

Yoga-Positionen  
**Glückliche Kindhaltung**  
Ananda Bala Asana

**Ausgangshaltung:** Rückenlage. Während der gesamten Übung mit der Lendenwirbelsäule Bodenkontakt halten.

In der Rückenlage die Oberschenkel zum Bauch ziehen und 3 Atemzyklen lang halten.



Das linke Bein am Boden ausstrecken, das rechte bleibt gebeugt, dabei wird die Zugbewegung verstärkt, 3 Atemzyklen lang halten.

Den großen Zeh des rechten Beines greifen und das Bein nach oben strecken, 3 Atemzyklen lang halten.



Das rechte Bein beugen und das Knie in Richtung Boden führen, 3 Atemzyklen lang halten.

Das linke Bein, den Kopf und den oberen Teil des Rumpfes anheben und 3 Atemzyklen lang halten.



Oberkörper und Kopf wieder an den Boden bringen und die Oberschenkel erneut zum Bauch ziehen, 3 Atemzyklen lang halten.

Wiederholen, dabei die Position der Beine wechseln.

Oberschenkel am Bauch, 3 Atemzyklen lang halten.



Die Großen Zehen mit den Fingern greifen und die Knie Richtung Boden ziehen. 1 bis 5 Sekunden lang halten.

3 weitere Atemzüge mit den Oberschenkeln am Bauch. Danach auf dem Rücken liegend entspannen.



**Kontraindikationen:** Keine bekannt.

**Wirkung:** Diese Position ist sehr wohltuend für die Wirbelsäule und fördert das Wahrnehmungsvermögen für den Bereich des Perineums, man lernt, es bewusst zu entspannen und anzuspannen; das Becken und die unteren Extremitäten werden elastisch; die Entspannung von Körper und Geist wird gefördert.