

Yoga-Positionen

Bergmeruhaltung, dynamisch 11

Meru Asana

Ausgangshaltung: Bergmeruhaltung.

In der Einatmung nach vorne gleiten und in die Kobrahaltung-2 kommen. Die Kraft geht von den Fersen aus, es ist notwendig Mula-Bandha zu halten und die Gesäßmuskeln vollkommen nach innen hin anzuspannen.

In der Ausatmung in die Bergmeruhaltung zurückkehren.

3 bis 11 Mal wiederholen.



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

Wirkung: Im Vergleich zur klassischen Position kräftigt diese Übung Schultern, Rücken und Atmung; sie wirkt sehr aktivierend und fördert die Reinigung des Körpers.