

Yoga-Positionen

# Bergmeruhaltung, dynamisch 7

Meru Asana

**Ausgangshaltung:** Bergmeruhaltung.

Das rechte Bein anheben und die Position für einen Moment stabilisieren. In der Ausatmung mit dem Körper nach vorne gleiten, dabei den Oberschenkel an den Rumpf führen, bis man mit dem rechten Knie den rechten Arm berührt. In der Einatmung das rechte Bein erneut anheben.

3 bis 11 Mal wiederholen.

Auf der anderen Seite auf die gleiche Weise 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 die Bauchmuskulatur, im Besonderen die tiefliegende Bauchmuskulatur; verbessert die Wahrnehmung des Körpers und das Bewusstsein für die Bewegung in der horizontalen Ebene.