

Yoga-Positionen

# Der Stocksitz

Danda Asana

**Ausgangshaltung:** sitzend mit gekreuzten Beinen.

Die Beine strecken und sie mit ein bisschen Druckausübung schließen, um ein leichtes Mula-Bandha zu aktivieren.

Die Hände seitlich der Hüfte auf den Boden stützen, die oberen Extremitäten sind in einer Linie mit dem Oberkörper, weder weiter nach vorne noch weiter nach hinten.

Man stellt sich vor, die Sitzbeine in den Boden zu drücken und richtet den Kopf und den Oberkörper aus; der Unterbauch ist leicht nach innen gezogen.

Die Atmung wird währenddessen seitlich wahrgenommen; der Blick ist offen und auf einen imaginären Horizont gerichtet.



**Kontraindikationen:** Keine bekannt.

**Wirkung:** man lernt in sitzender Position die Wirbelsäule gut ausgerichtet zu halten; die paravertebrale Muskulatur wird gekräftigt; fördert das Bewusstsein für die richtige Auflage der Sitzbeine am Boden bei Haltungen im Sitzen.