

Yoga-Positionen

Bergmeruhaltung, dynamisch 6

Meru Asana

Ausgangshaltung: Bergmeruhaltung.

In der Einatmung in die Krokodilhaltung kommen. Wenn man sich in der horizontalen Stellung befindet, wird auch die dynamische Phase der Krokodilhaltung simuliert, in der man bereit ist, nach vorne zu schnellen. Daraufhin werden der Kopf und die Schultern ein bisschen angehoben. Der Unterbauch ist leicht eingezogen und die tiefe Muskulatur aktiviert.

In der Ausatmung in die Bergmeruhaltung zurückkehren.

5 bis 11 Mal 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 besonderen Maße die Muskulatur der Arme, der Schultern, des Rückens und des Bauches; verbessert die Wahrnehmung des Körpers und das Bewusstsein für die Bewegung in der horizontalen Ebene; hilft Spannungen zu lösen und Aggressivität zu entladen und verleiht psychologische Sicherheit.