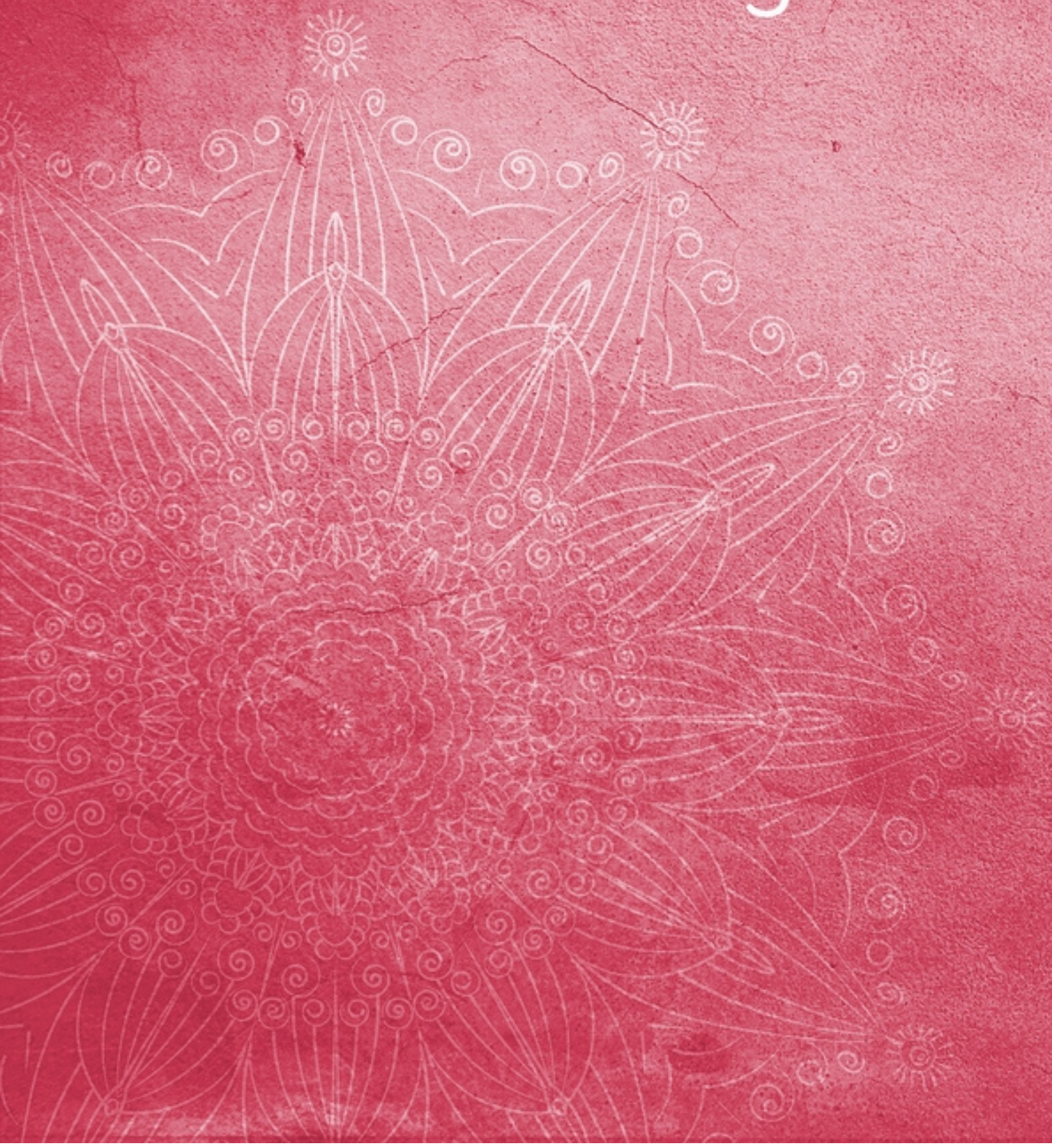


Standhaltungen



Standhaltungen

Stehende Positionen, das sind die Positionen, in denen die Hände den Boden nicht berühren und wir auf beiden oder einem Bein stehen.

In einer klassischen Yogastunde werden sie nach dem Sonnengruß geübt, also dann, wenn der Körper schon ein wenig aufgewärmt ist. Sie bereiten sich auf die tieferen Asanas vor und erzeugen Hitze und bauen Energie auf.

Physiologisch betrachtet stärken die stehende Positionen die Fuß- und Beinmuskulatur sowie deren Gelenke. Die Rumpf aufrichtende Muskulatur wird gekräftigt und die Blutzirkulation wird gefördert. ein Atemraum und somit auch Dein Atemvolumen werden erweitert.

Auf emotionaler Ebene fördern stehende Positionen das Empfinden der Erdung und Standfestigkeit und somit das Gefühl, mit beiden Beinen im Leben zu stehen. Des Weiteren werden Ausdauer und Durchhaltevermögen gestärkt und somit das Gefühl der Stärke, des Selbstbewusstseins und der inneren Sicherheit.

Tadasana die Bergposition

Komme an den Anfang deiner Matte und finde eine guten, stabilen und aufrechten Stand. Das Gewicht deiner Füße ist gleichmäßig im Boden verteilt. Strecke dich mit dem imaginären Faden an der Kopfeskrone noch einmal richtig in den Länge, die Schultern streben weg von den Ohren. Hebe leicht dein Brustkorb und schaue geradeaus.

Gerne kannst du hier die Augen für einen Moment schließen. Lasse deinen Atem ruhig fließen und nehme einmal wahr, wie sich diese Aufrichtung anfühlt.

Mit **beiden Füßen fest auf dem Boden zu stehen** heißt, die Gegebenheiten des Lebens zu sehen und anzunehmen und sich nicht in Träumereien zu verirren.

Auf **eigenen Füßen zu stehen**, heißt, für sich selbst zu sorgen und für sich die Verantwortung zu übernehmen.

Standfest ist jemand, der auch in schwierigen Zeiten seine Aufgabe erfüllt und seinen Grundsätzen treu bleibt.

Einen offenen und ehrlichen Menschen bezeichnet man als aufrecht.

Für etwas **geradestehen** heißt, die Folgen auf sich zu nehmen.

Unsere äußere Haltung hinterlässt bei anderen Menschen einen ersten Eindruck. Wenn wir aufrecht mit Blick nach vorne gehen, dann fühlen wir uns in der Regel nicht nur selber besser, sondern werden auch im Außen anders wahrgenommen.

Das innere Wesen zeigt sich im Äußeren. Innen wie außen – Außen wie Innen. Unsere **äußere Haltung ist gewissermaßen auch ein Spiegel unserer inneren Einstellung.**

In vielen Asanas wird es sofort offenkundig, wenn man unaufmerksam oder nachlässig ist. Die äußere Form geht deutlich verloren.

Tadasana hat dagegen eine äußerlich recht simple Form, dem gewohnten Stehen nahe, und die Abweichungen von einer wirklich "guten Haltung" fallen nicht so schnell auf und werden uns daher nicht immer so leicht bewusst.

Tadasana zu üben, ist also eine größere Herausforderung an unsere Aufmerksamkeit.

Versuche jetzt einmal sanft

- die Zehen zu spreizen
- das Fußgewölbe zu heben
- den großen Fußballen aufzudrücken
- fest auf den Fersen zu stehen.

Und spüre einfach nur kurz nach, wie sich das anfühlt.

Tadasana wirklich achtsam zu üben, wird dich verändern. **Die gerade aufrechte Haltung drückt deine innere Größe aus.** In der maßvollen stolzen Aufrichtung des Oberkörpers zeigt sich deine Würde und deine Bescheidenheit.

Den Blick geradeaus gerichtet zu halten, bringt dich in die Gegenwart. Wenn deine Augen weich sind, bleibst du im Mitfühlen.










Die Streckung der Wirbelsäule führt zur Ausdehnung und zur Freiheit.

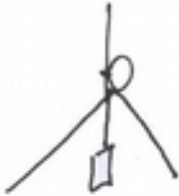


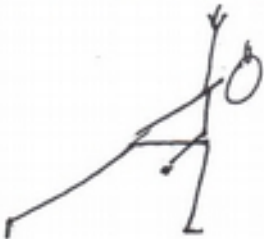



Kraftvoll mit den Beinen auf dem Boden zu stehen, gibt dir ein Gefühl von Stabilität. Wenn dabei das Innere des Bauches weich ist und der Atem frei fließt, kannst du gleichzeitig Festigkeit und Weichheit spüren.

Mache dir das heute immer wieder bewusst.

Übe ganz achtsam und nimm vielleicht die Achtsamkeit deiner Standhaftigkeit mit in deinen Alltag.

Weitere Standhaltungen

		
<p>Streckung aus Tadasana</p> <p>Arme nach oben strecken, Handinnenflächen zueinander. Fersen fest im Boden, Beine strecken, Becken aufrichten. Brustbein heben, Schultern nach hinten unten senken.</p>	<p>Uttanasana / ganze Vorbeuge</p> <p>Mit gebeugten Beinen, Oberkörper bis an Oberschenkel senken. Ggf. Klotz unter Hände. Fersen in Boden. Uttanasana dient als Ausgleich nach jeder streckenden Standhaltung</p>	<p>Ardha Uttanasana / halbe Vorbeuge</p> <p>Beine aktiv durchstrecken: Fersenschieben in Boden, Sitzbeine weg von den Fersen, Knie durchdrücken. Rücken ist gerade. Höhe unter den Händen so wie die Dehnung angenehm ist (Klotze, Stuhl Hände ans Schienbein)</p>
		
<p>Virabhadrasana 1 / Krieger 1 / Hoher Ausfallschritt</p> <p>Hinterer Fuß auf Ballen, damit beide Beckenseiten nach vorne ausgerichtet sind. Vorderes Knie ist über der Ferse.</p>	<p>Virabhadrasana 1 / Variante</p> <p>Aus der ersten Variante den Schritt etwas verkürzen, hintere Fußsohle erden. Ferse steht weiter hinten als der kleine Zeh. Fußaußenkanten sind stabil im Boden.</p>	<p>Parshvottana / Pyramide an der Wand</p> <p>Hände an Wand platzieren, um eine Streckung vom Oberkörper zu bewirken. Das Becken nach vorne kippen, so dass die Dehnung in der Rückseite des vorderen Beines zu spüren ist.</p>
		
<p>Parshvottanasana / Pyramide</p> <p>Intensive Beinrückseitendehnung. Die Hände sind ggf. auf Klotze gestützt oder bis auf dem Boden. Beide Beine sind gestreckt, die Wirbelsäule zieht lang.</p>	<p>Prasarita Padottanasana / Gegrätschte Vorbeuge</p> <p>Stehende Grätsche. Klotze unter den Händen einstellen, so dass die Beine voll durchstrecken können. Wirbelsäule strecken, dann den Oberkörper langsam tiefer senken.</p>	<p>Virabhadrasana 2 / Krieger 2</p> <p>Seitlicher Stand, Fersen in Längslinie. Vorderes Knie über Ferse. Beide Fuß-Außenkanten gut im Boden. Becken ist geöffnet. Die Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, die Schulterblätter wollen zueinander.</p>

		
<p>Gedrehte Grätsche mit Blöcken unter den Händen:</p> <p>Wirbelsäule lang, angenehme Drehung und Beininnenseiten-Dehnung spüren</p>	<p>Trikonasana mit Block</p> <p>Rechte Hand stützt tiefer auf den Block sofern die Beweglichkeit es erlaubt und die Wirbelsäule dabei lang bleiben kann.</p>	<p>Trikonasana / Dreieck</p> <p>Kraftvolle Variante ohne Handaufstützen. Seitliche Rückenkraft hält den Oberkörper. Vordere Hand nur so tief sinken lassen, dass die Wirbelsäule sich noch maximal strecken kann.</p>
		
<p>Parshvakonasana / seitlicher Winkel</p> <p>Aus dem Krieger 2 tief sinken, Unterarm auf dem Oberschenkel platzieren. Der andere Arm zieht lang am Ohr vorbei. Fortgeschrittene Variante: vordere Hand (auf Block oder Boden) tiefer sinken lassen.</p>	<p>Friedvoller Krieger</p> <p>Aus dem Krieger II heraus soweit zurück lehnen, wie es angenehm ist. Die Basis bleibt stark.</p>	<p>Stern</p> <p>Beine grätschen, Arme und Beine strecken</p>
		
<p>Göttin</p> <p>Aus dem Stern heraus Knie und Ellenbogen anwinkeln</p>		

