

Yoga-Positionen

Bogenschützhaltung, Variante

Akarna Dhanur Asana

Ausgangshaltung: Sitzend, Beine ausgestreckt und leicht geöffnet.

Die Beine strecken und die großen Zehen mit Mittelfinger, Zeigefinger und Daumen der entsprechenden Hände greifen, die Atmung ist dabei tief.

Den rechten Fuß entlang des linken Schenkels in Richtung Leiste führen; die rechte Seite des Bauches bewusst einziehen und die Hüfte soweit wie möglich öffnen.

Sobald man bereit ist, nähert man in der Ausatmung den rechten Fuß an das rechte Ohr an, als wäre er ein Telefonhörer. Das rechte Knie zeigt dabei nach außen anstatt nach hinten.

Die linke Hand, die den linken Fuß greift, unterstützt durch die Zugbewegung die Bewegung des rechten Fußes in Richtung Ohr. Die Atmung ist in dieser Position fließend und natürlich; 20 – 60 Sekunden lang halten.

Von der Position in Ohrnähe den Fuß nach oben führen, das rechte Knie wird dabei vollkommen gestreckt.

Auf der anderen Seite in gleicher Weise wiederholen.



Kontraindikationen: einschränkende Erkrankungen der Hüfte, der Knie, und des unteren Rückenbereiches.

Wirkung: Verbessert die Beweglichkeit und Elastizität der Hüftgelenke und der entsprechenden Muskulatur; fördert auf wohltuende Weise die Funktion der Bauchorgane, besonders die von Leber und Milz; steigert die Entschlusskraft und festigt den Willen.