



SCHULTERSTAND

SALAMBA SARVANGASANA

Rückenlage, Beine geschlossen, Arme dicht am Körper, Handflächen zum Boden. Zieh die Fußrücken zu den Schienbeinen heran, so dass die Zehen senkrecht nach oben gerichtet sind. Drücke die Schultern nach hinten, unten bis sie fest aufliegen.

Hebe einatmend die gestreckten Beine aus den Hüftgelenken senkrecht nach oben. Die Fußrücken bilden die Verlängerung der Schienbeine, Füße sind geschlossen.

Neige ausatmend die Beine so weit Richtung Kopf, bis sich die Knie etwa in einer Linie mit der Nase befinden. Dadurch hebt sich Dein Becken vom Boden ab.

Aktiviere einatmend die Rückenmuskulatur und schiebe Dich über die Fußballen nach oben. Rotiere die Unterarme nach außen, beuge die Ellbogen und lege die Handflächen an den Rücken. Alle Finger und Daumen weisen senkrecht nach oben, die Finger sind geschlossen. Drücke ausatmend die Handflächen fest gegen den Rücken und bringe die Ellbogen noch etwas näher zusammen.

Wandere mit den Händen nach innen Richtung Wirbelsäule, bis sich die kleinen Finger berühren. Dein Gewicht verteilt sich nun hauptsächlich auf den Schultern. Achte darauf, dass zwischen Brustbein und Kinn noch etwas Raum bleibt.

Um die Stellung zu verlassen, beuge die Beine aus den Hüftgelenken, bis sich die Knie wieder über der Nase befinden und rolle den Rücken langsam Wirbel für Wirbel zum Boden zurück.

Varianten

Einstiegsvariante 1 - lege eine zusammengerollte Decke oder ein Kissen unter Dein Gesäß, hebe die Beine nach oben und halte sie dort ganz entspannt, solange es Dir angenehm ist

Einstiegsvariante 2 – bringe Deine Matte dicht an eine Wand, bringe Dein Gesäß bis an die Wand, strecke die Beine nach oben aus und lass sie angelehnt an der Wand. Verweile ganz entspannt, tief und ruhig atmend

Einstiegsvariante 3 - hebe die Beine nur so weit, bis sich die Knie in etwa über Deiner Nase befinden. Stütze Dein Becken mit den Händen ab.

Hilfsmittel Wenn Du die Dehnung des Nackens als zu intensiv empfindest, lege eine zusammengefaltete Decke unter die Schultern, so dass der Kopf etwas nach hinten sinken kann.

Vorsicht! Vermeide unbedingt Seitwärtsdrehungen der Halswirbelsäule, wenn Du in der Position bist!

Zum Ausgleich üben → die Fischhaltung Matsyasana