

Yoga-Positionen

Bretthaltung

Utthita Chaturanga Danda Asana

Ausgangshaltung: Bauchlage, Hände seitlich der Brust.

In der Einatmung das Becken nach hinten kippen, das Steißbein in Richtung Fersen verlängern, die tiefe Bauchmuskulatur aktivieren, die Arme strecken und den Körper anheben, der dabei in einer geraden Ebene bleibt und eine durchgehende Linie beschreibt.

Die Arme sind vollständig gestreckt, die Schultern genau über den Handgelenken; der Nacken und der Hals sind in einer Linie mit dem Rücken.

Grundlegend ist dabei die Kontrolle des Abdomens.

Während die Position gehalten wird, ist die Atmung entweder fließend und natürlich, oder man wendet Ujjayi-Atmung an. 20 Sekunden in der statischen Phase sind ausreichend.



Kontraindikationen: Schwere Erkrankungen der oberen Extremitäten.

Wirkung: Die gesamte Wahrnehmung des Körpers wird verbessert; kräftigt die Muskulatur der oberen Extremitäten, der Schultern und die des Bauches.