

## Yoga-Positionen

# Schwanhaltung 2

Hamsa Asana

Hinsichtlich der Schwanhaltung 1, besteht hierbei der einzige Unterschied darin, wie man in die Haltung kommt.

**Ausgangshaltung:** Aus der aufrechten Position in die Elefanhaltung kommen, die Knie beugen, sich auf die Zehenspitzen stellen und die Unterarme auf den Boden legen. Beidseitig das Schienbein an den jeweils entsprechenden Arm stellen. Die Finger sind weit gespreizt, der Mittelfinger zeigt nach vorne.

Der Position des Steißbeines und des Nackens nachspüren und sich, indem man die Ellenbogen beugt, sanft nach vorne gleiten lassen, dabei das Kinn langsam nach vorne strecken, um so das Gleichgewicht zu halten.

Wesentlich ist die Wirkung des Blickes, der auf einen Punkt am Boden, ca. einen Meter entfernt, gerichtet bleibt. Die Atmung ist vollkommen natürlich.

20–60 Sekunden lang halten; die Füße an den Boden bringen und indem man den Rücken Wirbel für Wirbel aufrichtet, in die aufrechte Position zurückkehren.

**Zu beachten:** Solange man die Haltung noch nicht sicher beherrscht, empfiehlt es sich, für den Fall, dass man das Gleichgewicht verliert, ein Kissen unter das Gesicht zu legen.



**Kontraindikationen:** Erkrankungen oder Schwäche der Handgelenke, Ellenbogen oder Schultern, Übergewicht, Herzerkrankungen.

**Wirkung:** Stärkt den Gleichgewichtssinn, das Bewusstsein für die Einheit von Körper und Psyche; fördert die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit; kräftigt die oberen Extremitäten und die Schulter; auf der psychischen Ebene wirkt die Übung positiv auf das Selbstbewusstsein, auf die Entscheidungs- und die Handlungsfähigkeit.