

Sich dem Himmel entgegenstrecken

Tada Asana

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, die Füße hüftbreit auseinander, die Außenkanten der Füße sind parallel.

Tada Asana bedeutet Berghaltung, und wird normalerweise als aufrechte Haltung beschrieben, die für ein oder zwei Minuten gehalten werden kann, bevor man die Arme hebt. Die Stellung mit heruntergelassenen Armen ist zwar die der Stabilität, aber es gibt dabei keine energetische Verbindung mit der Ebene des Himmels; mit erhobenen Armen wird sie zu einer der stärksten und wirksamsten Übungen, die die Tore zum Himmel öffnet.

Beim Anheben der Arme sollte es sich anfühlen als ob man sie in eine Röhre steckt.

Der Körper ist in einem entspannten Zustand, vor allem das Becken, die Gelenke der unteren Extremitäten, der Kiefer und die Augen. Oberkörper, Arme und Kopf sind in einer Linie, die Finger sind ausgestreckt, aber nicht angespannt. Der Mittelfinger zeigt in die Vertikale, die Handgelenke sind locker gehalten und nicht angewinkelt.

Um den Kopf in eine Linie mit dem Rest des Körpers zu bringen, wird die Nasenspitze leicht nach hinten gezogen.

Um die Schultern zu entspannen, werden die Fersen abwechselnd auf den Boden gedrückt, die Fingerspitzen leicht bewegt. Dabei vermeiden, das Becken nach vorne zu schieben und/oder den Bauch vorzuschieben.

Falls ein natürliches Bedürfnis zu gähnen entsteht, sollte dem nachgegeben werden. Es wird angestrebt, die Stellung mindestens 10 Minuten halten zu können.

Das Gefühl der allgemeinen Entspannung beginnt bei den Füßen und breitet sich nach oben aus, dabei bleibt man aufrecht und verbessert die Haltung. Die Atmung ist tief, aber nicht übertrieben; man fühlt besonders die seitliche Ausdehnung der Flanken und der freien Rippen.

Kontraindikationen: Schulter-Arm-Syndrom (Schmerzen im Schulterbereich).

Wirkung: Diese Haltung schafft Ausgleich zwischen den einzelnen Muskelgruppen; entspannt das Zwerchfell und vertieft die Atmung; begünstigt entscheidend die Verbindung mit den Erd-Kräften und den Himmels-Kräften; Wille und Entschlossenheit werden gestärkt.

