

Yoga-Positionen

Heuschreckenhaltung

Salabha Asana

Ausgangshaltung: Bauchlage.

Die Fersen und Knie sind zusammen und werden leicht aneinander gepresst, bevor man die Übung ausführt; vor allem der Druck der Fersen wird während der ganzen statischen Phase beibehalten.

Das Anspannen der Gesäßmuskulatur ist während der gesamten Übung wichtig. Sowohl die Beckenbodenmuskulatur als auch die Gesäßmuskulatur sind vollkommen angespannt.

Der Nacken ist in einer Linie mit dem Oberkörper, der Blick geht in Richtung Stirn. Man spürt dabei der hinteren Mitte des Körpers nach. Die Schultern sind gesenkt. Man atmet in den Bauch, dorthin wo der Druck auf den Boden am stärksten ist.

Vom Kopf bis zu den Fersen sollte das Gefühl einer leichten Zugbewegung deutlich werden.

Die oberen Extremitäten können auf verschiedene Weise positioniert werden. Entweder sind die Hände hinter dem Rücken verschränkt und durch eine Zugbewegung aktiviert, um damit die Dehnung des Rückens zu fördern, oder sie liegen neben der Brust am Boden, um den Oberkörper zu stützen. Andernfalls können die Hände auch an die Stirn geführt werden, um den Nacken gerade und in einer Linie mit dem Rücken zu halten. Es gibt noch andere mögliche Varianten, die hier aus Platzgründen nicht beschrieben werden können.

Die statische Phase wird 15 bis 60 Sekunden lang gehalten.



Kontraindikationen: Obgleich die Krümmung unter 30° liegt und deshalb ungefährlich ist, sollte man die Übung bei Lumbalgie (Hexenschuss) und bei Diskushernien (Bandscheibenvorfall) der Wirbel L5, L4, S1 unterlassen, vor allem, wenn die Paravertebralmuskulatur sehr verspannt ist.

Wirkung: Reinigt und gleicht die Funktionen des Urogenitaltraktes aus, kräftigt die Gesäß- und Rückenmuskulatur, erhöht die physische und psychische Widerstandskraft und die Willensstärke.