

Asana des Monats: Der Baum (Vrksasana)

Monatlich stellen Ihnen unsere Yoga-Experten Eva Moog und Henning Scheel eine ausgewählte Asana (Yoga-Position) vor. Diesmal: Der Baum (Vrksasana).

08.02.2016 - von Eva Maria Moog und Henning Moog

Der Baum ist ein absoluter Klassiker unter den Yogapositionen, er ist die klassische Gleichgewichtspose. Diese Stellung stärkt die Fuß- und Beinmuskulatur, steigert das Konzentrationsvermögen, verbessert die Standfestigkeit und das Gleichgewicht und zentriert Sie. Auf den ersten Blick sieht die Asana verhältnismäßig einfach aus, jedoch stellt oftmals allein das Halten der Balance eine Herausforderung dar.¶

Der Baum: Schulung des Gleichgewichts

Interessanterweise werden Sie Ihre körperliche und geistige Tagesverfassung gut an dieser Position erkennen können. Gerade an stressigen Tagen, wenn Ihr Geist leicht abschweift, wird es Ihnen schwerer fallen, die Balance zu halten. Über den Baum können Sie sehr gut spüren, wie körperliche und geistige Ausgeglichenheit und Balance miteinander verknüpft sind. Als grundlegende Haltung zur Schulung des Gleichgewichts ist diese Asana eine sehr gute Vorbereitung auf weitere, einbeinige Balance-Positionen.

Schritt 1

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand (Tadasana). Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf den linken Fuß, strecken Sie das linke Bein und spannen die Oberschenkelmuskulatur an. Aktivieren und stabilisieren Sie Ihre Körpermitte, indem Sie Ihre tiefe Bauchmuskulatur und Ihren Beckenboden unter Spannung halten.

Schritt 2

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/261>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Heben Sie Ihren rechten Fuß vom Boden weg und winkeln Sie Ihr rechtes Bein an. Greifen Sie mit der rechten Hand Ihren rechten Knöchel und führen Sie Ihren rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines, die Zehen zeigen Richtung Boden. Finden Sie eine Fußposition, die für Sie passt - optimaler Weise befindet sich die rechte Fußsohle am linken Oberschenkel. Sie können den Fuß vorerst auch tiefer absetzen, zum Beispiel ans Schienbein, das vereinfacht die Position. Setzen Sie ihn jedoch nicht direkt am Knie ab.

Schritt 3

Drücken Sie Ihr rechtes Knie aus der Hüfte heraus maximal nach rechts und hinten, um die Hüfte zu öffnen. Behalten Sie die Spannung im Beckenboden und in Ihrer Bauchdecke bei und lassen Sie dadurch Ihr Becken aufgerichtet, damit es nicht nach vorne kippt. Finden und halten Sie das Gleichgewicht in dieser stabilen Position.

Schritt 4

Führen Sie Ihre gestreckten Arme langsam und kontrolliert Richtung Decke. Lassen Sie die Hände entweder schulterweit auseinander oder führen Sie sie in Gebetshaltung über dem Kopf zusammen. Trotz gestreckter Arme ziehen die Schulterblätter nach unten, Sie strecken sich wirklich nur aus den Armen heraus.

Schritt 5

Suchen Sie sich einen Punkt in Augenhöhe, auf den Sie sich konzentrieren, um das Gleichgewicht besser halten zu können. Als weitere Herausforderung können Sie hier auch die Augen schließen und mit geschlossenen Augen zu dem Punkt zwischen den Augenbrauen (sogenanntes "Drittes Auge") blicken. Wenn sich die Position körperlich stabil anfühlt, verbinden Sie sich mit Ihrem Atem und lassen Sie die Balance aus Ihrem Körper in Ihre tieferen Ebenen fließen. Erden Sie sich mit jeder Ausatmung und wachsen Sie mit jeder Einatmung weiter in Richtung Himmel. Halten Sie die Asana für 30 bis 60 Sekunden. Lösen Sie sie dann kontrolliert auf und wiederholen Sie sie auf der zweiten Seite.

Weitere Informationen:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/261>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Am 21. Februar ist **World Yoga Day** . Es finden weltweit Yogaklassen statt für Menschenrechte und ein friedliches Miteinander. Die Spendengelder gehen an Menschenrechte ohne Grenzen e.V.

Termin:

21. Februar 2016

11:00 - 13.00 Uhr

Spirit Berlin
Schererstr 3
14437 Berlin

Hier können Sie sich anmelden.

Buchtipps der Redaktion: Yoga Kitchen: Ernährung & Yoga perfekt kombiniert

Lesen Sie auch:

Aus unserer Asana-Serie: Der Drehsitz