

# Yoga-Positionen

## Baumhaltung, Variante 1

Vriksha Asana

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

Die rechte Ferse wird knapp über dem Sprunggelenk an das linke Bein gesetzt; das linke Bein ist gestreckt, aber nicht angespannt. Die Hände können ein Mudra nach Belieben formen, zum Beispiel die Grußgeste (auch Mudra der Gebetshaltung genannt).

Man bleibt im Gleichgewicht indem das Gewicht zwischen dem linken Fuß der stützenden Seite und dem rechten aufgestützten Fuß pendelt. Dabei kommt es im linken Bein und in der linken Körperhälfte zu einer sehr wohltuenden Schwingung.

Der Effekt wird dadurch verstärkt, dass man beim Ausführen der Asana die Augen schließt und die Position für eine längere Dauer von 5 – 10 Minuten beibehält. In diesem Fall steigt die Schwingung stufenweise vom Fuß beginnend hoch und verbreitet sich bis zum Kopf, wobei sich ein überraschendes Gefühl von Wohlbefinden und geistiger Stille einstellt.

Auf der anderen Seite in gleicher Weise wiederholen.



**Kontraindikationen:** Ernsthaftes Erkrankungen des großen Zehs oder des Sprunggelenkes.

**Wirkung:** Verbessert und schärft den Gleichgewichtssinn; reinigt die Nervenbahnen; stärkt die Muskulatur der Füße; der Geist wird ruhig und still.