

Yoga-Positionen

# Bergmeruhaltung mit Drehung

Meru Asana

**Ausgangshaltung:** Bergmeruhaltung.

Die Haltung stabilisieren und sich dabei besonders der Spitze des Kreuzbeins, des Beckenbodens und des Unterbauches bewusst werden.

Man vermeidet die Hüfte zu verschieben (der Körpermittelpunkt wird stabil gehalten), hebt die linke Hand an, dreht den Rumpf aus dem Becken heraus und greift mit der linken Hand das rechte Fußgelenk. Man verstärkt die Rotation ein wenig, indem man mit der linken Hand eine leichte Zugbewegung ausführt.

Die Atmung ist natürlich.

30 bis 90 Sekunden lang halten; auf der anderen Seite in gleicher Weise wiederholen.



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

**Wirkung:** Im Gegensatz zur klassischen Position verbessert diese Übung im höheren Maß die Beweglichkeit der Wirbelsäule und den Gleichgewichtssinn.