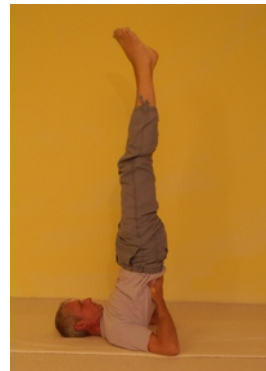


Der Schulterstand – *sarvangāsana*

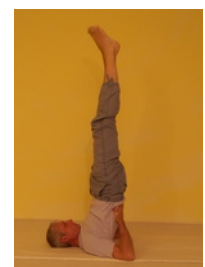
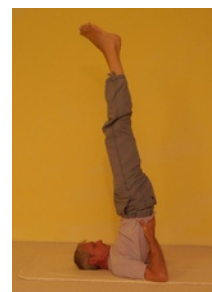
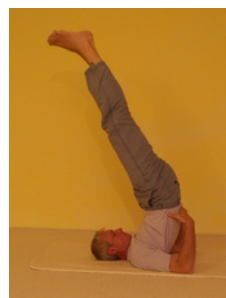
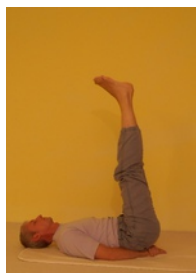
Der Schulterstand zeigt eine entspannte Dynamik in der Aufrichtung. Die Bewegung fließt förmlich aufwärts, aber verliert nicht ihre klare Form. Sie entsteht deshalb nicht durch einen kraftvollen Körpereinsatz. Eine leichtere Aufrichtung im Schulterstand gelingt zunehmend durch gelassene Beobachtungen zur Übung, z.B. zur Frage, wo genau die Wirbelsäule in eine Aufrichtung kommt.

Bei Beschwerden im Schulterbereich, in der Halswirbelsäule oder bei Bluthochdruck ist Rücksprache mit einem Arzt zu empfehlen.



Ein mehrfaches Ausführen der Übung mit maßvoller Steigerung im Aufrichten ist zu empfehlen. Vor jeder Ausführung sollte man sich die ideale Form der Übung neu vorstellen.

Der Bewegungsansatz liegt im oberen Brustbereich. Kopf, Nacken und Oberarme bilden eine dreieckige Basis, die sich zum Boden hin löst bzw. entspannt, die Arme unterstützen den Rücken. Der Atem fließt gelöst im eigenen Rhythmus.



empfohlene Literatur:

- *Die Seelendimension des Yoga* von Heinz Grill

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