

# 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 wohltuende 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. Bergposition / Tadasana



2. Dehnungen der Hand- und Fußgelenke



3. Kobra / Bhujangasana



4. Stretching



5. Dehnungen



6. Dehnungsflow



7. Übungsflow



8. herabschauender Hund / Adho Mukha Svanasana



9. Stehende Vorwärtsbeuge / Uttanasana



10. Vorübung Schulterastand /  
Schulterbrücke ggf. auch an der  
Wand mit gestreckten Beinen



11. Schulterastand-/brücke am  
Stuhl / Setubandha  
Sharvangasana



12. Endentspannung /  
Shavasana