

Yoga-Positionen

Hanumanhaltung

Hanuman Asana

Ausgangshaltung: Stehend, Füße hüftbreit auseinander, die Knie sind gebeugt und die Hände an den Seiten der Füße. Einen großen Schritt nach hinten machen, oder aus der Bergmeruhaltung (nach unten schauender Hund) einen Fuß zwischen die Hände führen.

Das Knie des vorderen Beines wird nicht über die Zehen hinaus gebeugt, besser hält man es direkt über dem Fußknöchel. Knie und Hüfte bilden eine Linie. Beim hinteren Fuß ist die Ferse senkrecht über den Zehen.

Das Knie des vorderen Beines zieht nach vorne, die Ferse des hinteren Beines nach hinten. Das Becken bleibt horizontal. Das Knie des hinteren Beines berührt nicht den Boden. Wichtig dabei ist, dass das hintere Bein gestreckt bleibt, auch mit Hilfe des entsprechenden Gesäßmuskels.

Der Blick geht leicht in die Richtung des vorderen Beines; die Atmung ist ruhig und tief. Die Position wird 20 Sekunden bis 2 Minuten lang gehalten.

Auf der anderen Seite in gleicher Weise wiederholen.



Kontraindikationen: Erkrankungen des Knies und der unteren Extremitäten im Allgemeinen.

Wirkung: Verbessert den Gleichgewichtssinn; kräftigt die Beine; auf psychischer Ebene wird das Gefühl der Sicherheit und die Entscheidungsfähigkeit gestärkt.