

Yoga-Positionen

Pflughaltung

Hala Asana

Ausgangshaltung: Auf dem Rücken liegend; den Körper gerade ausrichten, vor allem Nacken und Kopf. Die Position kann auch als Folgeposition von Sarvanga Asana (Schulterstand) eingenommen werden.

Dehnung des Nackenbereiches; beim Senken des Kopfes die gerade Ausrichtung beibehalten, der Blick geht in Richtung Bauchnabel.



Beine während 3 Atemzügen im rechten Winkel halten. Beine während 3 Atemzügen parallel zum Boden halten.



In der Position berührt das Kinn die Brust.

Die Atmung ist sanft, dabei muss das Zwerchfell unbedingt entspannt bleiben, anderenfalls hat man das Gefühl zu ersticken.

Eine interessante Variante besteht darin, die Arme über den Kopf hinaus nach hinten zu führen und die Füße in die geöffneten Hände zu legen.



Eine weitere Möglichkeit die Übung zu variieren, besteht darin, die Knie nach unten gleiten zu lassen und dabei mit dem ganzen Körper entspannt zu bleiben. Diese Variation wird auch Karna Pida Asana genannt. Die Knie dürfen nicht mit Zwang an den Boden gebracht werden. Die Atmung ist noch sanfter als bei der Ausführung mit gestreckten Beinen.

In der Abschlussphase durchläuft man die gleichen Passagen wie am Anfang der Übung, bei gleichem Zeitablauf, nur in umgekehrter Reihenfolge. Am Ende mindestens 30 Sekunden vollständige Entspannung in Rückenlage.

Diese Stellung kann nach einiger Übung bis zu 30 Minuten lang bei vollständiger und bewusster Entspannung beibehalten werden. Eine weiche Unterlage für Nacken- und Schulterbereich verhindert negative Auswirkungen auf die betroffenen Wirbel.

Kontraindikationen: Blutdruckschwankungen außerhalb des Normbereichs, Lungen-erkrankungen, Abszesse und Entzündungen im Kopf- und Nackenbereich; Glaukom (Grüner Star), Katarakt (Grauer Star/Linsentrübung); Arthrose und Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule; Aneurisma (Aussackung der Arterie).

Wirkung: Intensive und deutliche Wirkung auf das Nervensystem und einen merklichen euphorisierenden und antidepressiven Effekt. Wirkt ausgleichend auf die oberen 3 Chakren und verbessert das Erinnerungsvermögen und die Fähigkeit sich zu konzentrieren.