

# Yoga-Positionen

## Kobrahaltung 2

Bhujanga Asana

**Ausgangshaltung:** Bauchlage, die Hände neben der Brust.

Die Energie bewegt sich von den Fersen zum Nacken; durch die Anspannung, die stufenweise von den Fersen über die Beine aufsteigt, werden die Gesäßmuskeln vollkommen aktiviert und Mula-Bandha gehalten.

Indem die Rückenmuskulatur angespannt wird, streckt sich der Rücken (die Schultern sind unbedingt gesenkt, bevor die Bewegung eingeleitet wird); wenn die Bewegung des Rückens fast beendet ist, beginnt man, mit immer noch gesenkten Schultern, die Arme zu strecken und den Rücken nach hinten zu dehnen, soweit, wie es ohne Anstrengung möglich ist. Das Kinn bleibt nach vorne gebeugt und öffnet sich nur am Ende der Rückenbeuge, indem es sich von der Brust wegbewegt.

Die Atmung wird im vorderen Bereich wahrgenommen, der Blick geht zur Stirn.

Wenn die Haltung mehr als eine Minute lang gehalten wird, entspannt sich stufenweise der ganze Körper.



**Kontraindikationen:** Diskushernien (Bandscheibenvorfall), Hyperlordosis (Hohlkreuz) im Lendenwirbelsäulenbereich, Lumbalgie (Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule) und Ischialgie (Ischiasbeschwerden) im akuten Stadium.

**Wirkung:** Diese sehr anregende Asana fördert die Reinigung des Körpers und die Regulierung des Gewichts im Fall von Übergewicht; kräftigt besonders den Beckenbodenbereich; aktiviert die Nieren, das Verdauungs- und das Nervensystem; wirkt unterstützend bei unregelmäßigem Menstruationszyklus und Beschwerden im Urogenitalbereich; hilft auf psychischem Niveau Schüchternheit, Trägheit und Hemmungen zu überwinden; Aktiv-Sein und Entschlossenheit werden begünstigt.