

Yoga-Positionen

Reh-Haltung

Ausgangshaltung: sitzend, die Beine nach vorne ausgestreckt, Füße nah aneinander.

Den linken Fuß über den rechten Oberschenkel in Richtung rechte Gesäßhälfte führen; das linke Knie ist dabei auf dem rechten Knie.

Tief atmen, dabei die Sitzbeine nach unten drücken und den Rumpf nach oben strecken. Den Bauch einziehen, über das Bein beugen und versuchen mit dem Kinn über das Knie hinauszukommen.

Für einige Sekunden in der aktiven Phase bleiben und dabei sanft den Rumpf strecken.

Darauf folgt die passive Phase, bei der jegliche Anspannung losgelassen wird. Man lässt die Schwerkraft wirken und versucht mehr und mehr zu entspannen.



2 bis 7 Minuten lang ausüben und dann auf der anderen Seite wiederholen.

Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Ein Allheilmittel für alle Beschwerden im Lenden- und Ischiasbereich; kann mit großer Vorsicht auch im akuten Stadium angewendet werden.