

Yoga-Positionen

Gruß an den Guru

Guru Namaskar

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, die Füße sind parallel und geschlossen, die Hände werden zusammengeführt, berühren sich dabei aber nur an den Fingerspitzen, nicht an den Handflächen und werden circa in Höhe des Herzens gehalten, die Lungen sind gefüllt.

In der Ausatmung die Handflächen aneinanderlegen. Die Unterarme sind in einer Linie und ein wenig vom Körper entfernt, um das Gleichgewicht zu verbessern und mehr Stabilität zu geben.



In der Einatmung betonte Streckung von den Fersen bis zum Nacken; die großen Zehen an den Boden pressen, das Becken nach vorne lassen; die Knie bleiben gestreckt und die Gesäßmuskeln angespannt; das Kinn wird nur am Ende der Bewegung sanft nach oben gestreckt. Die Hände und Arme werden nach oben gestreckt, dann nach außen geöffnet wobei die Daumen nach hinten zeigen.

Im Fall von Problemen in der Nackengegend hält man das Kinn angezogen; bei Problemen in der Schultergegend können die Hände im Namaste Mudra gehalten werden.

In der Ausatmung die Beine gestreckt halten, sich nach vorne beugen bis die Finger den Boden berühren.





In der Einatmung formt der Rücken mit den unteren Extremitäten einen rechten Winkel und die Hände werden auf die Augen gelegt. Mindestens 10 Sekunden lang unbeweglich in dieser Stellung bleiben, dabei die Luft anhalten, der Blick ist auf die Mitte der Stirn gerichtet, wodurch der Gedankenfluss angehalten und stabilisiert wird.

Diese Phase der Schweben und völligen Entleerung ist das Herzstück dieser Übung. Man ist passiv und gleichzeitig wachsam.

In der Ausatmung in die aufrechte Haltung zurückkehren, dabei die Handflächen aneinander legen.

In der Einatmung entfernt man die Handflächen voneinander, die Hände berühren sich nur mit den Fingerspitzen.



Bei dieser Übung sind die Bewegungen immer langsam, gleichmäßig und harmonisch. Der Bewegungsablauf der Übung wird mindestens 3 Mal wiederholt.

Kontraindikationen: Wegen der Phase des Luftanhaltens mit gefüllter Lunge ist diese Übung nicht für diejenigen zu empfehlen, die unter Herzerkrankungen oder Bluthochdruck leiden.

Wirkung: Die Übung wirkt auf allen Ebenen harmonisierend und erweist sich besonders wirkungsvoll was ihren Effekt auf den seelisch-geistigen Bereich betrifft: Stille, innere Ruhe und Aufnahmefähigkeit werden gefördert. Sie ist auch auf körperlicher Ebene wirksam, der Organismus wird belebt und die Atmung wird tief und effizient.