

Yoga-Positionen

Bergmeruhaltung, dynamisch 3

Meru Asana

Ausgangshaltung: Bergmeruhaltung.

Die Knie beugen und in der Einatmung die Oberschenkel an den Bauch führen, die Wirbelsäule bleibt dabei gestreckt.

In der Ausatmung die Knie strecken und falls möglich mit den Fersen den Boden berühren.

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; dehnt den Lendenbereich in der Tiefe und löst dort eventuell vorhandene Spannungen.