

Yoga-Positionen

Liegende Drehung mit gebeugten Beinen

Jathara Parivritta Asana

Ausgangshaltung: Rückenlage. Zur Vorbereitung der Übung kann es nützlich sein, einige sanfte Rotationen zur Dehnung der Iliosakralgelenke auszuführen oder eine andere Technik anzuwenden.

Die Hüfte 20-30 Zentimeter nach links verlagern.

Die Arme öffnen und den Kopf nach links drehen; die unteren Extremitäten anheben und die Knie im 90-Grad-Winkel beugen. Die Beine nach rechts absenken, dabei bleiben beide Schultern am Boden.

Wenn die Beine am Boden liegen, entspannt man sich vollkommen und bleibt dabei bewegungslos in der Haltung. Sie kann bis zu 5 oder mehr Minuten lang gehalten werden.



Die Atmung ist tief und langsam, der Atem wird in die den Beinen gegenüberliegende Seite gelenkt.

Kontraindikationen: Keine bekannt. Die Haltung könnte als unbequem empfunden werden, falls die Lendenmuskulatur stark verkrampft ist; in dem Fall kann man den Winkel ändern indem man die Füße etwas in Richtung Gesäß führt.

Wirkung: Es ist eine Position der völligen Entspannung, die auch sehr lange gehalten werden kann. Man kann den Geist währenddessen schweifen lassen. Diese Übung verkörpert einen Moment der Integration von Körper und Psyche, wesentlich ist dabei ein klares und stilles Bewusstsein, ein traumähnlicher Zustand. Die Übung kann einen Moment wirklicher Meditation darstellen.