

Yoga-Positionen

Kobrahaltung 1

Bhujanga Asana

Ausgangshaltung: Bauchlage, die Fersen liegen aneinander.

Die Hände liegen neben der Brust am Boden, die Handflächen zeigen nach unten; die Arme bleiben während der gesamten Anfangsphase der Übung entspannt.

Die Energie bewegt sich von den Fersen zum Nacken, wie eine Welle, die langsam aufsteigt und stufenweise die Anspannung aktiviert. Zuerst werden die unteren Extremitäten angespannt, dann die Gesäßmuskeln und der Beckenboden. Es ist wesentlich, dabei die Gesäßmuskeln vollkommen anzuspannen und Mula-Bandha zu halten.

Nur danach und ohne Unterbrechung des Energieflusses, beginnt sich der Rücken anzuheben. Sobald die Haltung erreicht ist, wird ein Teil des Gewichtes auf die Arme verlagert. Der Nacken bleibt in einer Linie mit dem Rumpf.

Der Blick ist auf die Stirn gerichtet; die Atmung wird dahin geleitet, wo der Bauch gegen den Boden presst.

Es ist ratsam, die Bewegungen langsam oder sehr langsam auszuführen, sowohl während man in die Haltung kommt, als auch am Ende der Übung.



Kontraindikationen: keine bekannt; Vorsicht bei Diskushernien (Bandscheibenvorfall), Lumbalgie (Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule), und Ischialgie (Ischiasbeschwerden) im akuten Stadium.

Wirkung: Kräftigt besonders den Beckenbodenbereich; aktiviert die Nieren, das Verdauungs- und das Nervensystem; wirkt unterstützend bei unregelmäßigem Menstruationszyklus und Beschwerden im Uro-Genitalbereich; hilft auf psychischem Niveau Schüchternheit, Trägheit und Hemmungen zu überwinden.