

22

Bhujangasana - Kobra

57

Kobra 1 u. 2

Brustraum/Rücken

1. In der Bauchlage Hände neben der Brust aufstützen und sich vom Boden aufrichten wie eine Schlange, die zischt...
EA: hochkommen, AA: ablegen, wdh.,
2. Möglichkeit: Mit angebeugten Armen, Hände liegen aufeinander, 3. Möglichkeit: Arme sind nach vorn oben gestreckt.

Wirkung auf den Menschen:

Gesamte Rumpfmuskulatur wird gestärkt, Vorderseite des Körpers wird gedehnt und deren Beweglichkeit gefördert, Atmung wird vertieft, Brustraum erweitert und die Verdauung wird angeregt.

Zielwirkung:

Versammlung



Achtung bei:

Probleme an der Wirbelsäule, Hexenschuss, Bandscheibenvorfall usw.

Kommentar:

Bei größerer Übung in der nach oben gerichteten Haltung länger verweilen (Asana), dabei versuchen, den Oberkörper mit Hilfe der Rückenmuskeln zu halten, Arme sollen ihn nur unterstützen. Verbesserung der Grundspannung. Treibende Wirkung des geschmeidigen Sitzes.