und den Kreislauf, ist wohltuend für die Halswirbel und die gesamte Wirbelsäule; sie fördert eine optimale Sauerstoffversorgung aller Organe des Körpers, der Gedankenfluss beruhigt sich und es erfolgt eine tiefe körperliche und seelische Entspannung.