

Yoga-Positionen

Seitlicher Balken

Parshva Parigha Asana

Ausgangshaltung: Diamantsitz (Donnerkeilhaltung).

In den Kniestand kommen, dabei das Becken nach hinten kippen und den unteren Bauch leicht einziehen. Ein Bein nach außen ausstrecken.

In den Kniestand kommen, dabei das Becken nach hinten kippen und den unteren Bauch leicht einziehen. Ein Bein nach außen strecken. Der Fuß des geöffnetes Beines wird um 45 Grad gedreht, der innere Fußknöchel ist in einer Linie mit dem Knie, die Fußsohle einschließlich des großen Zehs liegt komplett auf. Vor der seitlichen Dehnung zur Seite des ausgestreckten Beines findet eine Streckung nach oben statt.

Der Arm ist in einer Linie mit dem Oberkörper; die Finger sind ausgestreckt; die Beine bilden einen Winkel, der größer als 90 Grad ist. Der Kopf ist leicht in die entgegengesetzte Richtung des geöffneten Beines geneigt.



Den Bauch bleibt eingezogen. Die Atmung öffnet die gedehnte Seite des Oberkörpers von der Hüfte bis zur Achsel.

In der Schlussphase der Übung werden erst die Hände am Boden aufgestützt und dann die Knie zusammengeführt. Auf die andere Seite in der gleiche Art wiederholen.

Die Position 30-180 Sekunden lang halten.

Kontraindikationen: Bursitis praepatellaris (Schleimbeutelentzündung am Knie), Gonarthrose (Kniearthrose), Meniskusverletzungen. Bei schwachen Erkrankungen kann eine Unterlage für das Knie benutzt werden.

Wirkung: verbessert die Atmung; dehnt den Brustkorb aus; fördert den Kreislauf; aktiviert das Immunsystem.