

Yoga-Positionen

# Die Auster

Hastapada Baddha Asana

**Ausgangshaltung:** Sitzend, Knie gebeugt und nach außen zeigend, Fußsohlen aneinander gelegt.

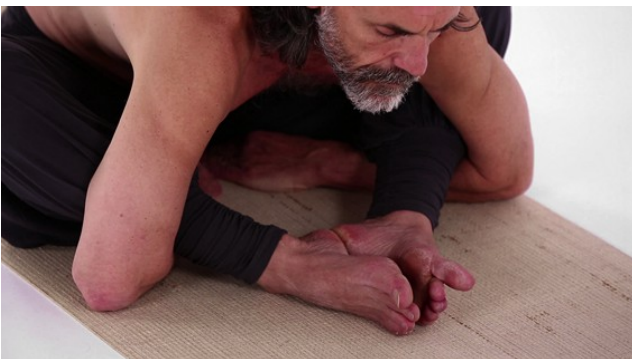
Der Abstand der Füße zum Körper ist so bemessen, dass die Stirn in die Beugung zwischen großen Zehen und Fersen gelegt werden kann.

Die Hände können entweder von aussen nach innen unter die Unterschenkel geführt werden oder umgekehrt. Die Position der Unterarme (zwischen Fußknöchel und Knie) hilft auch das Gewicht zu verteilen und das Becken nicht übermäßig zu belasten.

In der Beugung die Donnergeste ausführen, dann entspannen; jegliche Anspannung oder Zwang vermeiden. In der Position lässt man die Schwerkraft wirken und versucht dabei eine immer tiefere Entspannung zu erreichen.

In der Position wird die Atmung in den Rücken und seitlich in den Oberkörper geleitet.

In der statischen Phase völlig entspannen. Wenn sie als angenehm und bequem empfunden wird kann die Haltung auch für länger gehalten werden, bis zu 10-15 Minuten lang.



**Kontraindikationen:** Keine bekannt.

**Wirkung:** Das Herz wird entlastet, ist wohltuend für Wirbelsäule, Urogenital- und Nervensystem. Hat eine entspannende Wirkung: das tiefe In-sich-gehen, das Sich-selbst-bewusst-werden und die geistige Stille werden unterstützt.