

Yoga-Positionen

Vorwärtsbeuge aus dem Stand

Uttana Asana

Ausgangshaltung: Aufrecht, Füße zusammen. Die Knie werden aneinander gepresst, um auf natürliche Weise Mula-Bandha zu halten.

In der Einatmung die Arme heben.

In der Ausatmung gleitet der Schwerpunkt nach hinten, während sich der Oberkörper über die Beine beugt; es wird eine natürliche Atmung beibehalten.

Die Position 30 Sekunden bis 2 Minuten lang halten.



Kontraindikationen: Abszesse und Entzündungen im Kopf- und Nackenbereich; Glaukom (Grüner Star); Herzerkrankungen.

Wirkung: Tiefe Entspannung des Zwerchfells; die Verdauungsfunktionen, die Lymphdrainage und die Selbstreinigung des Körpers werden aktiviert; die Position macht beweglich und hilft das Gewicht unter Kontrolle zu halten. Wird die Position länger gehalten beeinflusst sie positiv, ähnlich wie auch die anderen Übungen in Umkehrstellung, das zentrale Nervensystem.