

Yoga-Positionen

Das Rad

Chakra Asana

Auch als Urdhva Dhanurasana (Position-des-nach-oben-gerichteten-Bogens) oder Uttana Sethubandha Asana (angehobene Brückenhaltung) bekannt

Ausgangshaltung: Rückenlage, die Knie gebeugt, die Fersen sind nah beim Gesäß und schulterbreit auseinander; die Hände sind neben den Ohren, in Richtung Schultern gedreht und in einer Linie mit den Füßen.

Man hebt den Körper aus der Mitte an und hilft sich dabei, indem man die Füße in den Boden drückt; den Kopf in einem ersten Schritt auf die Schädelkrone stellen; die Hände in die richtige Position bringen.

Den Körper vollkommen anheben und die Arme und Beine strecken. Arme, Beine und Gesäß sind angespannt, die großen Zehen sind fest am Boden, das Kinn weit geöffnet, der Kiefer entspannt.

Die Atmung ist tief, sie dehnt sich seitlich und nach vorne im Brustkorb aus. Wenn möglich, 30 bis 120 Sekunden lang halten.



Kontraindikationen: Discushernie (Bandscheibenvorfall), Periarthritis humeroscapularis (meist schmerzhaftes degenerative Veränderungen im Bereich des Schultergürtels), schwache Handgelenke, Übergewicht, Herzerkrankungen.

Wirkung: Diese Übung wirkt besonders kräftigend auf Herz und Kreislauf; des Immunsystems wird angeregt; käftigt den Rücken und hilft Fehlhaltungen zu korrigieren; Wille und Entschlossenheit werden gestärkt.