

Yoga-Positionen

Bergmeruhaltung, dynamisch 2

Meru Asana

Ausgangshaltung: Bergmeruhaltung. Man kann sowohl aus der Position auf den Zehenspitzen, als auch mit den Fersen am Boden beginnen.

Während man eine Ferse anhebt, bleibt die andere am Boden, die Bewegung auf der anderen Seite wiederholen.

Die Atmung ist natürlich.

10 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 erhöht diese Übung die Beweglichkeit der Fußgelenke und die Geschmeidigkeit der Beinmuskulatur.