

Lotus-Pose



Die Lotus-Pose oder auch Lotussitz ist eine typische Übung zu Beginn oder am Ende einer Yogasession. Sie ist nur für Fortgeschrittene geeignet. Anfänger sollten ihren Körper langsam auf diese Sitzhaltung vorbereiten. Es genügt für den Anfang oder generell auch der klassische Schneidersitz. Bei Gelenkbeschwerden, z. B. Knie, ist vorher der Arzt zu fragen, ob die Übung generell geeignet ist.

Der Lotussitz hat eine beruhigende Wirkung. Die Übung senkt das Stresslevel, was dazu führt, dass man sich entweder nach dem Yoga entspannt und erfrischt fühlt oder dass man vor der Session etwas herunterkommt und sich auf die Yogastunde einstimmt.

Diese sitzende Übung dehnt insbesondere die Füße und Knöchel, außerdem verbessert sie die Haltung und wirkt Schmerzen in der Hüfte entgegen. Ebenso wie unsere letzte Pose hier: <https://www.mindful-business-life.de/index.php/angebote/best-practice> kann die Übung einem Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall vorbeugen.

Zur Ausführung der Pose setzen Sie sich mit geradem Rücken und den Beinen ausgestreckt nach vorne auf Ihre Matte. Jetzt ziehen Sie langsam Ihren rechten Fuß in Richtung Oberkörper und legen diesen mit der Sohle nach oben auf den oberen Teil ihres gegenüberliegenden Oberschenkels. Das gleiche wiederholen Sie nun mit dem linken Bein.

Die Dauer der Position sollte nun eine Minute nicht unterschreiten, insbesondere für Anfänger kann dies sehr lange sein. Hier kann ein halber Lotussitz eine gute Alternative sein, also nur ein Fuß auf den Oberschenkel. Halten Sie die Position einfach so lange, wie es Ihnen angenehm erscheint. Auch eine kleine Meditation oder Atemübung kann in dieser Pose durchgeführt werden und unterstützt die beruhigende Wirkung.