

Yoga Positionen

Haltung vom liegenden Donnerkeil, Variante 1 (Schlafender Diamantsitz)

Supta Vajra Asana

Ausgangshaltung: Donnerkeilhaltung (Diamantsitz).

Die Fäuste mit Kraft auf die Fußsohlen stützen.

Die Bewegung geht vom Becken aus, indem man den Rumpf und die Schenkel anhebt und sie in Ausrichtung oder ein wenig darüber hinaus bringt. Das Kinn bleibt bis zur vollständigen Ausführung dieser Phase an der Brust und öffnet sich dann.

5–15 Sekunden lang halten, in die Donnerkeilhaltung zurückkehren und dann in Kindhaltung entspannen.

Ein oder mehrere Male wiederholen.



Kontraindikationen: Labyrinthitis, Lumbalgie (Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule) im akuten Stadium, Erkrankungen im Bereich des unteren Rückens und des Knies.

Wirkung: Kräftigt die Gesäßmuskulatur und den Bereich des Beckenbodens; erhöht die Beweglichkeit der Füße und der Sprunggelenke; fördert die Reinigung des Körpers.