

Yoga-Positionen

# Siegel des Yoga

Yoga Mudra Asana

**Ausgangshaltung:** Wenn möglich Lotussitz, andernfalls einfache Haltung (Sukhasana/Schneidersitz).

Die Übung kann entweder mit gefalteten Händen und gestreckten Armen, oder mit dem Schwanen-Mudra ausgeführt werden, wobei man die Hände zwischen den Schulterblättern zusammenführt.

Man bereitet sich mit einigen tiefen und vollständigen Atemzügen auf die Übung vor; Donner-Geste und Mula-Bandha halten und dann in der Ausatmung den Oberkörper gerade nach vorne beugen. Den Oberkörper solange wie möglich gestreckt halten, erst dann den Bauch einziehen und die Stirn an den Boden bringen.

Die Position halten während man sanft atmet. Man spürt der Atmung dabei seitlich und im Rücken nach.

Die Position kann zwischen 30 Sekunden und einigen Minuten lang gehalten werden.



**Kontraindikationen:** Erkrankungen im Bereich des Knies und des Schultergürtels.

**Wirkung:** Die Position hat eine große Wirksamkeit und Kraft, fördert eine Tiefenreinigung der Energiekanäle; aktiviert sehr intensive und feinstoffliche Energien.