

Yoga-Positionen

Brückenhaltung

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, aber ohne zu übertreiben. Dabei sollte man schrittweise versuchen, den Handgriff des Brustbeins an das Kinn zu bringen. Die Kraft für das Durchdrücken des Rückens und für die Beibehaltung der Position bezieht die unteren Extremitäten, die Gesäßmuskeln und den Rücken mit ein; man setzt Mula Bandha.

N.B. Die Ausführung in der Ausatmung ist nicht falsch sondern nicht so wirkungsvoll; mitunter erweist sie sich vorteilhaft bei angespannten Personen.

Sobald die Haltung auf angemessene Weise stabilisiert ist, kann man die unteren Extremitäten schrittweise einander annähern. Die Hände können auf der Höhe der Nieren platziert werden (wie im Video) oder mit verschränkten Fingern und zusammengepressten Handflächen auf den Boden gelegt werden. Die Atmung ist tendenziell vollkommen, ohne Zwang, in der statischen Phase wird die Haltung durch die Atmung ergänzt und unterstützt. Die Atmung wird auf der Vorderseite des Körpers wahrgenommen, ohne dass man dabei das Bewusstsein für das Kreuzbein und den Beckenboden verliert.

30 Sekunden bis 3 Minuten lang halten. In der Abschlussphase zuerst den Rücken und dann das Becken zum Boden senken; sobald diese Bewegung abgeschlossen ist, werden die Schenkel an den Bauch gezogen und ca. 20-30 Sekunden gehalten, danach entspannt man sich vollkommen.



Kontraindikationen: Diskushernien (Bandscheibenvorfall); in diesem Fall wird die Bewegung abgeschlossen, sobald die Hüfte in einer Linie mit Knien und Schultern ist. Bei Herzerkrankungen vermeiden.

Wirkung: aktiviert die Funktionen des Uro-Genital- und des Verdauungssystems; entspannt das Zwerchfell und vertieft die Atmung; stärkt die Wirbelsäule und macht sie beweglich; verbessert die Wahrnehmung und Beweglichkeit des Beckens.