

Yoga-Positionen

# Halber Lotussitz

Ardha Padma Asana

**Ausgangshaltung:** Sitzend mit nach vorne ausgestreckten Beinen, die Füße ca. 50 cm voneinander entfernt.

Das rechte Knie beugen und die rechte Ferse in die Nähe des Gesäßmuskels bringen; dann mit Vorsicht den Fußrücken des rechten Fußes auf der proximalen (zum Rumpf hin gelegenen) Seite des linken Oberschenkels ablegen.

Sanft in die Haltung kommen und den linken Fuß unter den rechten Unterschenkel führen.

Rücken und Kopf ausrichten und solange wie gewünscht und mit einer angemessenen Atmung in der Haltung bleiben.

**N.B.** Um den Rücken leichter gerade zu halten, erweist es sich nützlich, ein Kissen oder Ähnliches in der Höhe von 5 bis 10 cm unter das Gesäß zu legen.



**Kontraindikationen:** weniger anspruchsvoll als der Lotussitz, ist aber trotzdem nicht bei ernsthaften Erkrankungen des Knies und des Hüftgelenks zu empfehlen.

**Wirkung:** Nützlich sowohl bei Atem- und Konzentrationsübungen als auch bei der Meditation; verbessert die Körperhaltung und den Gang.