

Yoga-Positionen

# Die Hocke

Mala Asana

**Ausgangshaltung:** Aufrecht stehend, Füße hüftbreit auseinander.

In die Elefanthaltung kommen und von da aus mit nach vorne gestreckten Armen in die Hocke gehen. Einatmen und in der Ausatmung die Arme nach oben führen. Einatmen und dann in der Ausatmung die Arme seitlich öffnen. Einatmen und in der Ausatmung die Arme wieder nach vorne strecken.

Den Bewegungsablauf der Arme 3–11 Mal wiederholen, dann den Oberkörper zwischen den Knien nach vorne bringen und sich 10 bis 120 Sekunden lang tief entspannen.

Die Atmung ist tief im ersten Teil der Übung und natürlich in der Entspannungsphase.

**Zu beachten:** Falls es anstrengend oder unmöglich sein sollte, die Fußsohlen an den Boden zu bringen, kann man einen keilförmigen Yoga Block oder etwas ähnliches unter die Fersen legen.



**Kontraindikationen:** Einschränkende Erkrankungen der Fußgelenke, der Knie oder der Hüfte.

**Wirkung:** Beweglichkeit der Gelenke der unteren Extremitäten; Tiefenentspannung des gesamten Lenden-, Kreuz- und Steißbeinbereiches; unterstützt die Reinigung des Körpers; sehr wirksam im Fall von Verstopfung; Ausrichtung und Streckung der Wirbelsäule; verbessert das Verhältnis zum Erd-Element; eine korrekte Haltung und ein korrekter Gang werden gefördert.