

Yoga-Positionen

Kopf-am-Knie, Variante in Rückenlage

Janu Shirsha Asana

Ausgangshaltung: Rückenlage.

In der Einatmung den rechten Oberschenkel zum Bauch führen ohne ihn dabei zu berühren. Der Oberschenkel bleibt ein wenig angehoben.

Den Atem anhalten und die Stirn dem Knie nähern, der linke Arm ist gestreckt und dabei leicht nach rechts geneigt. Die Bauchmuskulatur ist leicht nach rechts eingedreht.

Beim Ausatmen wieder die Rückenlage einnehmen.

Die Bewegungen sind immer fließend.

Die statische Phase entspricht der Dauer des Luftanhaltens; Mindestens 3 symmetrische Durchgänge pro Seite.



Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Fördert die Verdauung; stabilisiert den Energiefluss; kräftigt den Körper und stärkt die Konzentration.