

Umkehrhaltungen



Die Umkehrhaltungen im Yoga

In Umkehrhaltungen wird die natürliche Haltung regelrecht auf den Kopf gestellt. Schultern, Kopf, Arme oder Hände werden zum Träger des eigenen Gewichts, während die Füße hoch oben frei und leicht im Raum schweben. Eine wohlthuende wenn auch mitunter herausfordernde Körpererfahrung.

Auf physiologischer Ebene wird in Umkehrhaltungen die Durchblutung des ganzen Körpers aktiviert, insbesondere die des Gehirns, der Lymphen und der Drüsen. Beine, alle Organe und insbesondere das Herz werden entlastet. Einige Umkehrhaltungen erfordern recht viel Übung, Kraft und Körperspannung. Aber vor dem Hintergrund, dass sie ewige Schönheit und Jugend versprechen, lohnt sich die Anstrengung.

Vorsicht bei hohem Blutdruck und Nackenproblemen. Auch während der Menstruation sollte man Umkehrhaltungen meiden.

Emotional vermitteln Umkehrhaltungen ein Gefühl der Stabilität und der Balance, der Ruhe und Gelassenheit, auch wenn die Welt auf dem Kopf steht. Außerdem lassen sie einen Blick auf die Dinge in einer neuen Perspektive zu. Nicht zuletzt deswegen erfordern sie gelegentlich den Mut, Ängste zu überwinden und sich auf etwas neues einzulassen.

Physisch: → Stärkung der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur
Emotional: → Der Umgang mit Ängsten und Herausforderungen

Die übergeordnete Perspektive - Entspannungsübung

Nimm dir einen Moment Zeit, dich in einer Haltung deiner Wahl – sitzend oder liegend - gut einzurichten ...

Spüre, dass sich im ganzen Körper Entspannung breit macht. Wenn du irgendwo ein Unwohlsein, ein Kribbeln, eine Anspannung bemerkst, dann verstärke hier einmal bewusst die Anspannung, ziehe diesen Körperteil dann ganz fest zusammen, so doll du kannst und dann lasse locker und jede Form der Anspannung los!

Mit jedem Atemzug atmest du jetzt die Luft des weiten Himmels ein. Jeder Atemzug verbindet dich mit der unendlichen Weite und der Freiheit des Himmels.

Das Fließen deines Atems gibt dir das innere Gefühl der Weite und des luftigen Raumes. Es vermittelt dir ein befreiendes Gefühl im Brustkorb, wenn du ganz bewusst mit dem Element Luft verschmilzt.

Du atmest die Weite und Freiheit des leuchtend blauen Himmels ein und spürst den Brustkorb ganz weit und frei.

Jeder Atemzug durchweht dich wie ein sanfter Wind - luftig, schwebend, grenzenlos, frei.

Stelle dir einen Moment vor, du schwebst hoch oben am Himmel und hast hier einen ganz neuen Blick auf die Dinge. Das, was eben noch groß und wichtig erschien, ist plötzlich nichtig und klein.

Je weniger du auf etwas beharrst und je flexibler du die Dinge betrachten kannst, desto leichter und freier fühlt es sich an.

Schwebe noch einen Moment ganz leicht und frei oben am Himmel, spüre die Weite im Brustraum und dann schwebe langsam und leicht wieder nach unten auf deine Matte und komme hier im Raum und auf der Erde an. Behalte das Gefühl der Leichtigkeit, der Weite und Flexibilität bei. Sei dir bewusst, dass es an dir liegt, jederzeit den Blickwinkel verändern zu können.

Spüre noch einmal nach, gibt es vielleicht ein Thema in deinem Alltag, bei dem du etwas festgefahren auf die Dinge schaust? Bei dem es sich lohnt, einfach mal einen Blick aus einer anderen Perspektive drauf zu werden. Vielleicht hilft dir die heutige Yogapraxis dabei, dies umzusetzen.

Umkehrhaltungen



1. Leichenhaltung Savasana



2. Baumpose in Rückenlage
Supta Vrksasana



3. Einbeinige unterstützte
Schulerbrücke Eka Pada
Setubandha Sarvangasana
Block Under Sacrum



4. Dehnungsvariationen im
Schneidersitz Parsva
Sukhasana Variation Hand On
Knee Vinyasa



5. Deltamuskel dehnen
Sukhasana Deltoids Stretch



6. Sitzende Nackenrollen



7. Katzenkuhhaltung Bitilasana
Marjaryasana



8. Kniender
Katzenschwänenfluss



9. Sitzender Sonnengruß
Upavistha Surya Namaskar



10. Kindshaltung Balasana



11. Nach unten gerichtete Hundehaltung Adho Mukha Svanasana



12. Stehender geteilter Posenfluss Urdhva Prasarita Eka Padasana Vinyasa



13. Gebirgspose Namaste Pranamasana



14. Sonnengruß A. Surya Namaskar A.



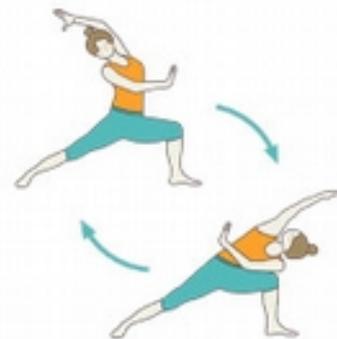
15. Palmenhaltung Urdhva Hastotanasana



16. Wiegende Palme Parsva Bhanga



17. Pyramiden-Flow Parsvottanasana Vinyasa



18. tanzender Krieger Dancing Virabhadrasana Utthita Parsvakonasana Hasta Vinyasa



19. Nach unten gerichtete
Hundepose Adho Mukha
Svanasana



20. Halbe Kopfstandhaltung auf
den Unterarmen Ardha
Sirsasana auf den Unterarmen



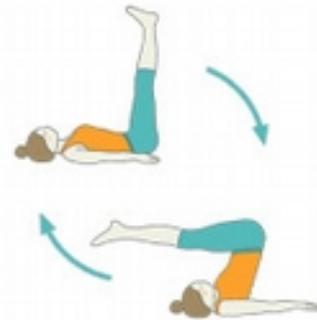
21. halber Kopfstand
Sasangasana Prep



22. Einfache Pflughaltung
Purva Halasana



23. Pose Variation Knie auf den
Kopf drücken



24. Vorbereitung auf den Pflug
Ardha Halasana Roll Over
Vinyasa



25. Zurückgelehnte Beine
angehoben Pose mit Polster
Viparita Karani Polster



26. Leichenhaltung Savasana