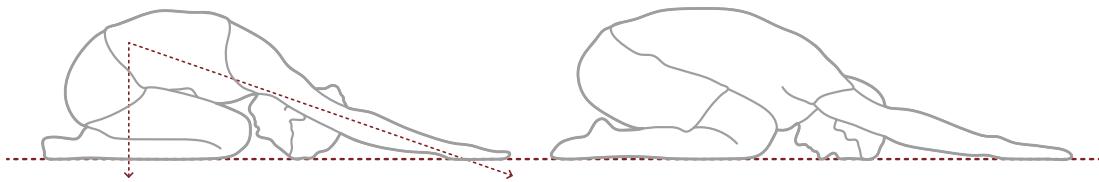


Yoga-Pose der Woche:

Kindshaltung



Die Kindshaltung (Bālāsana) ist eine ruhende Yoga-Position und gehört zu den sogenannten Vorbeugen. Sie reduziert Stresssymptome und Müdigkeit und kann auch ohne andere Yoga-Übungen solo zwischendrin ausgeführt werden, wenn ich mich kaputt oder erschöpft fühle. Sie wird gerne als kleine Entspannungseinheit innerhalb einer Yoga-Sequenz eingesetzt und/oder kurz vor Ende. Sie darf immer wieder als Pausenposition eingenommen werden, wenn ein kurzes, aktives Innehalten in einer Übungsabfolge benötigt wird.

Die Kindshaltung entspannt die hintere Rumpfmuskulatur und dehnt Hüfte, Oberschenkel und Knöchel. Die Dehnung der Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien löst vielerlei Blockaden. Die tiefe Bauchatmung arbeitet gegen den Widerstand im Inneren und massiert so sanft die Organe.

Um eine Haltung des Kindes einzunehmen, gehen Sie zunächst auf die Knie und setzen sich auf Ihre Versen. Ihren Oberkörper legen sie auf Ihre Oberschenkel ab oder öffnen leicht die Knie und legen ihn dazwischen.

Die Arme strecken Sie neben Ihren Ohren nach vorne, Hände liegen flach mit der Handfläche nach unten auf – oder legen Sie Ihre Arme nach hinten neben Ihrer Hüfte ab. Ihre Stirn senkt sich zum Boden. Wenn Ihnen das Stirnauflegen direkt auf der Matte



unangenehm ist, legen Sie z. B. ein eingerolltes Handtuch oder einen Yoga-Block dazwischen. Oder zwischen Knie und Oberschenkel ein eingerolltes Handtuch oder Decke. Bleiben Sie zehn Atemzüge in dieser Stellung wobei Sie bei jedem Ausatmen etwas mehr in den Boden sinken. Konzentrieren Sie sich ausschliesslich auf die Atmung und spüren Sie die zunehmende Entspannung in Ihrem Körper.

Bildrechte/Copyright: <https://www.dimensions.guide/element/yoga-childs-pose>