

Yoga-Positionen

Liegende Drehung mit gestreckten Beinen

Jathara Parivritta Asana

Ausgangshaltung: Rückenlage.

Das Becken 20-30 cm nach links verlagern. Die Arme öffnen und den Kopf nach links drehen. Die Beine im rechten Winkel zum Oberkörper heben; während beide Schultern am Boden bleiben werden die Beine nach rechts gesenkt.

Wenn die Beine am Boden sind, entspannt man sich vollkommen und bleibt dabei bewegungslos in der Haltung. Diese Position kann auch 5 Minuten lang oder länger gehalten werden.

Die Atmung ist tief und langsam, man atmet in die den Beinen gegenüberliegende Seite.



Auf der anderen Seite auf gleiche Weise wiederholen.

Kontraindikationen: Bei Problemen im Bereich der Lendenwirbelsäule wird die Übung mit gebeugten Beinen ausgeführt.

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.