

Yoga-Positionen

Heuschreckenhaltung 2

Salabha Asana

Ausgangshaltung: Bauchlage, die oberen Extremitäten liegen an der Seite des Rumpfes.

Die Hände zu Fäusten ballen und sie knapp über dem Schambein positionieren, die Daumen zeigen dabei nach unten; der Hals ist gestreckt und das Kinn liegt auf dem Boden.

Die Fersen zusammenpressen und Mula Bandha halten; die Fäuste gegen den Boden drücken und durch die Anspannung der Gesäß- und Rückenmuskulatur die Beine und das Becken vom Boden abheben.

Die statische Phase wird 15 bis 60 Sekunden lang gehalten; die Atmung ist natürlich und der Blick ist auf die Mitte der Stirn gerichtet.

Es werden bis zu 3 Wiederholungen mit einer kurzen statischen Phase empfohlen.

Zu beachten: die Übung kann auch mit zum Boden zeigenden Handflächen ausgeführt werden, die Hände liegen dabei neben der Hüfte und die Ellenbogen sind gebeugt.



Kontraindikationen: Erkrankungen im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule; Herzerkrankungen.

Wirkung: Hilft besonders das Urogenitalsystem ins Gleichgewicht zu bringen; fördert die Reinigung des Körpers und kräftigt auf spezielle Weise das Gesäß und den Rücken; wirkt stärkend und anregend auf den Bereich des Beckenbodens.