

## Yoga-Positionen

# Schwierige Haltung

**Ausgangshaltung:** Sitzend mit überkreuzten Beinen.

Die Beine aus der Position lösen und die Fußsohlen aneinanderlegen; mit Zeigefinger, Mittelfinger und Daumen beider Hände den jeweils entsprechenden großen Zeh greifen. Sich auf den Sitzbeinen ins Gleichgewicht bringen und in eine stabile Position finden.

In der Einatmung abwechselnd eines der Beine strecken (die Atmung ist wenn möglich Ujjayi). Der Blick ist entspannt, aber zielgerichtet, der Bauch leicht nach innen eingezogen.



Beide Beine beim Strecken öffnen und sie dann nach vorne zusammenführen, die Position wird dabei gehalten; der Blick ist eine wesentliche Hilfe für das Gleichgewicht. Die Ellenbogen sind nach außen geöffnet, die Atmung ist leicht, der Bauch immer noch leicht nach innen eingezogen.



**Kontraindikationen:** Hüftarthrose im fortgeschrittenen Stadium.

**Wirkung:** Die Konzentrationsfähigkeit, der Gleichgewichtssinn und das Zusammenspiel von Körper und Seele werden verbessert und gefördert; wohltuend für Bauch- und Beckenorgane.