

Yoga-Positionen

Bergmeruhaltung, dynamisch 9

Meru Asana

Ausgangshaltung: Bergmeruhaltung.

Das rechte Bein nach oben strecken und die Haltung stabilisieren.

Das rechte Knie beugen, den rechten Arm mit Kraft aufstützen und mit dem Körper eine Rotation ausführen, die von der rechten Hand ausgehend, den Oberkörper, die Hüfte und das rechte Knie erfasst.

15 bis 30 Sekunden lang halten, dann das rechte Bein strecken, den Körper in eine Linie bringen und den rechten Fuß wieder an den Boden führen.

Auf der anderen Seite wiederholen.

Die Übung kann auch mehrmals wiederholt werden, allerdings ohne dabei zu übertreiben.



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

Wirkung: Im Vergleich zur klassischen Position verbessert diese Übung den Gleichgewichtssinn und das gesamte Körperbewusstsein, darüber hinaus erfolgt eine Rotation nach außen, die vor allem die Kreuzbein- und Lendenregion und das Hüftgelenk betrifft.