

Yoga-Positionen

Die Katze

Marjari Asana

Ausgangshaltung: Auf allen Vieren; Oberschenkel im rechten Winkel zum Boden und Hände senkrecht unter den Schultern.

In der Ausatmung den Unterbauch einziehen, der Rücken ist nach oben gerundet; in der Schlussphase das Kinn an die Brust führen.

In der Einatmung wird die Wirbelsäule vom Steißbein ausgehend bis zum Nacken gedehnt. Grundlegende Elemente sind dabei fließende Bewegung, Sorgfalt und Synchronisation von Atmung und Bewegung und das eventuelle Hinzufügen der Augenbewegungen.

Bei Problemen mit den Handgelenken kann man sich statt auf die Handflächen auf die Fäuste stützen.

Mindestens 10 bis maximal 30 Durchgänge.



Kontraindikationen: Erkrankungen der Handgelenke und/oder der Knie.

Wirkung: Mobilisiert und aktiviert auf sanfte Weise tiefgehend die gesamte Wirbelsäule, das Becken und die Rumpfmuskulatur; lockert das Zwerchfell; vertieft die Atmung und macht sie symmetrisch, man gewöhnt sich dabei daran, tief und vollkommen ein- und auszuatmen; Verdauung und Ausscheidung werden gefördert.