

## Yoga-Positionen

# Löwenhaltung

Shima Asana

**Ausgangshaltung:** Donnerkeil (Diamantsitz), dann die Fußknöchel überkreuzen. Abgesehen von der klassischen Position kann diese Übung auch in anderen Stellungen ausgeführt werden, aufrecht (Durga Asana) oder sitzend in verschiedenen Positionen. Im Donnerkeil (Diamantsitz) kann ein Yoga-Block oder ähnliches als Sitzhilfe verwendet werden.

Vor Ausführung der Übung tief einatmen und die Luft 4-5 Sekunden lang anhalten.

Beim Ausatmen den Beckenboden aktivieren (Mula Bandha) und die innere Anspannung, sowie die Energie nach oben, durch den Magen bis zur Kehle hin fließen lassen. Von dort aus breitet sie sich in den Armen und Händen aus, sowie im Gesicht, dabei wird die Zunge so weit wie möglich herausgestreckt (mit der Zungenspitze nach unten) und die Augen werden nach oben auf die Mitte der Stirn gerichtet.



Entweder nur für die Dauer der Ausatmung oder für einige Atemzyklen halten, dabei nur durch den Mund atmen.

In der Ausatmung kann ein 'Ahhh' oder ein andere spontaner Laut ausgestoßen werden, zum Beispiel ein Löwengebrüll oder Ähnliches. Die Ausführung der Übung kann von sehr langsam bis sehr schnell in allen Zwischenstufen durchgeführt werden. Die Anspannung konzentriert sich vor allem in den drei Haupt-Energiegeflechten, im Damm (Mula Bandha), im Solarplexus (Manipura) und in der Kehle (Vishuddha). Es ist eine fließende Bewegung von unten nach oben, während der Dauer einer Ausatmung. Für 3, 5, 7 Mal wiederholen und dann die Beine andersherum überkreuzen.

**Kontraindikationen:** Keine besonderen; es sollte darauf geachtet werden nicht zu übertreiben, die Kehle könnte gereizt werden und die Stimme darunter leiden.

**Wirkung:** Energetisiert und löst Verspannungen im ganzen Körper; fördert den Verdauungsprozess; besonders hilfreich beim Stottern und bei Ängstlichkeit, bei Hemmungen im Umgang mit Leuten, bei Redeangst vor dem Publikum. Kann außer nach dem Mittagessen zu jeder Tageszeit ausgeführt werden; ratsam vor Pranayama und Meditation. Der Bereich der am meisten von der frei werdenden Energie profitiert, ist die Kehle.