

Yoga-Positionen

Bergmeruhaltung

Meru Asana

Ausgangshaltung: Kindhaltung mit nach vorne ausgestreckten Armen.

Um in diese Haltung zu kommen müssen wir vier aufeinanderfolgende Bewegungsphasen ausführen, die Bewegungsübergänge sind dabei fließend: die Arme und den Rumpf gerade ausrichten; den Kopf so ausrichten, dass sich die Nackenwirbel in einer Linie mit den Brustwirbeln befinden; den Unterbauch nach innen ziehen und das Becken in der zum Kopf entgegengesetzten Richtung strecken; schließlich die Fersen zum Boden absenken.

Die Position ist auch dann wirkungsvoll, wenn die Fersen nicht am Boden gehalten werden, die Fersen abzusenken ist zweitrangig. Im Fall von Problemen im Bereich der Lendenwirbelsäule kann die letzte Bewegungsphase auch mit gebeugten Knien ausgeführt werden.

Der Druck der Hände gegen den Boden ist während der gesamten statischen Phase beständig, andernfalls sinken die Schultern ein. Der Druck geht von dem Kleinfingerballen aus, gerade in Richtung Hüfte. Es wird dabei nie Zwang auf die Schultern ausgeübt.

Der Blick ist auf den Bauchnabel gerichtet. Die Haltung für einige Sekunden bis zu 7 Minuten lang halten.

Es gibt zahlreiche Varianten, die an anderer Stelle behandelt werden.



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

Wirkung: Hilft viele Haltungsfehler zu korrigieren, verbessert die Atmung, stärkt und mobilisiert die Schultern; trägt allgemein zur Gesundheit des gesamten Organismus bei.