

Yoga-Positionen

Tigerhaltung

Vyaghra Asana

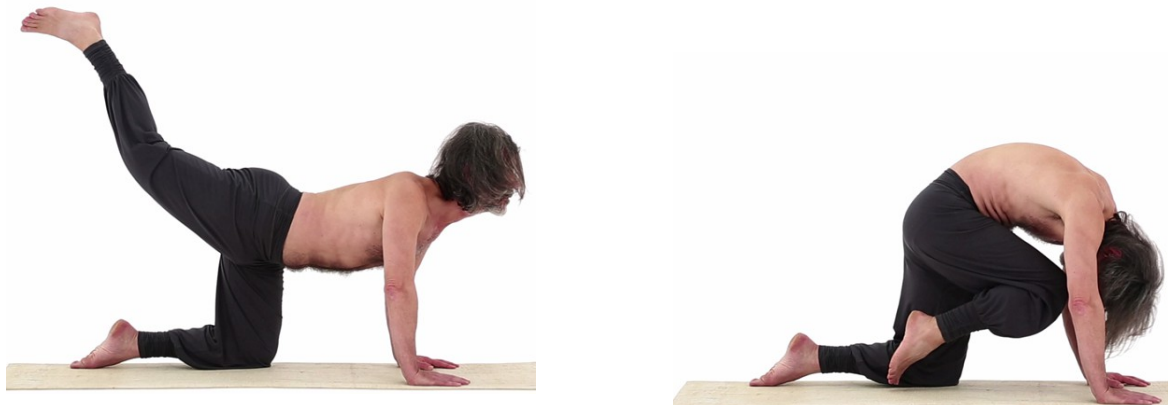
Ausgangshaltung: Auf allen Vieren; Knie hüftbreit auseinander, die Oberschenkel sind im rechten Winkel zum Boden und die Hände senkrecht unter den Schultern.

Beim Einatmen wird die rechte Ferse nach hinten angehoben, Rücken und Nacken werden gestreckt. Dabei geht die Ferse sofort nach oben.

Beim Ausatmen bringt man den Oberschenkel in Richtung Bauch, das Kinn in Richtung Brust, Knie und Nase berühren sich oder kommen sich so nah wie möglich. Das Kinn wird erst angezogen wenn das Knie seine Bewegung beendet hat; Korrektheit und Vollständigkeit der Bewegung hängen von der Fähigkeit ab, den Bauch, vom Schambein aus beginnend, einzuziehen.

Der Fuß sollte den Boden nie berühren; bei Problemen mit den Handgelenken kann man sich auf die Fäuste stützen.

Die Bewegung wird zwischen 5 und 11 Mal auf derselben Seite wiederholt, und dann ebenso oft auf der anderen Seite; die Atmung ist tief.



Kontraindikationen: Erkrankungen der Handgelenke und/oder der Knie.

Wirkungen: Der ganze Körper wird miteinbezogen und die Wahrnehmung der Symmetrie wird verbessert; optimal um die Atmung zu vertiefen und auszugleichen; stimuliert die Unterleibs- und Bauchorgane; Ausgleich der Polarität; Verbesserung der Koordination zwischen Bewegung und Atmung.