

Yoga-Positionen

Halbmondhaltung

Ardha Chandra Asana

Ausgangshaltung: Aufrecht, Füße ein wenig mehr als schulterbreit auseinander.

Den rechten Fuß 30, 45 Grad nach innen drehen und die Finger der rechten Hand 20–40 Zentimeter vor dem Fuß aufstützen. Während man auf dem rechten Fuß im Gleichgewicht bleibt, hebt man das linke Bein an, bis es sich parallel zum Boden befindet.

Wenn man sich in die Haltung begeben hat, sind Rumpf und Bein in einer Linie; die rechte Hand kann entweder am Boden gehalten, oder angehoben werden; das Standbein ist ganz gestreckt, der Winkel zwischen den Beinen ist dabei etwas größer als 90 Grad. Der Fuß des angehobenen Beines ist parallel zum Boden, die Zehen zeigen leicht nach unten. Der Blick ist auf einen Punkt am Boden vor dem Standbein gerichtet; die Atmung ist natürlich.

20–60 Sekunden lang halten; auf der anderen Seite auf gleiche Weise wiederholen.

Um die korrekte Ausrichtung zu erlernen, kann eine Wand Kontrolle benutzt werden.



Kontraindikationen: Schwere Gelenkerkrankungen der unteren Extremitäten.

Wirkung: Verbessert den Gleichgewichtssinn und die Gewichtsverteilung auf die unteren Extremitäten; kräftigt die Muskulatur der Füße und der unteren Extremitäten und macht sie geschmeidig; aktiviert die Becken- und Unterleibsorgane; verbessert die Wahrnehmung des Mittelpunktes sowie das Bewusstsein für den Bereich des Beckenbodens und des Unterleibs; hilft beim Abbau von überschüssigem Fett im Oberschenkel- und Gesäßbereich.