

Yoga-Positionen

Kriegerhaltung 3

Virabhadra Asana

Virabhadra ist der Name eines Kriegers und Halbgottes, der von Shiva erschaffen wurde.

Ausgangsposition: Aufrecht, Füße auseinandergestellt.

Den rechten Fuß um 90° drehen; das rechte Knie beugen und dabei das gesamte Gewicht auf den rechten Fuß verlagern, das linke Bein anheben, bis es sich parallel zum Boden und in einer Linie mit dem Oberkörper befindet. Bei dieser Art der Ausführung sind die Arme seitlich geöffnet, als wären sie Flügel.

Das Standbein ist gestreckt; der Fuß des angehobenen Beines zeigt nach unten und ist entspannt; das Becken befindet sich so weit wie möglich in horizontaler Position.

20 bis 60 Sekunden lang halten und auf der anderen Seite wiederholen.



Kontraindikationen: Herzerkrankungen, schwere Erkrankungen der unteren Extremitäten.

Wirkung: Es ist eine der besten Techniken um den Rücken zu stärken, ohne die Lendenregion zu überanstrengen, da das Becken parallel zum Boden bleibt; stärkt Herz und Kreislauf; fördert den Gleichgewichtssinn und kräftigt die unteren Extremitäten.