

Yoga-Positionen

Schulterstand / Kerze

Alle-Glieder-Haltung

Uttana Sarvanga Asana

Ausgangshaltung:

Rückenlage. Vor Beginn den Körper gerade ausrichten, vor allem Hals und Kopf; der Bereich der Halswirbelsäule wird gedehnt.



Position des rechten Winkels mindestens 3 Atemzüge lang halten.

Den Körper in den Schulterstand bringen, das Gewicht liegt auf Nacken und Schultern. Die Stellung gilt als vollständig, wenn das Kinn mit leichtem Druck auf der Brust aufliegt.

Die Hände können den Rumpf stützen, am Boden ausgestreckt sein oder seitlich am Körper anliegen.

Bei Ausführung dieser Übung wird hauptsächlich Bauchatmung angewendet, sie ist ruhig und fließend. Anspannungen sind auf ein Minimum reduziert.



Es ist eine Position, die lang gehalten wird. Man steigert schrittweise die Dauer, die anfänglich mindestens 3 Minuten beträgt. Der Blick geht immer in Richtung Bauchnabel, auch bei geschlossenen Augen.

In der Schlussphase können in der Winkel-Haltung einige Durchgänge hinzugefügt werden, bei denen man die Beine abwechselnd öffnet und schliesst.



Am Ende mindestens 30 Sekunden lang 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: Wirkt ausgleichend auf die oberen 3 Chakren und verbessert das Erinnerungsvermögen und die Fähigkeit sich zu konzentrieren; wirkt besonders ausgleichend auf das Körpergewicht; psychisch wird die Fähigkeit Symbole zu interpretieren verbessert. Optimale Unterstützung der Ausscheidung angestauter Flüssigkeitsansammlungen, vor allem in den Beinen und in der Bauchgegend; das Nervensystem wird vitalisiert; die Übung wird auch als Antiaging-Haltung betrachtet.