

Bergmeruhaltung, dynamisch 12

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. Am Ende der Dehnungsbewegung den Atem 3-5 Sekunden lang anhalten, den Kopf und den oberen Teil des Rumpfes nach rechts drehen, als ob man die Fersen ansehen wollte.

In der Ausatmung in die Bergmeruhaltung zurückkehren und auf gleiche Weise wiederholen, wobei man die Rotationsbewegung nach links ausführt.

3 -6 Mal auf jeder Seite wiederholen.



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

Wirkung: Im Vergleich zur klassischen Position verbessert diese Übung die Synchronizität der Bewegungsabläufe des Körpers; verfeinert das Bewusstsein für die psychophysische Einheit, fördert die Reinigung des Körpers; kräftigt Rücken, Gesäßmuskeln und Schultern.