

Yoga-Positionen

Fischhaltung, vereinfachte Variante

Ardha Matsya Asana

Ausgangshaltung: Rückenlage.

Die Hände unter das Gesäß legen. In Richtung der Füße gleiten, den Oberkörper anheben und dehnen, indem man die Hebelwirkung der Ellenbogen ausnutzt. Dabei versuchen, besonders die Herzgegend zu öffnen und die Ellenbogen so nah wie möglich aneinanderzuhalten.



Die Dehnung vervollständigen, indem man den Kopf nach hinten führt, es besteht dabei noch kein Bodenkontakt mit dem Kopf.

In Richtung des Kopfes gleiten, dann, ohne die Dehnung des Oberkörpers zu verändern, mit dem Kopf den Boden berühren.



Die Atmung ist ruhig und tief. Sie dehnt den Bereich des Brustbeines und des Solarplexus und wird dabei hauptsächlich seitlich und vorne wahrgenommen. Die Position 30 bis 180 Sekunden lang halten.

Kontraindikationen: Halswirbelsäulenarthrose, Labyrinthitis. Diese Position sollte mit großer Sorgfalt ausgeführt werden, es ist besonders wichtig, die Schultern in Richtung Hüfte gesenkt zu halten und zu vermeiden, das Gewicht auf den Nacken zu verlagern.

Wirkung: Wirkt ausgleichend auf die Schilddrüse; fördert die Entschlackung des Körpers; kräftigt den Rücken; Antiaging-Wirkung.