

Yoga-Positionen

Sitzhaltung der Vollkommenen

Siddha Asana

Drücke mit der Ferse fest an den Damm und bringe die andere Ferse über das Glied (oder das Schambein). Hefte dein Kinn eng auf deine Brust. Bleibe aufrecht, deine Organe unter Kontrolle, und richte deinen Blick auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Das wird Siddhasana genannt und beseitigt jedes Hindernis auf dem Weg zur Befreiung (Hathayogapradipika, I, 36 Kommentar von Swami Vishnu-Devananda)

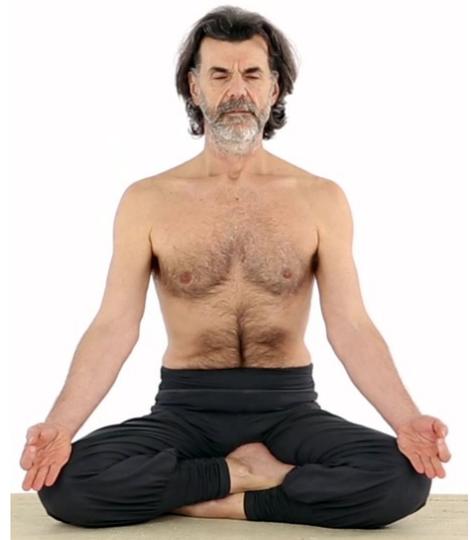
Ausgangshaltung: Sitzend, die Beine sind nach vorne gestreckt und die Füße ca. 50 cm voneinander entfernt; ein Kissen von etwa 5-15 cm Höhe unter dem Gesäß hilft dabei, in die Position zu kommen und sie beizubehalten.

Das linke Knie beugen und die linke Ferse zum entsprechenden Gesäßmuskel führen und so platzieren, dass sie am Damm (Perineum) aufliegt.

Das rechte Bein beugen und den rechten Fuß, nach unten zeigend, in die Ausbuchtung zwischen linkem Ober- und Unterschenkel legen.

Den Rücken und den Kopf ausrichten, die Schultern gleiten entspannt nach unten.

So lange wie gewünscht in der Haltung bleiben.



Kontraindikationen: Funktionelle Behinderungen der unteren Extremitäten.

Wirkung: Nützlich sowohl bei Atem- und Konzentrationsübungen als auch bei der Meditation.