

Beschreibung der einzelnen Positionen

Die folgenden Positionen (A-B-C-X-Y-Z) sind die Grundbausteine des fließenden Bewegungsablaufes der Jahara®-Methode. Um unsere Tiefenmuskulatur zu stärken und unsere Körperhaltung zu verbessern, festigen und verfeinern wir die einzelnen Positionen in den Jahara Aktiven Übungen.

Position A ist die wichtigste Position. Allein das Üben dieser Position bringt ein tiefes Verständnis der Schlüsselideen der Jahara®-Methode.

In jeder Position suchen wir nach einer Ausrichtung unseres Körpers durch gezielten Einsatz der Tiefenmuskulatur. Dabei kann die äußere Muskulatur immer mehr entspannen, während die Bewegung aus unserer Mitte entsteht.

Die Positionen sind nicht statisch, in jeder einzelnen balancieren wir uns immer wieder neu aus und schaffen Weite in unserem Körper. Auf diese Weise lösen wir Verspannungen auf und schaffen Raum für Wohlgefühl und eine gesunde Körperhaltung.

Unsere Hilfsmittel sind unser Atem und unser wachsendes Körperbewusstsein.

Um die Positionen zu verstehen nutzen wir folgende Bezugspunkte: den Körperschwerpunkt, die Stellung der Füße, die Kopf- und Blickrichtung. In jede Position integrieren wir Unterstützung, Anpassung, Ausdehnung und Mühelosigkeit.

Position A

Wir setzen uns in einen unsichtbaren Liegestuhl

Körperschwerpunkt: tief im Wasser, das Becken stabilisiert die Position, hinter den fast gestreckten Beinen und den Füßen

Füße: parallel, hüftbreit auseinander

Kopf: der Nacken bleibt lang, der Kopf kommt aus dem Wasser wie ein Periskop, der Hinterkopf wird zurückgezogen

Blickrichtung: zum Horizont

Körperausrichtung: nach hinten. Hüfte, Brustkorb und Kopf bilden eine Diagonale zur Wasseroberfläche und beschreiben eine leichte Kurve.

Der Kopf ist weit hinter den Füßen und die Schultern hinter der Hüfte



Position B

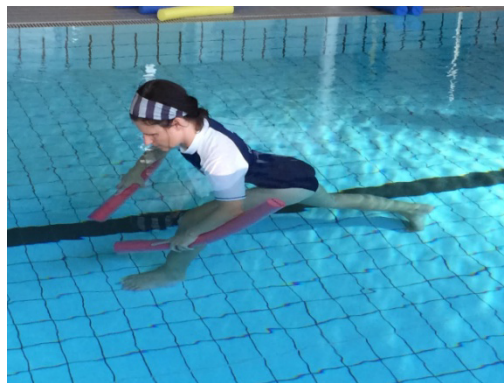
Körperschwerpunkt: hoch, Gewicht auf dem vorderen Fuß. Das Becken bleibt stabil und sorgt für Raum zwischen den Lendenwirbeln. Das Becken ist ausgerichtet, wobei eine Drehung in Richtung des hinteren Beins vermieden wird.

Füße: in einer Linie hintereinander, das hintere Bein ist fast gestreckt

Kopf: in einer Linie mit der Wirbelsäule

Blickrichtung: nach unten

Körperausrichtung: nach vorne, der Rücken bildet eine Diagonale zur Wasseroberfläche. Der Kopf ist mit dem Rücken in dieser Diagonalen ausgerichtet. Die Augen blicken dabei zum vorderen Fuß und der Oberkörper streckt sich deutlich aus dem Wasser. Die Arme sind vorne und die Unterarme stützen sich auf die Floater. Durch das Öffnen der „Flügel“ zeigen die Enden der Floater nach unten und bilden eine Spitze.



Position C

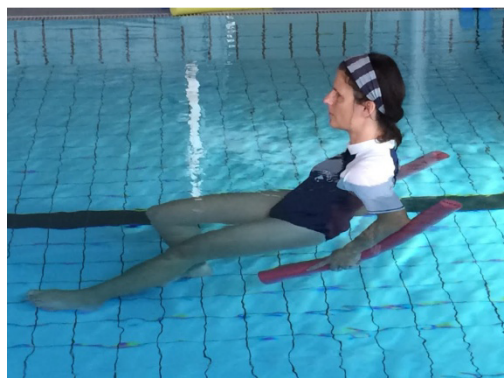
Körperschwerpunkt: tief, im Wasser, nach hinten, das Gewicht ist auf dem hinteren Fuß.

Füße: in einer Linie hintereinander, Zehen zeigen nach vorn

Kopf: der Nacken bleibt lang, der Kopf kommt aus dem Wasser, der Hinterkopf wird zurückgezogen

Blickrichtung: zum Horizont, wie auf einen Sonnenaufgang

Körperausrichtung: nach hinten. Hüfte, Brustkorb und Kopf bilden eine Diagonale. Ein Bein ist fast gestreckt während das andere Bein gebeugt ist und sein Fuß als Anker dient. Die „Flügel“ sind geöffnet.



Position X

Körperschwerpunkt: niedrig, das Gewicht zwischen beiden Füßen gleichmäßig verteilt

Füße: in einer Linie hintereinander, Zehen zeigen nach vorn

Kopf: in einer Linie mit dem Rücken

Blickrichtung: zum Horizont

Körperausrichtung: Becken, Brustkorb und Kopf bilden eine Linie im 90°-Winkel zur Wasseroberfläche. Das Becken stabil halten, das Kreuzbein nach unten schieben und damit Raum zwischen den Lendenwirbeln schaffen. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt, das Gewicht der Unterarme liegt auf den Floatern, die Schulterblätter gehen nach unten und voneinander weg und schaffen Raum („Flügel“ sind geöffnet)



Position Y

Körperschwerpunkt: hoch, Gewicht gleichmäßig zwischen beiden Füßen verteilt

Füße: in einer Linie hintereinander, Zehen zeigen nach vorn

Kopf: in einer Linie mit dem Rücken, der Hinterkopf wird zurückgezogen

Blickrichtung: leicht nach unten

Körperausrichtung: Becken, Brustkorb und Kopf bilden eine leichte Diagonale zur Wasseroberfläche. Das Becken stabil halten, das Kreuzbein schiebt nach unten und der Brustkorb nach oben

Y ist eine Übergangposition zu Z.



Position Z

Die Skifahrerposition

Körperschwerpunkt: hoch, über beiden Füßen

Füße: parallel

Kopf: in einer Linie mit dem Rücken

Blickrichtung: in die Ferne, leicht nach unten

Körperausrichtung: Becken, Brustkorb und Kopf bilden eine leichte Diagonale zur Wasseroberfläche. Das Becken stabil halten, das Kreuzbein schiebt nach unten und der Brustkorb nach oben. Der Rücken behält seine Ausrichtung bei. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt, das Gewicht der Unterarme liegt auf den Floatern, die Schulterblätter gehen nach unten und voneinander weg und schaffen Raum („Flügel“ sind geöffnet)

