

Yoga-Positionen

# Sitzende Vorwärtsbeuge

Paschimottana Asana

**Ausgangshaltung:** Rückenlage.

Die Knie werden zusammen gedrückt (Mula-Bandha wird automatisch eingeleitet wenn die Knie zusammen gedrückt werden), die Arme werden gedreht, das Kinn ist an der Brust, dann streckt man den Oberkörper nach oben (ohne Zwang).

**Phase 1:** In der Ausatmung beugt man sich mit eingezogenem Bauch aus der Hüfte nach vorn über die unteren Extremitäten, das Kinn bleibt an der Brust. Diese erste Phase ist, energetisch gesehen, die kraftvollste, der eingezogene Bauch wird 20-50 Sekunden lang gehalten. Die Hände greifen die großen Zehen oder die Füße, die Ellenbogen zeigen nach außen und berühren, wenn möglich, den Boden. Die Stirn drückt gegen die Beine, was das Einziehen des Bauches begünstigt.

**Phase 2** – Man richtet sich ein wenig auf und streckt den Oberkörper (nach hinten) und den Kopf (nach oben) und beugt dabei den Rumpf auf die Oberschenkel bis er vom Unterbauch bis zu den Schultern komplett aufliegt.

Es wird eine sanfte und gezielte Zugbewegung mit den Armen ausgeführt, das Steißbein gleitet nach hinten, der Kopf in Richtung Füße.



Atmung: Natürlich und im Rücken wahrgenommen, falls die statisch Phase für einige Minuten verlängert wird, oder Ujjayi-Atmung, rhythmisch und mit Donnergeste ausgeführt. Mindestens eine Minute lang halten.

**Kontraindikationen:** Keine bekannt.

**Wirkung:** Schafft emotionales Gleichgewicht und verbessert die Energieausschöpfung; die Selbstreinigung des Körpers wird angeregt, die Wirbelsäule mobilisiert und die Tätigkeit der Genitalorgane, der Nieren und der Leber stimuliert. Außerdem dient die Übung der Vorbeugung von Schmerzen und der Schmerzlinderung bei Menstruationsbeschwerden.