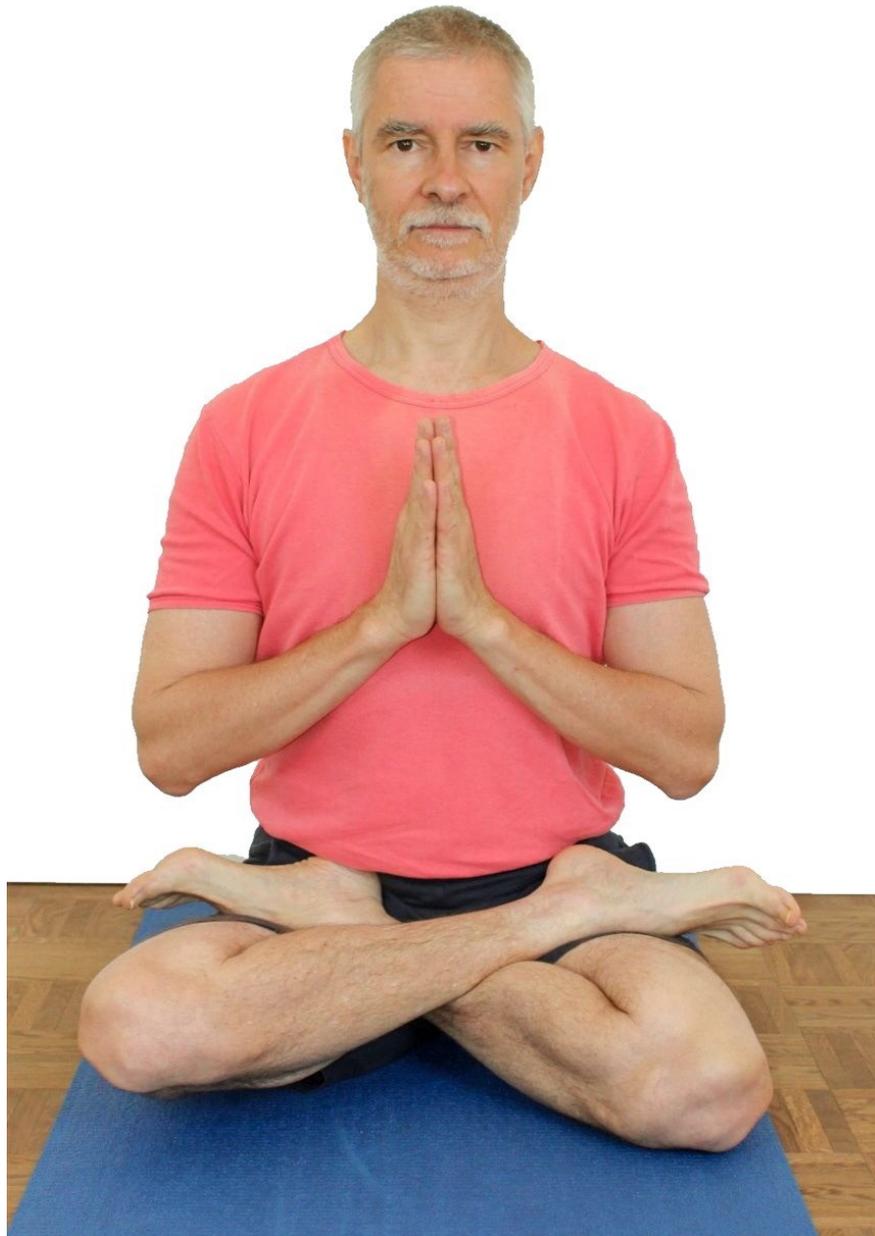




namaste

„der Gruß“



Anleitung

1. Stehe in **tadasana**.
2. Falte die Hände vor der Brust, so dass die Handflächen aufeinander liegen. Die Finger sind geschlossen und die Daumen liegen den Zeigefingern an.
3. Setze die Daumen mit ihren ersten Fingergliedern auf das untere Ende des **Brustbeins**.
4. Lasse die Ellbogen nach hinten-unten sinken, ohne dass die Daumen sich vom **Brustbein** lösen. Die **Schulterblätter** bewegen ebenfalls nach hinten-unten.

Details

1. Durch die auf der Brust gefalteten Hände können die **Schulterblätter** nicht so weit wie in **tadasana** selbst in die **Retraktion** (zur Wirbelsäule) und vielleicht auch nicht ganz so weit in die **Depression** (zum Becken) bewegen. Je nachdem wie und zu welchem Zweck namaste ausgeführt wird, können diese aktiv nach innen und unten gezogen und dort gehalten werden oder auch mit minimalem Kraftaufwand einmalig dort hin bewegt und dann losgelassen werden.
2. Namaste ist der indische Gruß, der teilweise auch als Komponente einiger Yogahaltungen verwendet wird, wie zum Beispiel dem **Lotussitz** oder **hanumanasana**.
3. Zu namaste kann leicht der Kopf gebeugt werden.
4. Die Forderung, die Ellbogen nach hinten-unten-innen zu bewegen, soll nicht dazu führen, daß sich die Daumen vom Brustbein abheben, genauso wenig soll um das zu vermeiden, der Druck der Unterarme auf den Brustkorb gesteigert werden. Lasse auch diese locker anliegen.
5. Die Lage der gefalteten Hände auf dem Brustbein disponiert dazu, die **Schulterblätter** nach vorn zu bewegen. Dieser Effekt wird um so größer sein, je schwächer die **Retraktoren** der **Schulterblätter** sind. Verkürzungen etwa des **Pectoralis major** würden den Effekt ebenfalls steigern.