Die Standhaltungen:

Die Art und Weise, wie wir auf dem Boden stehen beeinflusst unsere Wirbelsäule, unseren energetischen Zustand und die Klarheit unserer Gedanken. Die Standhaltungen im Yoga lehren uns korrektes Stehen. Sie machen die Gelenke der Beine und Hüften beweglicher und kräftigen die Muskulatur. Die Aufrichtung des Rumpfes verbessert sich. Das Herz-Kreislaufsystem erfährt Unterstützung, die Durchblutung der Beine wird verbessert und somit auch der venöse Rückfluss des Blutes und Transport der Lymphflüssigkeit. Bei den Standpositionen im Yoga spielt vor allem die Verbindung der Füße mit dem Boden und die Anspannung der Beine eine zentrale Rolle. Je kraftvoller und gleichmäßiger die Muskulatur der Beine arbeitet, desto besser funktionieren Knie- und Hüftgelenke.

Die Sitzhaltungen:

Das aufrechte Sitzen fördert hauptsächlich die Beweglichkeit von Hüften, Leisten Kniene und Fußgelenken. Die Wirbelsäule wird stabilisiert und im Zwerchfell lösen sich Verspannungen. Der Geist wird ruhig und die Durchblutung des gesamten Körpers verbessert. Bei gleichzeitigen Vorwärtsbeugen lernt unser Becken die Beugung nach vorne. Dies wird oft durch verkürzte Muskeln an der Beinrückseite verhindert. Kann sich jedoch das Becken nicht ausreichend nach vorne beugen, hat dies weitreichende Konsequenzen für den Rücken. Der Rücken übernimmt das dann, in der Regel geht das zu Lasten der Lendenwirbelsäule und kann im Extremfall einen Bandscheibenvorfall auslösen.

Drehhaltungen:

Drehungen erreichen die tiefen Muskeln an der Wirbelsäule und bewegen die einzelnen Wirbel. So wird die Elastizität der Wirbelsäule erhalten und die Bandscheiben gewinnen an Festigkeit. Des weiteren bewirken Drehungen eine verstärkte Blutzirkulation in den Organen von Becken und Bauch. Die einzelnen Organe werden entweder ausgedrückt oder von Blut druchströmt. Die Verdauungstätigkeit wird somit angeregt und die Bauchorgane besser durchblutet.

Rückbeugen:

Rückbeugen wirken stimulierend auf das zentrale Nervensystem. Die Herzkrankgefäße werden stär-ker durchblutet und die Funktion des Herzens wird verbessert. Die Nieren werden besser durchblutet und genährt. Rückbeugen wirken vor allem, der mit zunehmendem Alter verbreiteten Tendenz zum Rundrücken entgegen. Der Brustkorb wird gedehnt, die Rippen geöffnet, die Atmung erleichtert.

Umkehrhaltungen:

Bei den Umkehrhaltungen wird der venöse Rückfluss des Blutes aus den Beinen gravierend unterstützt und Krampfadern werden dadurch entlastet. Sämtliche Organe werden besser durchblutet und von der konstanten Belastung durch die Schwerkraft vorübergehend befreit. Alters- oder krankheitsbedingten Organsenkungen wird so entgegengewirkt. Die Umkehrhaltungen lösen den Druck von den Wirbeln, so dass Kreuzschmerzen gelindert werden können.

aus Best Age Yoga