

Yoga-Positionen

Bergmeruhaltung, dynamisch 10

Meru Asana

Ausgangshaltung: Bergmeruhaltung.

Das rechte Bein nach oben strecken und die Haltung stabilisieren.

In der Ausatmung mit dem Körper nach vorne gleiten, dabei den rechten Oberschenkel an den Rumpf führen und dann mit dem rechten Knie den linken Arm knapp oberhalb des Ellenbogens berühren. Wenn möglich nun versuchen das rechte Bein seitlich zu strecken.

In der Einatmung das rechte Bein erneut anheben.

3 bis 7 Mal wiederholen, mit beiden Füßen am Boden in eine stabile Position kommen und die Bewegung auf der anderen Seite genauso oft ausführen.



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

Wirkung: Im Vergleich zur klassischen Position verbessert diese Übung die ganzheitliche Wahrnehmung des Körpers und das Bewusstsein für die Bewegung in der horizontalen Ebene; stärkt die Bauchgegend, im Besonderen die Funktionen von Leber, Milz und Darm.