

# Yoga-Positionen

## Tripodkopfstand

Kapala Asana

**Ausgangshaltung:** Dreifuß Position (Tripada Asana)

Die Hände üben Druck in Richtung Boden aus, wobei die Beine sich heben.

Die Haltung wird im Bereich des Bauches gespürt. Man vermeidet die Beine zu versteifen.

Die Augen sind geöffnet und auf einen Punkt gerichtet.

In der Lernphase sollte man sich darauf beschränken, die Beine gebeugt anzuheben.

Um das Gleichgewicht zu verbessern und den Körper zu kräftigen können wiederholte Übergänge von der Dreifuß Position (Tripada Asana) zu Kapala Asana ausgeführt werden; für die verlängerte statische Haltung ist es ratsam, Shirsha Asana auszuführen, welche nicht anstrengend ist und besser über längere Zeit gehalten werden kann.

In der statischen Phase steigt der Atem in Richtung Bauchnabel hoch.



**Kontraindikationen:** Blutdruckschwankungen außerhalb des Normbereichs; Atembeschwerden; Herzschwäche; Abszesse und Entzündungen im Kopf- und Nackenbereich; Glaukom (Grüner Star), Katarakt (Grauer Star/Linsentrübung); Arthrose und Bandscheibenvorfall im Bereich der Halswirbelsäule; Aneurisma (Aussackung der Arterie); schwache Handgelenke; Übergewicht.

**Wirkung:** Intensive und deutliche Wirkung auf das Nervensystem und einen merklich euphorisierenden und antidepressiven Effekt. Wirkt ausgleichend auf die oberen 3 Chakren und verbessert das Erinnerungsvermögen und die Fähigkeit sich zu konzentrieren.