

Yoga-Positionen

Horizontaler Balken

Parigha Asana

Ausgangshaltung: Vierfüßlerstand.

Um in die Position zu gelangen, zuerst das Bein und dann den Arm ausstrecken, danach erst die Hand wieder aufstützen und zuletzt das Knie.

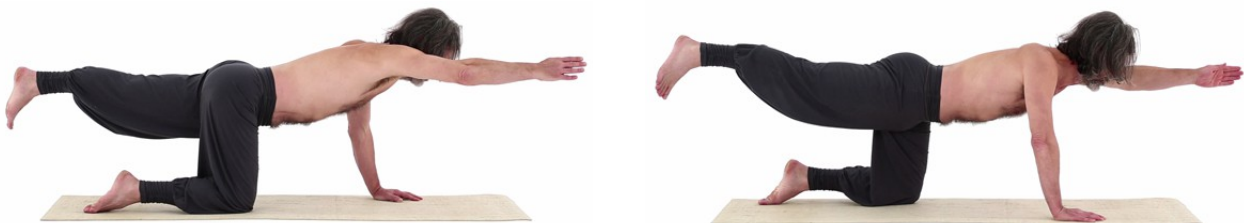
In der statischen Phase fühlt man sich an der Ferse in eine Richtung und am Mittelfinger der gehobenen Hand in die entgegengesetzte Richtung gezogen.

Bevor Bein und Arm ausgestreckt werden, den Bauch leicht nach innen ziehen und in der statischen Phase halten.

Die ausgestreckte Hand kann entweder parallel, um 45 Grad oder um 90 Grad gedreht sein; je nach individueller Vorliebe und der Beweglichkeit der Schultern.

Der Fuß ist entspannt.

Die Atmung ist fließend und spontan; die Position kann zwischen 15 Sekunden und 1 Minute lang gehalten werden.



Kontraindikationen: Bursitis (Schleimbeutelentzündung) und schwere Kniearthrose.

Wirkung: Deutliche Wahrnehmung der Streckung des Körpers; die Wirbelsäule und alle stützenden Strukturen werden vitalisiert und gekräftigt.