

Yoga-Positionen

Bergmeruhaltung, Variante 1 Hand 1 Fuß

Meru Asana

Ausgangshaltung: Bergmeruhaltung.

Nachdem man die Haltung stabilisiert hat, wird das rechte Bein angehoben und in eine Linie mit dem Rumpf und dem Kopf gebracht.

Man stabilisiert die Position mit nur drei Auflagepunkten, hebt den linken Arm vorsichtig an und bringt ihn parallel zum Boden.

Die Haltung 30–60 Sekunden lang halten, dann erst die Hand und danach den Fuß auf den Boden setzen.

Auf der anderen Seite wiederholen.



Kontraindikationen: Schwache Handgelenke, Periarthritis humeroscapularis (meist schmerzhafte degenerative Veränderungen im Bereich des Schultergürtels), vorangeschrittene Arthrose der Schulter oder andere schwere Schultererkrankungen; Übergewicht; Herzerkrankungen.

Wirkung: Im Vergleich zur klassischen Position stärkt diese in höherem Maße den Körper und verbessert den Gleichgewichtssinn.