

Yoga-Positionen

Brückenhaltung, dynamisch

Sethubandha Asana

Ausgangshaltung: Rückenlage, die Füße maximal hüftbreit auseinander. Dabei die Ausrichtung des Körpers kontrollieren, vor allem die des Nackens und des Kopfes.

Die Knie anwinkeln und die Fersen nah an das Gesäß bringen.

In der Einatmung, mit einer vom Becken ausgehenden Bewegung, den Rücken anheben und so weit wie möglich durchdrücken, ohne zu übertreiben, die Hände sind dabei auf Nierenhöhe.

Die Haltung für einen Moment stabilisieren, dann in der Einatmung das rechte Knie anwinkeln, in Richtung Kopf führen und gleich darauf strecken; dabei wird die Ferse mit Kraft nach oben gedrückt. Das Knie beugen und in der Ausatmung den rechten Fuß auf den Boden bringen.

6 – 10 Mal wiederholen, wobei man die Beine abwechselt.



Kontraindikationen: Diskushernien (Bandscheibenvorfall); Lumbalgie (Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule) oder Ischialgie (Ischiasbeschwerden); Herzerkrankungen.

Wirkung: Im Vergleich zur statischen Haltung intensivere Anregung der Bauch- und Beckenregion.