

## Yoga-Positionen

# Ausgleichende Haltung

**Ausgangshaltung:** Donnerkeilhaltung (Fersensitz)

Beide Füße auf eine Seite verlagern, die Fußknöchel sind überkreuzt; den Bauch leicht nach innen ziehen und halten. Schultern und Hüfte sind in einer Linie, ebenso Ohrläppchen und Schultern.

Die Arme nach oben strecken und sie dabei in einer Linie mit den Ohren halten, die Hände sind mit den Handflächen nach oben verschränkt.



Beugung des Oberkörpers auf die Seite der Beine; die andere Seite wird dabei gedehnt.

Die Atmung ist tief und vollständig und wird in die den Beinen gegenüberliegende Seite des Oberkörpers gelenkt (gedehnte Seite).

Die statische Phase für 30 bis 120 Sekunden beibehalten.

Auf der anderen Seite in gleicher Weise wiederholen.

**Kontraindikationen:** Schmerzhaftes oder bewegungseinschränkende Erkrankungen des Knie- oder Schultergelenks.

**Wirkung:** Ausgleich der Energien, Vertiefung der Atmung, geistige Klarheit, Wahrnehmung des seitlichen Raumes.