

# Yoga-Positionen

## Kamelhaltung

Ustra Asana

**Ausgangshaltung:** Donnerkeilhaltung (Diamantsitz).

Aus dem Fersensitz in den Kniestand kommen und das Gesäß anspannen; Mula Bandha halten.

Beim Zurückbeugen hilft es, die Hüfte nach vorne zu schieben; das Kinn bleibt bis zum vollständigen Zurückbeugen des Rückens in Richtung Brust gezogen. Die Fäuste oder die Hände können auf die Hüften gestützt werden, dabei üben die Daumen leichten Druck in Wirbelsäulennähe aus.

Der Kiefer ist entspannt; die Beugung wird vorzugsweise in der Einatmung ausgeführt (nicht zwingend erforderlich). Das Kinn gleitet in dem Moment zurück, wenn der Rücken völlig zurückgebeugt ist.

Die Aufmerksamkeit ist auf den Bereich des Steißbeines und auf die Vorwärtsbewegung der Hüfte gerichtet.

Man kehrt in den aufrechten Kniestand zurück, indem man in der Einatmung die Arme nach vorne schwingt.



Die Atmung unterstützt die Form der Bewegung, sie beginnt von unten und wird an der Vorderseite des Körpers wahrgenommen, der Nacken ist vollkommen entspannt. Die Atmung kann dabei auch in Richtung Steißbein gelenkt werden. Für 30 Sekunden bis zu 2 Minuten halten.

**Kontraindikationen:** Discopathie (Bandscheibenleiden), Discushernie (Bandscheibenvorfall), abdominale Hernien (Eingeweidebruch), Inguinalhernien (Leistenbruch), weil sich das Zwerchfell in der Einatmung senkt und von innen auf das Bindegewebe drückt, Labyrinthitis (Entzündung des Innenohres), Erkrankungen der Knie. Falls es Probleme mit den Knien geben sollte, kann man direkt aus der Haltung beginnen, ohne die Bewegung aus dem Fersensitz auszuführen.

**Wirkung:** wohltuend für das Urogenitalsystem und den Kreislauf; kräftigt den Rücken; wirkt vorbeugend und schmerzlindernd bei Menstruationsbeschwerden; hilft Ängstlichkeit zu überwinden, stärkt die Willenskraft und die Konzentration.