

Yoga-Positionen

Winkelhaltung 1

Parshva Uttana Asana

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, Füße weit auseinander gestellt; Arme geöffnet, Ellenbogen senkrecht in einer Linie mit den inneren Fußknöcheln.

Die Fersen bleiben in einer Linie, die hintere kann höchstens leicht geöffnet sein. Der vordere Fuß wird um 90 Grad nach außen gedreht.

Bevor man die Hüfte dreht, werden die Schultern gesenkt. Die Rotation konzentriert sich auf die Mittellinie der Hüfte; die Arme sind bei der Drehung behilflich.



Beide Beine sollten gestreckt sein, vor allem aber dasjenige, über das man sich beugt.

Die großen Zehen haben festen Bodenkontakt.

In der Beugung verlegt sich der eigene Schwerpunkt noch ein bisschen mehr nach hinten.

Die statische Phase wird 20 bis 120 Sekunden lang gehalten.

Kontraindikationen: Diskushernie (Bandscheibenvorfall).

Wirkung: Bauch- und Beckenorgane werden revitalisiert; der Körper wird agil und beweglich, der Gleichgewichtssinn wird verbessert und die Wirbelsäule verjüngt sich; wohltuend für das Herz.