

Yoga-Positionen

Bergmeruhaltung, dynamisch 5

Meru Asana

Ausgangshaltung: Bergmeruhaltung.

Das rechte Bein nach oben strecken, sodann in der Einatmung die linke Ferse anheben und sie in der Ausatmung wieder an den Boden setzen.

Das rechte Bein nach oben gestreckt in Position halten, während die linke Ferse wiederholt angehoben wird, die Bewegung wird 5 bis 21 Mal ausgeführt.

Das rechte Bein senken, in eine stabile Position kommen und die Bewegung auf der anderen Seite genauso oft wiederholen.



Kontraindikationen: Schwache Handgelenke, Periarthritis humeroscapularis (meist schmerzhafteste 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 Kraft und die Geschmeidigkeit der Unterschenkelmuskulatur.