

Die Heuschrecke - *śalabhāsana*

In der Heuschrecke lernt man durch einen kraftvollen Bewegungseinsatz eine gewisse Unabhängigkeit gegenüber dem Körper kennen. Gegen evtl. Unlustgefühle, die in dieser unbequemen Stellung aufkommen können, leistet man einen kraftvollen Einsatz.

Bei Beschwerden im unteren Rücken bzw. im Bereich der Lendenwirbelsäule ist Rücksprache mit einem Arzt zu empfehlen.

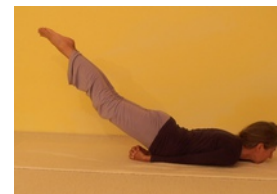
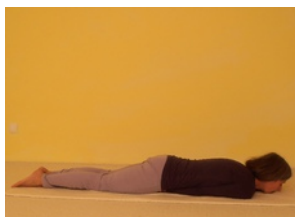


Für die Ausgangsstellung setzen Sie sich seitlich an die Matte, legen die Ellbogen nah zusammen und senken die Daumen in die verschränkten Hände. Dann rollen Sie sich in die Bauchlage auf den so entstehenden Armhebel.

Der Bewegungsansatz führt über die Arme aufwärts, über den Nacken und die Wirbelsäule abwärts. Während einer Ausatemphase führt man ein Bein möglichst gestreckt nach oben. Die Arme werden wie ein Hebel für den sich hochschwingenden Körperbereich eingesetzt. Üben Sie dann mit dem anderen Bein.

Für die zweibeinige Heuschrecke heben Sie mit einer Ausatemphase beide Beine gleichzeitig.

In der jeweiligen Endstellung können Sie die Vorstellung beobachten, dass sich das gehobene Bein bzw. beide Beine zum Becken hin koordinieren. Der aufliegende Bereich wird entspannt am Boden erlebt. Gleichzeitig werden Hals und Nacken leicht.



Literatur:

- *Die Seelendimension des Yoga* von Heinz Grill

- *Ein Neuer Yogawille und seine therapeutische Anwendung bei Ängsten und Depressionen* von Heinz Grill