

Yoga-Pose der Woche:

Die Baumhaltung



Der Baum oder die Baumhaltung (Vrksasana) ist eine wichtige Balancehaltung im Yoga. Sie hilft durch Fokussierung in eine innere und äußere Stabilität zu kommen. Die Pose sorgt für eine gute Haltung, fördert den im Alter nachlassenden Gleichgewichtssinn und festigt die Tiefenmuskulatur.

Die Baumhaltung gelingt am besten in Achtsamkeit und Konzentration. Es kann sein, dass sie an manchen Tagen besser oder weniger gut gelingt – dies ist nicht zu bewerten, einfach nur wahrnehmen wie sich die Haltung jetzt gerade anfühlt.

Den Baum beginnen wir aus der Berghaltung: Also beide Füße fest mit der Matte verbunden, Füße parallel tendenziell leicht nach außen, nie nach innen drehen (Knie!).

Wir nehmen eine aufrechte, im Yoga sagt man stolze, Haltung ein.

