

Yoga-Positionen

# Schulterstand, vereinfachte Variante (Halbe Kerze)

Uttana Sarvanga Asana

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

Beide Beine heben und 3 Atemzüge lang senkrecht zum Boden halten ( Haltung des rechten Winkels), dann den Körper in den Schulterstand bringen, die Hüfte mit den Händen stützen und die Haltung stabilisieren. Die Gewichtsbelastung wird auf die Halswirbelsäule, die Schultern und den oberen Teil des Rückens verteilt.

Es wird hauptsächlich Bauchatmung angewendet, sie ist sehr sanft und regelmäßig.

Der Blick ist auf den Bauchnabel gerichtet auch bei geschlossenen Augen.

Es ist eine Haltung, die lang gehalten wird. Man steigert die Dauer stufenweise, anfänglich beträgt sie mindestens 5 Minuten.

In der Schlussphase ist es möglich, die Haltung mit beiden Knien an der Stirn weiterzuführen.

Um den eigenen Schwerpunkt wieder zu spüren, bringt man sich langsam in die Haltung des rechten Winkels zurück, die 3 Atemzüge lang gehalten wird, dann in Rückenlage entspannen.

**Kontraindikationen:** Blutdruckschwankungen außerhalb des Normbereiches; Atembeschwerden; Herzschwäche; Abszesse und Entzündungen im Kopf- und Nackenbereich; Glaukom (Grüner Star), Katarakt (Grauer Star/Linsentrübung); Aneurisma (Gefäßmissbildung oder Ausbuchtung der Gefäßwände); bei dieser Variation der Übung ist der Druck auf den Nacken weniger stark, sie ist aber trotzdem bei Arthrose und Hernien der Halswirbelsäule zu vermeiden.

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

