

Yoga-Positionen

Haltung vom liegenden Donnerkeil (schlafender Diamantsitz)

Supta Vajra Asana

Ausgangshaltung: Donnerkeilhaltung (Diamantsitz), die Knie leicht auseinander, ungefähr in Beckenbreite.

Eine Rückwärtsbewegung des Beckens machen und den Rücken lang nach hinten lehnen.

Beim nach hinten gleiten ist das Gesäß vollkommen angespannt.

Die Übergänge sind langsam und bewusst; bei zu starker Anspannung sollte die Übung unterbrochen werden.



Um den Nacken zu entlasten werden die Schultern dem Becken entgegen geneigt; die Belastung des Nackens ist minimal und darf nicht schmerzhaft sein; das Brustbein zeigt nach oben. Die Position der Hände ist variabel; eine gute Lösung ist, die Hände unter das Gesäß zu schieben, die Unterarme haben dabei einen Auflagepunkt auf den Füßen. Die Hände, zu Fäusten geformt, befinden sich unter dem Beckenboden.



Die Atmung wird vor allem auf der Vorderseite wahrgenommen, dabei findet besonders eine seitliche Ausdehnung statt.

Die Position eine bis zu 5 Minuten lang halten.

Kontraindikationen: Labyrinthitis; Erkrankungen der Kniegelenke; Inguinalhernien (Leistenbruch); Discushernien (Bandscheibenvorfall).

Wirkung: Antiaging-Haltung; dehnt den ganzen vorderen Teil des Körpers und wirkt besonders intensiv und wohltuend auf den Nacken- und Herzbereich; entspannt das Nervensystem und hat einen regenerierenden Effekt.