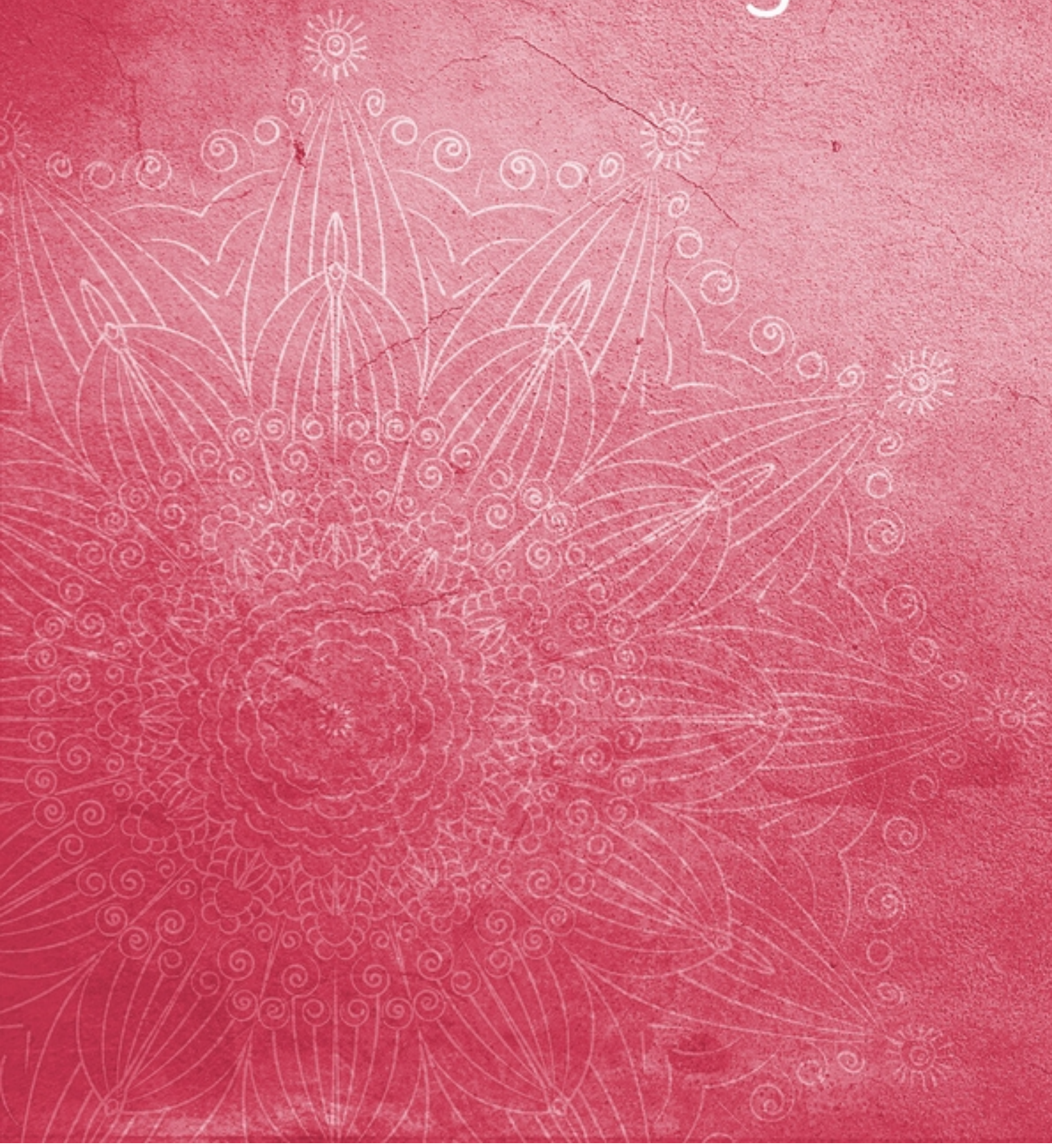


Standhaltungen



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 / Sitz. 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.



1. Stuhl Mountain Pose Stuhl
Tadasana



2. gestreckter Berg



3. Göttin auf dem Stuhl



4. Einfacher Krieger auf dem
Stuhl



5. Krieger I auf dem Stuhl



6. Krieger I auf dem Stuhl



7. Krieger I am Stuhl



8. Krieger I gestützt am dem
Stuhl



9. Dreieck auf dem Stuhl



10. Dreieck am Stuhl



11. Krieger II auf dem Stuhl
(gestützt)



12. Krieger II auf dem Stuhl



13. friedvoller Krieger auf dem
Stuhl



14. Seitlicher Winkel auf dem
Stuhl



15. Krieger II am Stuhl



16. Seitlicher Winkel am Stuhl



17. Stretch am Stuhl



18. Stehende Bein Stretch Stuhl
Pose Ardha Hanumanasana
Variationsstuhl