

Yoga-Positionen

Schwebeposition

Ausgangshaltung: Stehend.

Aus der aufrechten Haltung gleitet man in die Elefanthaltung; ohne die Bewegung zu stoppen und mit geschlossenen Oberschenkeln streckt man die Arme nach vorne und richtet sich dabei auf. Die Knie sind leicht gebeugt und die Arme werden angehoben, die Hände zusammengeführt oder schulterbreit auseinander gehalten, je nach Belieben.

Das Becken bleibt locker und die Atmung ist entspannt.

Die Position wird 30 bis maximal 180 Sekunden gehalten.



Kontraindikationen: Schwere Kniearthrose, ausgeprägter Ballen, besonders bei der Variante auf Zehenspitzen.

Wirkung: Wahrnehmung des Schwerpunktes und des Gleichgewichts.