

Yoga-Positionen

Winkelhaltung 2

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. Die Hüfte frontal nach vorne führen und die Hände hinter dem Rücken falten, die Handflächen liegen dabei aneinander.

In der Einatmung nach hinten beugen, der Blick geht leicht nach oben; in der Ausatmung den Schwerpunkt nach hinten gleiten lassen und den Oberkörper über das vollkommen gestreckte Bein beugen. Die großen Zehen haben festen Bodenkontakt.

Beim Beugen den Schwerpunkt noch ein wenig weiter nach hinten verlagern.

Die Atmung ist natürlich. Die statische Phase wird 20 bis 120 Sekunden lang gehalten.



Auf der anderen Seite in gleicher Weise wiederholen.

Kontraindikationen: Diskushernie (Bandscheibenvorfall)

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