

Yoga-Positionen

# Heuschreckenhaltung, Variante 1

Ardha Salabha Asana

**Ausgangshaltung:** Bauchlage.

In der Einatmung den rechten Arm und das linke Bein anheben. 7 bis 10 Sekunden lang unbeweglich in dieser Position bleiben.

In der Ausatmung den Arm und das Bein senken; die Übung wiederholen, dabei die Extremitäten abwechseln.



Das Bein nicht übertrieben anheben. Die beiden Beckenkämme bleiben die ganze Zeit am Boden. Der Fuß des angehobenen Beines bleibt entspannt, die entsprechende Gesäßhälfte ist dagegen angespannt.

Der Kopf hebt sich so weit wie nötig, um den Blick auf die erhobene Hand zu richten, sie kann horizontal, im 45° Winkel oder mit der Handfläche nach innen gehalten werden; die Schulter bleibt dabei locker.

Es ist hilfreich dem Gefühl der Streckung nachzuspüren, als ob man an der Ferse und gleichzeitig am Mittelfinger gezogen werden würde; die am Boden liegenden Extremitäten bleiben entspannt. Die Übung 10 bis maximal 30 mal wiederholen.

**Kontraindikationen:** Keine bekannt.

**Wirkung:** Vorbereitung für die statische Position; kräftigt auf besondere Weise die Rückseite des Körpers, vor allem die Paravertebralmuskeln; das Gefühl für die Streckung ist in allen Stellungen hilfreich, insbesondere aber in der aufrechten und sitzenden Haltung.