

Yoga-Positionen

Umgedrehtes Brett 2

Vakra Purva Uttana Asana

Ausgangshaltung: Sitzend, die Beine sind gestreckt und etwas mehr als schulterbreit auseinander.

Der Oberkörper beschreibt eine Drehung, wobei die rechte Hand ca. 20–30 cm von dem Gesäß entfernt hinter dem Rücken aufgestützt wird und der linke Arm entspannt auf dem linken Bein liegt.

Der Kopf dreht sich zusammen mit dem Rumpf und die Augen blicken ohne Anspannung auf die Hand am Boden. In der Anfangsphase bleibt der Rumpf gerade.

In der Ausatmung den Körper anheben, die Gesäßmuskeln sind der Mittelpunkt der Bewegung. Es wird eine doppelte Bewegung ausgeführt, um sich in die Haltung zu bringen, zuerst gleitet man nach vorne, die Knie werden dabei gebeugt, dann presst man die Füße in den Boden, spannt das Gesäß an, und streckt sich in der Drehung.

Die Füße bleiben parallel und liegen vollkommen am Boden auf; das Becken ist soweit wie möglich in waagerechter Stellung; der rechte Arm ist entspannt und losgelassen; der Blick ist auf die Hand am Boden gerichtet.

Auf der anderen Seite mit ähnlichem Zeitablauf wiederholen.

Zu beachten: In der Ausführung dieser Asana wird oft ein spürbarer Unterschied zwischen den beiden Seiten bemerkt. Gegebenenfalls etwas mehr auf der Seite üben, die schwächer oder weniger beweglich erscheint.



Kontraindikationen: Beschwerden im Handgelenk oder der Schulter, Erkrankungen im Bereich der Lendenwirbelsäule, Übergewicht.

Wirkung: kräftigt die oberen Extremitäten und die gesamte Rückseite des Körpers; wohltuend für das Urogenitalsystem; fördert die Reinigung des Körpers und das Zusammenspiel von Körper und Seele; stärkt den Willen und die Entscheidungsfähigkeit.