

Yoga-Positionen

Baumhaltung

Vriksa Asana

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, Füße hüftbreit auseinander.

Dem Kontakt der Füße am Boden nachspüren (nicht notwendig, falls zuvor eine andere Haltung ausgeführt worden ist, die die Stabilität betont).

Den rechten Fuß anheben und ihn an die Innenseite des linken Schenkels führen, die Ferse ist in Leistennähe. Das Standbein ist gestreckt aber nicht angespannt; der Fuß wird gegen den Schenkel und der Schenkel gegen den Fuß gedrückt, sanft aber entschieden. Das angehobene Knie zeigt seitlich nach außen.

Beim Anheben des Beines dreht sich das Becken leicht nach rechts; andernfalls den rechten Fuß zu Beginn leicht nach außen drehen. Die Gesichtsmitte ist in einer Linie mit dem inneren Sprunggelenk des Standbeines; der Kiefer ist entspannt.

Das Becken und der Rest des Körpers sind entspannt und ausgerichtet und formen eine leichte Kurve nach außen. Die Arme helfen die Haltung auszubalancieren, die Hände können ein Mudra nach Belieben formen.



Die Atmung ist sehr sanft, fast nicht wahrnehmbar; man sollte vermeiden, den Schwerpunkt ruckartig zu verändern.

Auf der anderen Seite in gleicher Weise wiederholen.

Kontraindikationen: Ernsthaftes Erkrankungen der Sprunggelenke, Knie und Hüfte.

Wirkung: Fördert den Gleichgewichtssinn und die Sensibilität für die Verbindung zur Erde; stärkt und wirkt ausgleichend auf die Muskulatur, vor allem auf die der Füße und der Beine und hilft dabei verschiedene Haltungstörungen und Gehfehler zu korrigieren; erhöht die Konzentrationsfähigkeit, schafft innere Harmonie, hilft die räumliche Orientierung zu entwickeln und fördert die geistige Stille.