

Liegende Hand-zum-Fuß-Haltung

Supta Padangusta Asana

Ausgangshaltung: Rückenlage

Phase 1: Den großen Zeh greifen und das rechte Bein ausstrecken. Die Ferse drückt dabei nach oben und nach hinten, was grundlegend ist, um der Haltung Stabilität zu geben; das rechte Bein sollte so gestreckt wie möglich und senkrecht zum Boden sein; falls erforderlich einen Yoga-Gurt benutzen. Der Rest des Körpers, vor allem die rechte Schulter bleibt entspannt.



Phase 2: Mit einer Drehbewegung, die vom Perineum (Dammregion) ausgeht, werden Kopf und Oberkörper in Richtung des rechten Beines angehoben, welches dabei unbeweglich bleibt. Die Annäherungsbewegung ist von der diagonalen Position des linken Armes begünstigt.

Mindestens 20 Sekunden lang halten.

Phase 3: Von Phase 1 ausgehend wird das rechte, nach oben ausgestreckte Bein nach außen geführt, dabei wird der rechte Winkel zum Oberkörper beibehalten.



Den linken Gesäßmuskel am Boden halten und mindestens 20 Sekunden lang in der Stellung bleiben.



Phase 4: Ausgangspunkt ist auch hier Phase 1. Den Oberkörper gegen das rechte Bein beugen und mit der Hand den Unterschenkel von hinten fassen. In der Ausatmung gleichzeitig Gesicht und Bein einander annähern. Das linke Bein bleibt dabei entspannt und gerade ausgestreckt

Mindestens 20 Sekunden lang halten.

Auf der anderen Seite in gleicher Weise die 4 Phasen wiederholen.

Kontraindikationen: Schwere Hüftarthrose; Diskushernien (Bandscheibenvorfall) vor allem für Phase 3 betreffend.

Wirkung: Wirkungsvolle Übung um die Verdauungs-, Unterleibs- und allgemein die Bauchorgane gesund zu erhalten; stärkt den Körper und macht ihn gelenkiger; entspannt das Nervensystem.