

Yoga-Positionen

Boothaltung 1

Nava Asana

Ausgangsstellung: Sitzend.

Die Beine sind ein wenig ausgestreckt, die Knie gebeugt und zur Brust gezogen. Die Stirn berührt die Knie, in zusammengekauerter Stellung. Der Bauch wird so weit wie möglich eingezogen und in dieser Position gehalten.

Am Ende einer Einatmung wird der Atem angehalten; man hält das Kinn fest auf der Brust, den Bauch eingezogen und der Blick ist auf das Brustbein gerichtet, dabei lässt man sich Wirbel für Wirbel nach hinten gleiten, bis der Rücken den Boden bis zu den Schulterblättern berührt.

Für 15 bis 30 Sekunden halten ohne die Bauchspannung zu lösen, dann in Rückenlage entspannen.

Um wieder in die sitzende Stellung zu kommen und die Übung zu wiederholen, dreht man sich auf eine Seite, stützt eine Hand auf und setzt sich auf, andernfalls lässt man sich nach hinten schaukeln und kehrt mit Schwung zurück.

3 bis 7 Durchgänge.



Kontraindikationen: Discushernien (Bandscheibenvorfall).

Wirkung: Ein richtiger Muskeltonus und die Wahrnehmung der Bauchregion sind wichtige Elemente für eine gesunde Wirbelsäule; außerdem verbessert diese Position die Funktion der Verdauungsorgane und wirkt dem Meteorismus (gesteigerte Gasbildung im Darm) entgegen; der Körper wird schlanker und kräftiger.