

Yoga-Positionen

Verbeugung

Ausgangshaltung: Stehend, die Fersen sind geschlossen und die Fußspitzen leicht nach außen gerichtet.

Mit einem Fuß einen Schritt nach vorne machen, man folgt dabei der Richtung des Fußes (leicht geöffnet); die Hände sind auf dem Rücken, entweder gefaltet oder die dem hinteren Bein entsprechende Hand greift die andere am Handgelenk (bessere Variante).

Bei der Bewegung verlagert sich der Schwerpunkt spürbar nach hinten, es erfolgt eine Drehung auf der Linie der Hüfte, wobei die Hände die Bewegung unterstützen; die dem vorderen Bein entsprechende Hand wird leicht auf die gegenüberliegende Seite gezogen.

Die Beugung geht von der Hüfte aus, der Kopf wird in Richtung Fuß geführt.

Die Fußspitze kann eventuell angehoben werden (siehe Bild), dabei gleitet das Becken spürbar nach hinten.

Die Position wird 20 Sekunden bis 2 Minuten lang gehalten. Auf der anderen Seite in gleicher Weise wiederholen.



Kontraindikationen: Diskushernien (Bandscheibenvorfall).

Wirkung: Genaue Wahrnehmung des eigenen Schwerpunktes; der ganze Körper wird beweglich und gelenkig, vor allem die Wirbelsäule und das Becken; in psychologischer Hinsicht vollzieht sich eine Steigerung der Selbstsicherheit.