



## BAUM

## VRIKSHASANA

### Ausführung

Aufrechter Stand, verlagere das Gewicht auf Dein linkes Bein. Drücke mit der Fußaußenkante fest in den Boden, so dass sich Dein Becken aufrichtet. Verwurzele Dich über Dein Standbein.

Hebe den anderen Fuß, rotiere das Knie nach außen und setze entweder die Fußspitze neben das linke Fußgelenk leicht am Boden ab oder bring den Fuß weiter hoch bis zur Wade oder bis an die Innenseite des linken Oberschenkels, je nachdem, wie sicher Du auf einem Bein stehen kannst.

Um Dich in der Position zu stabilisieren, fixiere Deinen Blick auf einen Punkt vor Dir im Raum und spanne leicht den Beckenboden an.

Lege die Hände vor der Brust in der Grußhaltung zusammen oder strecke sie seitlich nach oben aus wie die Zweige eines Baums.

Verweile ruhig atmend in dieser Haltung, halte weiter aktiv den Bodenkontakt über die Fußsohle Deines Standbeins.

Wenn das Bein zu ermüden beginnt, löse die Stellung auf und führe sie zur anderen Seite aus.

### Wirkungen

- Kräftigt die rumpfaufrichtende Muskulatur, besonders der Füße, Beine und des Beckenboden
- Stärkt den Gleichgewichtssinn, das Standvermögen und die Stabilität und Flexibilität von Körper und Geist
- Vermittelt die Erfahrung von Verwurzelung und Erdung, fördert Gleichmut und Toleranz mit sich selbst