

Yoga-Positionen

# Bergmeruhaltung, dynamisch 4

Meru Asana

**Ausgangshaltung:** Bergmeruhaltung.

In der Einatmung in die Bretthaltung kommen; der Unterbauch ist leicht eingezogen und die tiefe Muskulatur aktiviert.

In der Ausatmung in die Bergmeruhaltung zurückkehren.

5 bis 11 Durchgänge wiederholen.



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

**Wirkung:** Im Gegensatz zur klassischen Position stärkt diese Übung im höheren Maße die Muskulatur der Arme, der Schultern, des Rückens und des Bauches; erhöht die aerobe Ausdauer und das Bewusstsein für das Zusammenspiel von Körper, Geist und Atmung.