

Yoga-Positionen

Kriegerhaltung 1 und 2

Virabhadra Asana

Ausgangshaltung: aufrecht, die Beine sind so weit auseinander positioniert, dass die Ellenbogen bei geöffneten Armen in einer Linie mit den inneren Fußknöcheln liegen. Die Füße sind parallel. Den rechten Fuß auf der Ferse um 90° nach rechts und den linken Fuß auf den Zehen um 45° nach links drehen.

Den Körper so ausrichten, dass er sich auf einer Ebene mit dem rechten Fuß befindet; die Hüfte ist geöffnet und so weit wie möglich ausgerichtet. An einigen Schulen wird diese Position mit sehr weit auseinander gestellten Füßen, sowie mit dem vorderen Oberschenkel parallel zum Boden praktiziert; hier dagegen wird eine Variante vorgeschlagen, bei der der Körper höher gehalten wird. Sie hat jedoch den Vorteil, dass das Kniegelenk nicht überbeansprucht wird. Auch die Arme sind auf einer Linie mit dem Körper.

Die Position 5 bis 10 Atemzyklen lang halten, dann die Hüfte und dabei auch den Rumpf und den Kopf in Richtung des rechten Fußes drehen; der Schwerpunkt des Körpers senkt sich, die Hände werden über dem Kopf zusammengeführt. Einen Atemzyklus lang halten, die Arme senken und parallel zum Boden halten. In der Einatmung die Ellenbogen nach hinten bringen, dabei die Hände zu Fäusten ballen und sie seitlich an die Brust ziehen, die Ellenbogen bleiben ein bisschen geöffnet. Das Becken zeigt so weit wie möglich nach vorne, der linke Fuß schiebt den Körper nach vorne und bleibt möglichst flach am Boden.

20 Sekunden bis 2 Minuten lang in der Position bleiben. Auf der anderen Seite wiederholen.



Kontraindikationen: Erkrankungen des Knies.

Wirkung: Verbessert die Beweglichkeit und Elastizität der Hüftgelenke und der hüftumgebenden Muskulatur; kräftigt den gesamten Körper, fördert den Gleichgewichtssinn, die Entschlossenheit und die Fähigkeit Hindernisse zu überwinden und Entscheidungen zu treffen.