

## Yoga Positionen

# Berg Meru-Haltung, Variante mit Mula Bandha

### Meru Asana

**Ausgangshaltung:** Donnerkeil-Haltung (Diamantsitz); ein dickeres Kissen oder ein Yoga-Block wird benutzt.

Das Kissen oder der Yoga-Block wird zwischen den Schenkeln gehalten; in die Kind-Haltung und von dort aus in die Berg Meru-Haltung kommen.

Während die Berg Meru-Haltung ausgeführt wird, in der Dehnung-Phase der Beine, schließt man mit einer gewissen Entschlossenheit die Schenkel und hält dabei Mula Bandha. Das Setzen des Bandha wird durch den Druck auf das Kissen begünstigt.

20 bis 60 Sekunden lang halten und eventuell mehrmals wiederholen.



**Kontraindikationen:** Schwache Handgelenke, Periarthritis humeroscapularis (meist schmerzhaft degenerative Veränderungen im Bereich des Schultergürtels), vorangeschrittene Arthrose der Schulter oder andere schwere Schultererkrankungen.

**Wirkung:** Hilfreich um Mula Bandha zu verbessern. Das Halten von Mula Bandha schafft einen stabilen Mittelpunkt sowohl für den Körper als auch für die Psyche. Es lässt eine aufsteigende Energie entstehen, fördert die Reinigung des Körpers und die Gesundheit im Allgemeinen. Es ist nützlich bei Auftreten von Inkontinenz, Menstruations- und Prostatabeschwerden, Gebärmutter-senkung, der Beckenorgane und -muskeln. Eine wertvolle Hilfe während der Prämenopause und Menopause, bei den Männern ebenfalls hilfreich, um die Auswirkungen der Andropause zu reduzieren. Der Beckenboden ist die physische Entsprechung des Muladhara Chakra, das alles was sich darüber befindet unterstützt: die heilsame Wirkung dieser Geste ist bei korrekter Ausführung von unschätzbarem Wert.