

Yoga-Positionen

Kuckuckhaltung

Sarika Asana

Ausgangshaltung: In der Hocke, die Füße mehr als schulterbreit auseinander gestellt.

Die Ellenbogen an der Innenseite der Knie positionieren und einige Male Gegendruck ausüben, die Knie dabei gegen die Ellenbogen drücken und umgekehrt. Bei jedem Mal Mula-Bandha setzen.

Die Hände aus der Gebetshaltung lösen, den Rumpf nach vorne beugen und die Handflächen auf den Boden legen.

Sich dann auf die Hände stützen und ins Gleichgewicht bringen, dabei die Füße anheben und vom Boden lösen. Mula-Bandha wird gesetzt, bevor die Füße angehoben werden und wird während der gesamten statischen Phase gehalten. Während der statischen Phase ist die Atmung natürlich.

10–60 Sekunden lang halten. Vorzugsweise kann man die Haltung mehrere Male kurz wiederholen, anstatt sie für längere Dauer zu halten.



Kontraindikationen: Schwache Handgelenke, Arthrose oder Arthritis in den Gelenken der oberen Extremitäten, Übergewicht, Osteitis pubis (Schambeinentzündung), Herzerkrankungen.

Wirkung: Sehr positive Wirkung auf den gesamten Bereich und die Funktionen der Urogenitalorgane; kräftigt den Beckenboden; verbessert die Konzentrationsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn und die Gesundheit des ganzen Körpers.