

## Yoga-Positionen

# Rechter Winkel

**Ausgangshaltung:** Rückenlage, der Bereich der Halswirbelsäule ist gedehnt, das Kinn leicht angezogen.

Die Beine werden geschlossen und nach oben gestreckt, bis sie einen rechten Winkel mit dem Oberkörper bilden.

In der statischen Haltung wird der Bauch eingezogen (Ujjayi Atmung).

Die Fußgelenke können in der Position bewegt werden.

Für längere statische Phasen lehnt man die Beine an eine Wand oder legt ein Kissen unter das Becken.



## Dynamische Phase

Die grossen Zehen greifen. Bei geschlossenen Füßen sind die Lungen leer. In der Einatmung die Beine öffnen und Mula-Bandha setzen. Die dynamische Phase kann auch durch eine statisch Phase mit geöffneten Beinen ergänzt werden, die 30 bis zu 90 Sekunden lang gehalten wird.



**Kontraindikationen:** Schwerer Coxarthrosis – nur auf die dynamische Phase beschränkt.

**Wirkung:** Drainage des Gewebes, Entlastung der unteren Extremitäten und des Unterleibes, die Vertiefung der Brustatmung wird unterstützt; positive Auswirkung bei Obstipation (Verstopfung) und Erschöpfung. Die dynamische Phase ist sehr energispendend.