

## Garbhasana - Stellung des Kindes

### Entspannt deinen Rücken und gibt dir Vertrauen

Die Stellung des Kindes (Garbhasana) ist die Gegenstellung von Kopfstand, Bogen und den meisten Rückbeugen. Sie kommt in der Yoga Vidya Reihe vor und nach dem Kopfstand sowie nach dem Bogen.

Der Rücken kann sich in dieser Haltung optimal erholen und die Spannungen der Rückbeugen und des Kopfstandes lösen sich.

In dieser Asana bist du **ganz bei dir und fühlst dich sicher und geborgen** wie ein Embryo im Bauch der Mutter.



Ausgehend vom Fersensitz legst du den Oberkörper auf deinen Oberschenkeln ab. Die Stirn liegt auf dem Boden auf. Die Handrücken und Ellbogen liegen neben deinen gebeugten Beinen auf dem Boden (alternativ legst Du die Stirn auf den Faustturm). Die Schultern sind ganz locker und entspannt, sodass die Schulterblätter etwas aus einander fallen.

Stelle Dir vor, angenehm temperiertes Wasser fließt über deinen Rücken und spült alle Spannungen fort.

### Wirkungen:

Die Stellung des Kindes ist gut für die ganze Wirbelsäule, angefangen von den Halswirbeln, über die Brust-, Lenden- bis zu den Sakralwirbeln. Sie dehnt alle Rückenmuskeln und hilft so, Verspannungen zu lösen. Garbhasana ist sehr gut auch für den Nacken und die Halswirbelsäule.

In dieser sanften Umkehrstellung wird der Blutkreislauf aktiviert. Die Bauchorgane erhalten eine gute Massage. Die Stellung des Kindes hilft, nervöse Verdauungsprobleme und Menstruationsbeschwerden zu überwinden, Magenverstimmung, Rheuma und Magen-Darm Krankheiten zu heilen.

In der Stellung des Kindes wird das Sonnengeflecht aktiviert und Energien werden harmonisiert, die in den anderen Asanas in Bewegung gekommen sind. Angesprochen werden Manipura, Ajna, Sahasrara und Svadhithana Chakra.

Mit Hilfe von Garbhasana entwickelst du Urvertrauen, Demut und die Fähigkeit loszulassen.