

# Yoga-Positionen

## Parvatihaltung

Parvati Asana

**Ausgangshaltung:** Sitzend, mit überkreuzten Beinen, falls möglich Lotussitz oder andernfalls Donnerkeil-Position.

Man bereitet sich auf die Haltung vor, indem man einige vollständige Atemzügen ausführt.

Die Finger werden verschränkt und die Arme nach oben gestreckt, als ob sie eine durchgehende Linie mit Rumpf, Nacken und Kopf bilden würden.

Die Schulterblätter sind einander angenähert.

In der Position ist die Atmung vollständig und tief; die Hände behalten eine gezielte und nach oben gerichtete Anspannung bei.

Die statische Phase wird 30 Sekunden bis 5 Minuten lang gehalten.



**Kontraindikationen:** Erkrankungen im Bereich des Schultergürtels.

**Wirkung:** Diese Position aktiviert auf besondere Weise die Konzentrationsfähigkeit; vertieft und gleicht die Atmung aus; korrigiert viele Haltungsschäden.