

30. *Ardha Uṣṭrāsana* (halbe Kamelstellung)

Technik: Knien Sie sich hin. Die Oberschenkel bleiben senkrecht zum Boden. Legen Sie den Kopf in den Nacken und strecken Sie die Arme ein wenig nach hinten. Beugen Sie nun den Oberkörper von der Taille aus mit dem Einatmen nach hinten und umfassen Sie die Knöchel mit den Händen. Dehnen Sie nun den Brustkorb so weit wie möglich nach oben. Knie und Knöchel sollten dabei auf dem Boden bleiben (s. Abb. 42). Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung. Heben Sie zuerst den Kopf, dann den Oberkörper und gehen Sie mit dem Ausatmen wieder zurück in den Fersensitz. Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie den Kopf auf die Arme oder die Fäuste (s. Abb. 127, Seite 104), entspannen Sie sich ein wenig und gehen Sie dann in die Ausgangsstellung zurück. Üben Sie drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der Übung besonders auf den Nacken, den Hals und das Kreuz. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.



42

Wirkung: Da die Nervenfasern besonders angeregt werden, bleiben die Muskeln im Bereich des Rückens und der Wirbelsäule bis ins hohe Alter kräftig. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird gefördert. Daneben dehnt dieses *āsana* den Brustkorb und erweitert dadurch die Lungenkapazität. Lungen, Nieren, Nebennieren und Thymusdrüse bleiben gesund und aktiv. Außerdem heilt *Ardha Uṣṭrāsana* Verstopfung und entfernt überschüssigen Fettansatz an Bauch und Taille. Es ist eine sehr gute Übung für die Nebenschilddrüsen, welche durch Absonderung eines Hormons (Parathormon) für die Erhöhung des Kalziumspiegels im Blut verantwortlich sind (s. auch Seite 84 f.).

Ardha bedeutet ›halb‹, und *uṣṭra* bedeutet ›Kamel‹. Da dieses *āsana* an ein Kamel erinnert, nennt man es *Ardha Uṣṭrāsana*.

Bei *Pūrṇa Uṣṭrāsana* (volle Kamelstellung) berührt die Oberseite des Kopfes (die Fontanelle) die Fersen. Sie können die Arme auf der Brust verschränken, die Hände auf den Boden aufstützen (s. Abb. 43) oder die Unterarme bis zu den Ellbogen auf den Boden legen.



43