

Yoga-Positionen

# Kopf-am-Knie-Haltung (Vorwärtsbeuge mit angezogenem Fuß)

Janu Shirsha Asana

**Ausgangshaltung:** Sitzend.

Die Beine ausstrecken und öffnen, dann den rechten Fuß an den Oberschenkel des linken Beines legen, die Ferse nah an der Leiste. Das Becken ist so weit wie möglich frontal ausgerichtet.

Während das Sitzbein des linken Beines an den Boden gepresst wird, dreht sich das Becken in Richtung des ausgestreckten Beines (wenn das linke Bein ausgestreckt ist, wird das Becken von rechts nach links gedreht, ist das rechte Bein ausgestreckt, wird das Becken entsprechend von links nach rechts gedreht).

Der Unterbauch wird eingezogen, man beugt sich nach vorne und versucht zuerst, mit dem Bauch den Oberschenkel zu berühren, dann mit der Brust das Knie und am Ende mit dem Gesicht das Schienbein zu berühren.

Die Bewegung des Oberkörpers in Richtung Oberschenkel ist kontinuierlich und gezielt; wenn man die Grenze der Beugung erreicht hat, hält man inne, entspannt sich und versucht dann eventuell noch ein bisschen weiter zu beugen.

Die Atmung wird bewusst seitlich und in der Rückengegend wahrgenommen, sie ist fließend und spontan. Die Position wird mindestens 30 Sekunden bis maximal 3 Minuten lang gehalten.

Auf der anderen Seite in gleicher Weise wiederholen.



**Kontraindikationen:** Keine bekannt

**Wirkung:** Die Wirbelsäule wird beweglich und elastisch, das Nervensystem gestärkt und die Becken- und Unterleibsorgane aktiviert.