

Yoga-Positionen

# Baumhaltung, Variante 2

Vriksa Asana

**Ausgangshaltung:** Aufrecht stehend, Füße hüftbreit auseinander.

Das Gewicht auf den linken Fuß verlagern, das rechte Knie anheben und es mit der rechten Hand halten; den linken Arm zum Ausgleich des Gleichgewichtes nach außen öffnen. Das Gleichgewicht mindestens 15–120 Sekunden lang halten.

Auf der anderen Seite wiederholen.

Diese Variante ist für denjenigen geeignet, der die klassische Baumhaltung nicht ausführen kann.



**Kontraindikationen:** Ernsthaftes Erkrankungen der Sprunggelenke, Knie und Hüfte.

**Wirkung:** Verbessert sowohl den Gleichgewichtssinn als auch die Konzentrationsfähigkeit und kräftigt Füße und Beine.