

# Yoga-Positionen

## Krokodilhaltung

Nakra Asana

**Ausgangshaltung:** Bauchlage, die Hände seitlich vom Oberkörper.

Den Körper einige Zentimeter anheben; die Oberarme sind auf einer Linie mit dem Oberkörper und etwa im rechten Winkel zu den Unterarmen.

Die Fersen nach hinten verlagern, als wenn sie eine Feder nach hinten drücken würden. Man lässt den Körper einige Male vor- und zurückgleiten; die Bauchspannung ist gezielt und wird in jeder Phase der Übung beibehalten.

Die Atmung ist spontan.



Am Ende einer vollständigen Einatmung, mit einer elastischen Bewegung 3, 5, 7 Mal nach vorne schnellen; jeder Sprung entspricht einem Teil der Ausatmung; wenn möglich bis zur vollständigen Ausatmung fortfahren.

**Kontraindikationen:** Schwache Handgelenke.

**Wirkung:** Diese Position stärkt die Arme, die Schultern und den gesamten Körper; macht agil und verleiht eine gute allgemeine Wahrnehmung; auf psychologischer Ebene werden Selbstbewusstsein und Entscheidungsfähigkeit gefördert.