

Baddha konasana – Wirkung der Winkelsitzhaltung auf Becken, Verdauung und Samana Vayu

Von Heinz Grill am 20.05.2026
Aktualisiert am 24.05.2026

Was ist Baddha Konasana?

Baddha Konasana (Sanskrit: baddha koṇāsana), die sogenannte Winkelsitzhaltung oder Schmetterlingshaltung, gehört zu den klassischen Yogaübungen zur Öffnung des Beckens und Aktivierung des Bauchraumes. Im neuen Yogawillen wird diese Stellung insbesondere mit der harmonisierenden Energie des sogenannten Samana Vayu verbunden, die zentrierend, kräftigend und ordnend auf den Organismus wirken kann.



Die energetische Bedeutung der Winkelsitzhaltung – Prana und Vayu

In den allgemeinen Sprachformulierungen der modernen Zeit spricht man wohl für alle nicht materiellen Phänomene das Wort Energie aus. Während die Materie durch feste Strukturen und definierbare Beschreibungen gekennzeichnet ist, zeigt sich bei den Wesenoffenbarungen der Energie eine Bewegung oder eine Kraftumsetzung, die jedoch nur bedingt messbar oder beschreibbar ist.

In der Yogalehre existiert für alle Bewegungs- und Kraftimpulse, die auf einer ersten Stufe nicht materieller Art sind, das Wort *Prana*. Leider wurde diese Sanskritbezeichnung von *Prana*, die so viel heißt, wie Lebensenergie, banalisiert und für allerlei psychische und physische Phänomene gebraucht. Nach genaueren Unterscheidungsmerkmalen existieren fünf sogenannte Lebensenergien oder *Vayu*. Diese sind *apana*, *prana*, *vyana*, *udana* und *samana*.

Analogie von Prana- und Ätherkräfte?

In der Anthroposophie wurde bis heute diese Terminologie aus dem Sanskrit nicht übernommen, denn Rudolf Steiner lehnte sich mehr an den okzidentalen okkulten Schulen an und sprach, ähnlich wie die älteren griechischen Eingeweihten, vom Ätherleib und seiner Viergliedrigkeit. Der Ätherleib ist in einen Wärmeäther, Lichtäther, chemischen Äther und Lebensäther unterteilt.

Eine Analogie dieser Äther zu den fünf *vayu* gelingt nur sehr bedingt, denn die phylogenetische und ontogenetische Entwicklung beruht auf relativ großen unterschiedlichen Voraussetzungen und würde den einzelnen Begriff unnötig nivellieren.

Samana Vayu und die Verdauungskräfte

Das *Samana* ist diejenige Energieform, die in der *Verdauung* lokalisiert wird. Übersetzt heißt das Wort so viel wie zusammentreffen oder harmonisch ausgleichend verbinden. Es fördert das homogene Begegnungselement. Erforscht man dieses Sanskritwort auf phylogenetische Weise, dann liegt tatsächlich in dem Wort für homogenes Zusammentreffen eine energetische Bedeutung: Es zieht sich in der Verdauung der Körper zur Substanzerkaltung und zum Substanzaufbau mit seinen Enzyymbewegungen und Proteasen zusammen. Er kontrahiert und substantiiert sich im Kräftewirken und dieser Vorgang geschieht auf immaterieller, das heißt allgemein gesprochen auf energetischer, konzentrierter Basis.

Der chemische Äther in der Anthroposophie

Am eindrücklichsten und nächsten beschreibt der sogenannte *chemische Äther* diese Kontraktionskraft, die im Intestinum ihre maximale Leistung edifiziert. Alle Übungen, die eine Zusammenziehung im Becken beanspruchen, fördern diese Energie. Sie wirkt erfahrungsgemäß immunstärkend, wenn sie gut ausgeprägt ist.

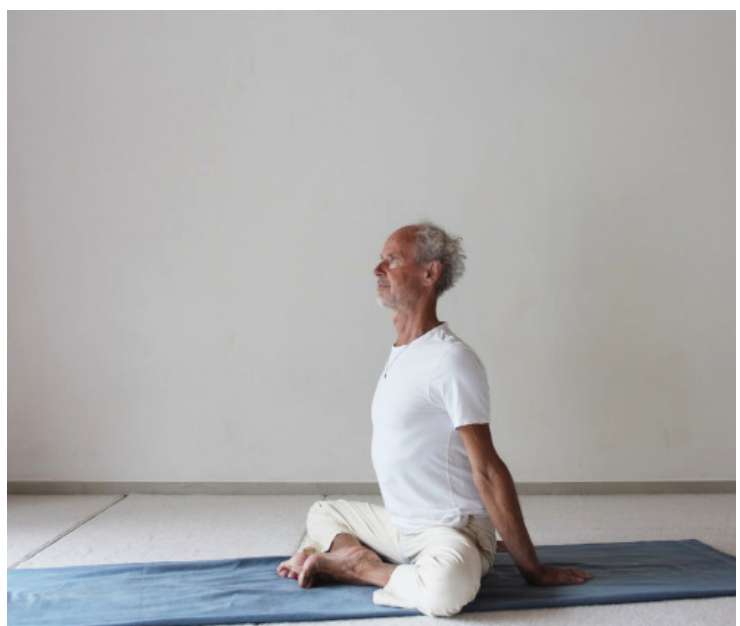
Die Ausführung von Baddha Konasana

Eine der hervorragendsten Yogastellungen bildet hierfür Baddha Konasana, die Winkelstellung, die von der Sitzhaltung ausgehend in verschiedenen Graden bis in die vollständige Vorwärtsflexion getätigt werden kann. Die Bewegung mobilisiert sich ganz aus der Kontraktionskraft der unteren Körperregion, während der Körper nach oben freier, leichter in die Ausdehnung und Länge findet. Eine Vorübung ist die Schmetterlingsstellung, die die Knie auf und ab wippt, bis sie in zunehmendem Maße ganz nach unten kommen. Für den Anfang des Übens ist diese Bewegung sehr empfehlenswert.

Bildfolge zu Baddha Konasana

Die Bildfolge zeigt eine bereits sehr fortgeschrittene Ausführung von *baddha konasana*. Für Anfänger kann sie in abgeschwächteren, weniger ausgedehnten Ausformungen stattfinden.

Die Ausgangsstellung von Baddha Konasana beginnt mit einer aufgerichteten Sitzhaltung und einer bewussten Zentrierung im Beckenraum.





Mit zunehmender Beweglichkeit können die Knie tiefer sinken, während die Wirbelsäule gleichsam länger werdend nach vorne gerichtet wird.



Die Vorwärtsbewegung entsteht nicht aus einem Zug nach unten, sondern aus einer inneren Kontraktions- und Zentrierungskraft im Bauchraum.

Baddha Konasana erschöpft sich nicht in einer bloßen Dehnung oder Beweglichkeit. Die Übung kann zu einer bewussten Zentrierung des Menschen beitragen, bei der sich innere Sammlung und freie Aufrichtung miteinander verbinden.

Dieser Artikel beleuchtet folgende Fragestellungen:

Was bewirkt Baddha Konasana?

Baddha Konasana öffnet den Beckenraum, fördert die Aufrichtung der Wirbelsäule und unterstützt eine zentrierte Aktivität im Bauchbereich.

Ist die Winkelsitzhaltung gut für das Becken?

Die Winkelsitzhaltung kann die Beweglichkeit fördern und zu einer harmonischeren Spannungsverteilung im unteren Rücken beitragen.

Worin unterscheiden sich Prana- und Ätherkräfte?

Prana beschreibt in der Yogalehre Lebens- und Bewegungskräfte, während die Anthroposophie mit den Ätherkräften eher formative und aufbauende Lebensprozesse bezeichnet.

Welche Bedeutung hat Samana Vayu?

Samana Vayu steht im Yoga für eine ausgleichende und zentrierende Kraft, die vornehmlich im sogenannten 2. Zentrum, im Bauchraum angesiedelt ist.

Welche Wirkung hat Baddha Konasana auf die Verdauung?

Baddha Konasana kann den Bauch- und Verdauungsraum aktivieren und wird im Yoga mit einer harmonisierenden Wirkung auf die Verdauungskräfte verbunden.

Anmerkungen:

prāṇa bedeutet ursprünglich „Lebenskraft“, „Atem“ oder „belebendes Prinzip“. In den klassischen Yogaschriften bezeichnet der Begriff nicht lediglich physische Energie, sondern ein differenziertes Lebens- und Bewegungsprinzip.

Die Yogatradition unterscheidet fünf Hauptformen des *prāṇa*: *prāṇa*, *apāna*, *samāna*, *udāna* und *vyāna*. Diese werden funktionell verschiedenen Bewegungs- und Organisationsprozessen des Organismus zugeordnet.

samāna vāyu wird in der Yogalehre mit ausgleichenden und assimilierenden Prozessen im Bereich des Bauches und der Verdauung in Verbindung gebracht. Traditionell wird es dem Nabelzentrum zugeordnet.

Der Begriff „Äther“ wird hier im Sinne der anthroposophischen Terminologie Rudolf Steiners verwendet und meint formative Lebens- und Gestaltungskräfte, nicht den früheren physikalischen Ätherbegriff des 19. Jahrhunderts.

Der sogenannte „chemische Äther“ beschreibt in der anthroposophischen Terminologie ordnende und verbindende Kräfte, die insbesondere mit Stoffwechsel- und Aufbauprozessen zusammenhängen.

baddha konāsna bedeutet wörtlich „gebundene Winkelhaltung“ und wird häufig auch als Schmetterlingshaltung bezeichnet.