

Yoga-Positionen

Machtvolle Haltung

Utkata Asana

Ausgangshaltung: Stehend, Fersen zusammen, Füße 30–45 Grad nach außen gedreht.

Bevor die statische Position eingenommen wird, gibt es einige dynamische Passagen: In der Einatmung die Knie beugen, als ob man mit denselben eine Schublade schließen wollte, der Körper bleibt dabei ausgerichtet; in der Ausatmung in die aufrechte Position zurückkehren, in diesem Fall ist es, als ob man eine geöffnete Schublade mit dem Gesäß schließen wollte.

3–7 mal wiederholen und in die Ausgangshaltung zurückkehren.

Die Arme können beim Beugen nach vorne gestreckt werden, in einer Linie mit den Beinen; dann werden sie mit einer Kreisbewegung nach innen Richtung Bauch geführt, um das Nachhintengleiten des Beckens zu begleiten.

In der Haltung sind die Knie parallel zum Boden oder leicht nach unten geneigt; das Becken ist in einer Linie mit der Wirbelsäule; der Kopf ist in der Mitte; der Blick ist gezielt aber ohne Anspannung.

Die Hände können auf den Knien liegen, vor der Brust zusammengefaltet bzw. mit aneinanderliegenden Handflächen nach oben gestreckt sein, oder verschiedene Mudras formen.

Die Atmung ist tief und langsam, sehr geeignet ist auch Ujjayi; die Position 30 Sekunden bis zu 2 bis 3 Minuten lang halten, ohne sich zu bewegen.



Kontraindikationen: Kniearthrose eines gewissen Schweregrades, schwere Arthrose des großen Zehs, ausgeprägter Hallux valgus (Ballen, Fehlstellung des großen Zehs).

Wirkung: stärkt auf besondere Weise sowohl die Füße, als auch die unteren Extremitäten, deren Gelenke geschmeidig werden; regt den Kreislauf an und schärft die Wahrnehmung für den eigenen Schwerpunkt und das Gleichgewicht.