

Yoga-Positionen

Kamelhaltung, dynamisch

Ustra Asana

Ausgangshaltung: Donnerkeilhaltung (Fersensitz).

Aus der Donnerkeilhaltung beim Einatmen in den Kniestand kommen und den rechten Arm nach oben führen; mit einer leichten Rechtsdrehung (die rechte Gesäßhälfte dabei anspannen) die rechte Hand zum rechten Fuß und gleichzeitig den linken Arm gerade nach oben führen.

Mit angehaltenem Atem den rechten Arm erneut nach oben und den linken nach unten führen, dann beim Ausatmen in den Fersensitz zurückkehren und den rechten Arm senken.

In gleicher Weise auf der anderen Seite wiederholen.

Die Bewegung ist fließend und gleichmäßig; der Blick kann zur erhobenen oder zur gesenkten Hand gerichtet sein; im Ganzen 6 bis 18 Durchgänge.



Kontraindikationen: Discopathien (Bandscheibenleiden), Discushernien (Bandscheibenvorfall), abdominale Hernien (Eingeweidebruch), Inguinalhernien (Leistenbruch), Labyrinthitis (Entzündung des Innenohres), Erkrankungen der Knie. Falls es Probleme mit den Knien geben sollte, kann man direkt aus der Position beginnen, ohne die Bewegung aus dem Fersensitz auszuführen.

Wirkung: Beweglichkeit und Elastizität des ganzen Körpers, vor allem der Wirbelsäule; vertieft die Atmung; Vorbereitung der statischen Position.