

# Yoga Positionen

## Kindhaltung

Bala Asana  
(auch Prana Maha Mudra genannt)

Prana Maha Mudra bedeutet "große Prana Geste". Die unbewusst ausgeführte Atmung bei völliger Entspannung in dieser Position lässt die Prana Energie in die Tiefe vordringen, und leitet sie ins Manipura Chakra, in Höhe des Bauchnabels.

**Ausgangshaltung:** Bauchlage oder Donnerkeilhaltung (Fersensitz).

Der Bauch liegt auf den Oberschenkeln; das Gesäß auf den Fersen; entweder berührt die Stirn dabei den Boden, liegt auf einem kleinen Kissen, oder man legt den Kopf auf die Seite; die Arme liegen seitlich der Beine ansonsten können die Hände auf dem Steissbein oder in der Nähe des Kopfes zusammengeführt werden.



Bauchatmung anwenden und sie dabei stetig sanfter werden lassen.



Wie im Video gezeigt, kann man die Kindhaltung mit der Sphinxhaltung kombinieren.

**Kontraindikationen:** Keine bekannt.

**Wirkung:** Verbessert und verfeinert die bewusste Wahrnehmung der Bauchatmung; bewirkt eine tiefe Entspannung sowohl im Lenden- und Steissbeinbereich als auch im Bereich der Bauch- und Beckenorgane; fördert die psycho-physische Entspannung und die Stille des Geistes.