

Yoga-Positionen

# Bergmeruhaltung, dynamisch 8

Meru Asana

**Ausgangshaltung:** Bergmeruhaltung.

In der Einatmung das Knie anwinkeln, den rechten Oberschenkel an den Bauch führen und in die Reiterhaltung kommen; in der Ausatmung sich erneut in die Bergmeruhaltung bringen.

Dann in der Einatmung das Knie anwinkeln, den linken Oberschenkel an den Bauch führen und in die Reiterhaltung kommen; in der Ausatmung sich erneut in die Bergmeruhaltung bringen.

5 bis 15 Wiederholungen auf jeder Seite.



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

**Wirkung:** Im Vergleich zur klassischen Position verbessert diese Übung die ganzheitliche Wahrnehmung des Körpers und die Wahrnehmung des Energieflusses.