

Yoga-Positionen

# Bergmeruhaltung, dynamisch 1

Meru Asana

**Ausgangshaltung:** Bergmeruhaltung.

Die Position stabilisieren und sich im Besonderen der Spitze des Kreuzbeines, des Beckenbodens und des Unterbauches bewusst werden.

In der Ausatmung das Kinn an die Brust ziehen, in der Einatmung das Kinn von der Brust wegbewegen.

5 bis 21 komplette Durchgänge wiederholen.



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

**Wirkung:** Im Gegensatz zur klassischen Position stärkt diese Übung im höheren Maße den Nacken- und Schulterbereich.