

Yoga-Positionen

Schulterstand dynamisch / Kerze dynamisch

Uttana Sarvanga Asana

Ausgangshaltung: Rückenlage, der Bereich der Halswirbelsäule wird gedehnt. Vor Beginn den Körper gerade ausrichten, vor allem Nacken und Kopf.

Position des rechten Winkels 3 Atemzüge lang halten, dann den Körper in den Schulterstand bringen, die Hände an der Hüfte; die Haltung stabilisieren.



Wenn die Haltung stabil ist, kann man eine oder mehrere dynamische Phasen einfügen: Die Beine grätschen, Drehung des Beckens mit geöffneten Beinen, beide Knie in Richtung eines Ohres.



Um wieder in die Ausgangsstellung zu kommen, spürt man dem eigenen Schwerpunkt nach und bringt sich langsam in die Position des rechten Winkels zurück, die mindestens 3 Atemzüge lang gehalten wird, dann mindestens 30 Sekunden in Rückenlage entspannen.

Kontraindikationen: Blutdruckschwankungen ausserhalb des Normbereiches; Atembeschwerden; Herzschwäche; Abszesse und Entzündungen im Kopf- und Nackenbereich; Glaukom (Grüner Star), Katarakt (Grauer Star/Linsentrübung); Arthrose und Hernien der Halswirbelsäule; Aneurisma (Gefäßmissbildung oder Ausbuchtung der Gefäßwände).

Wirkung: Kräftigt den Körper und bereitet ihn auf die statische Phase der Übung vor. Die Übung hat dieselbe Wirkung der statischen Haltung, nur in abgeschwächter Form.