

Yoga-Positionen

# Haltung des Weisen Vasistha

Vasistha Asana

**Ausgangshaltung:** Auf einer Seite des Körpers aufgestützt, der dabei noch nicht vollkommen in einer Linie ist, sondern einen Winkel bildet; die linke Hand unter der Schulter, die Finger gespreizt, der linke Fuß ist angewinkelt um der Position Stabilität zu geben, der rechte Fuß liegt fest auf dem linken.

In der Einatmung den Körper aus der Hüfte heraus anheben; der Blick ist auf den Boden gerichtet. Der rechte Arm liegt seitlich am Körper oder ist nach oben gestreckt.

Die Atmung ist natürlich; Die Position wird 15-60 Sekunden lang gehalten.



**Kontraindikationen:** ernsthafte Herzerkrankungen; schwache Schulter- und Handgelenke; Erkrankungen der Hüfte.

**Wirkung:** steigert Willenskraft und Konzentrationsfähigkeit; fördert den Gleichgewichtssinn; kräftigt Arme und Schultern.