

Yoga-Positionen

Vorwärtsbeuge mit gespreizten Beinen

Prasarita Pada Uttana Asana

Ausgangshaltung: stehend, Füße sehr weit auseinander gestellt und leicht nach innen gedreht. Die Beine leicht anspannen und den Unterbauch nach innen ziehen.

Diese Übung kann mit einigen dynamischen Passagen begonnen werden: die Hände auf den Hüften stützen und in der Ausatmung den Kopf und Oberkörper in Richtung Boden beugen.; in der Einatmung in die aufrechte Position zurückkehren.

3 bis 7 Wiederholungen.



Den Oberkörper beugen bis die Oberseite des Kopfes den Boden berührt; der Nacken bleibt entspannt. Die Fußknöchel mit den Händen fassen. Je mehr man den Rumpf während der Übung vertikal halten kann, desto korrekter ist die Ausführung; die Wirbelsäule sollte sich dabei passiv dehnen. 1 Minute lang halten und die Dauer schrittweise auf 5 Minuten verlängern.

Nach der statische Phase 15–30 Sekunden lang den Oberkörper zur Entlastung parallel zum Boden halten.



Kontraindikationen: Bluthochdruck (lange statische Phasen), Abszesse vor allem im Kopf- und Nackenbereich, Cephalgia vasomotoria (Migräne), Aneurisma (Aussackung der Arterie), Glaukom (Grüner Star), usw.

Wirkung: Sehr wohltuend für das zentrale Nervensystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und kräftigt Herz, Lungen und die Verdauungsorgane. Die Beweglichkeit der unteren Extremitäten und des Beckens wird gefördert, der ganze Körper wird vitalisiert und verjüngt. Eine sehr gute Alternative zu Shirshasana, für diejenigen die jene Übung nicht ausführen können.