

92. Zangehaltung (Vorwärts Streckung)

Sitze mit nach vorne gestreckten Beinen. Beuge dich aus der Hüfte nach vorne und fasse die Zehen.

Checkpunkte: Knie gestreckt halten (falls man die Zehen nicht fassen kann, Knöchel oder Beine greifen). Hüften soweit wie möglich an die Oberschenkel bringen. Einatmen, Brust nach vorne strecken und Kopf hoch bringen. Ausatmen, Kopf zu den Knien beugen. Die großen Zehen fassen. Jeweils auf die Mitte des Zehennagels mit dem Daumen und mit zwei Fingern von hinten Druck ausüben (Reflexpunkte Hypophyse und Epiphyse).

Wirkung: Lebensnerv/Blasenmeridian, Ischiasnerv.

Varianten:

- Arme horizontal nach vorne gestreckt, einatmen Oberkörper 60° nach hinten lehnen, ausatmen 60° nach vorne beugen, die Arme bleiben parallel zum Boden.
- Ein Bein nach vorn gestreckt, der Fuß des anderen in die Leiste legen (oder gegen die Innenseite des Oberschenkels, oder sich auf die Hacke des Fußes setzen). Feueratem. Nach 1-3 Min. Seiten wechseln.
- In Zangehaltung, beide Beine ausgestreckt, den Kopf so drehen, daß ein Ohr auf den Knien liegt. Feueratem. Nach 1-3 Min. Seiten wechseln. Wirkt auf die Ohren.

