

Yoga-Positionen

# Glückseligkeitshaltung

Ananda Asana

**Ausgangshaltung:** Auf der Seite liegend, der Körper ist gerade ausgerichtet, der Fuß des ausgestreckten Beines ist angezogen ohne angespannt zu sein, er soll ausschließlich das seitliche Umfallen des Körpers verhindern. Die gleiche stützende Funktion hat auch der Arm, der im 90 Grad Winkel zum Körper am Boden bleibt.

Das obere Bein beugen und den Fuß seitlich vor dem Körper in Oberschenkel-höhe aufstellen. Dann den großen Zeh mit der entsprechenden Hand greifen.



In der Ausatmung das obere Bein vollkommen strecken; der Bauch ist leicht eingezogen. Das Gesäß ist ebenfalls angespannt und das Becken so weit wie möglich geöffnet, als ob man vom Steißbein her nach vorne geschoben würde. Das Bein zieht den Arm, die Ferse drückt dabei nach oben, die Schulter bleibt vollkommen entspannt. Das andere Bein bleibt ebenfalls entspannt.

Die Position mit nach oben gestrecktem Bein 30 bis ca.120 Sekunden lang halten. Auf der anderen Seite in gleicher Weise wiederholen.

**Kontraindikationen:** Keine bekannt.

**Wirkung:** Die Beweglichkeit der Becken- und Schultergelenke wird gefördert; Anregung des Wurzelchakras (Muladhara Chakra); die Verfeinerung der pranischen Energie wird begünstigt.