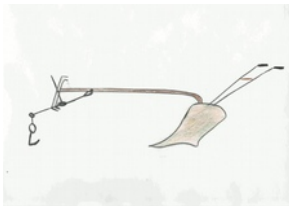


Der Pflug – *halāsana*

Das Bild der Übung erinnert an einen einfachen Pflug, der nach einer Ernte den oberen Boden lockert, belüftet und für eine zukünftige Saat vorbereitet. Die Bewegung deutet auf ein kommendes Wachstums- und Entwicklungsstadium hin, im übertragenen Sinn auch auf nächstmögliche Schritte im Leben.

Bei starken Atembeschwerden, Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule und bei Bluthochdruck ist Rücksprache mit einem Arzt zu empfehlen.

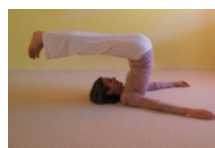


Mit dem Hochführen der Beine kann man die Umkehrung beobachten. Das Becken ist hoch gelagert, der Kopf liegt am Boden.

Der Ansatz der Bewegung liegt in der Mitte des Rückens, auf Höhe des Magens. Von dort erfolgt eine spannkraftige Ausdehnung sowohl zu den Armen als auch zu den Beinen hin. Vom Erleben her ergänzen sich diese beiden Bewegungsrichtungen.

Achten Sie in allen Phasen des Pfluges darauf, dass Sie füllig atmen. Ein Erleben von Enge im oberen Brustraum kann etwas einschnürend wirken. Indem man die Beine nicht zu früh zum Boden absenkt, sondern beide Arme in der Anfangsphase in einer Dreiecksform seitlich des Kopfes ablegt, fließt der Atem im Brustraum und insbesondere in den Flanken.

Anschließend kann man die Arme nacheinander in die Gegenrichtung zu den Beinen führen. Dadurch ist das Gleichgewicht leichter zu koordinieren.



Literatur:

- *Die Seelendimension des Yoga* von Heinz Grill
- *Ein Neuer Yogawille und seine therapeutische Anwendung bei Ängsten und Depressionen* von Heinz Grill