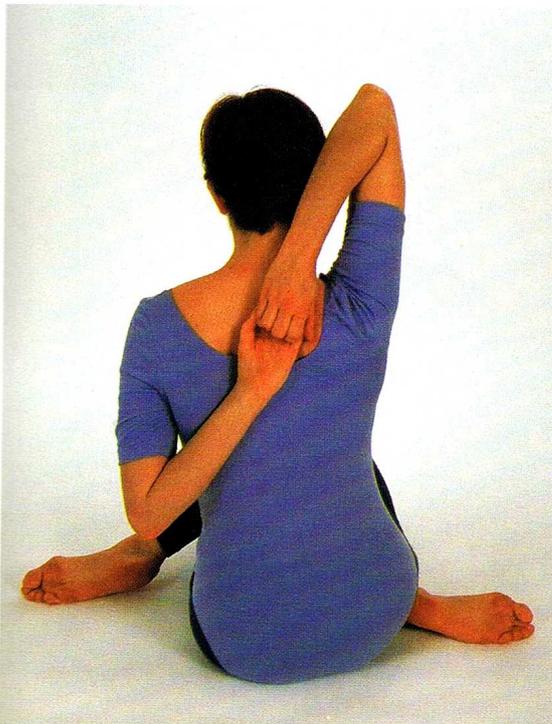


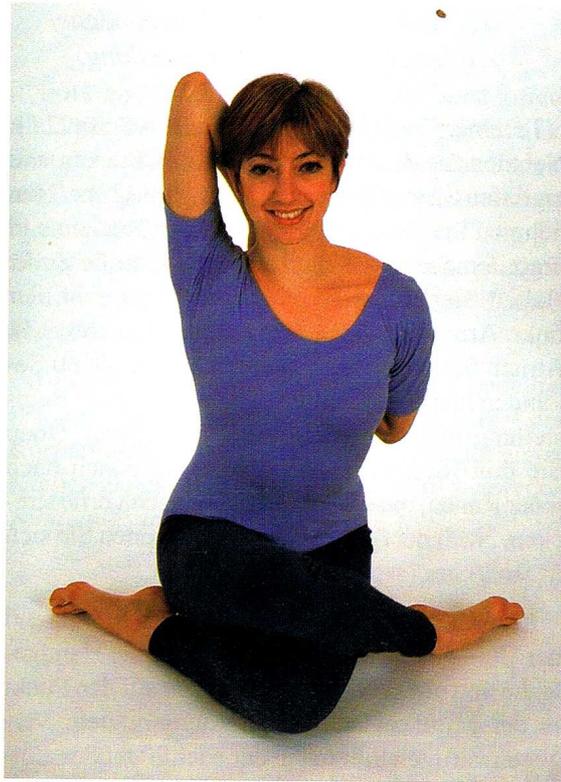
11. Gomukhāsana (Kuhgesichtstellung)

Technik: Sitzen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen. Beugen Sie das rechte Bein und legen Sie den Fuß über den linken Oberschenkel, so dass die rechte Ferse links neben dem Gesäß anliegt, der Fußrücken berührt leicht den Boden. Beugen Sie nun das linke Bein und berühren Sie mit der linken Ferse die rechte Außenseite des Gesäßes; dabei kommt das linke Knie unter das rechte zu liegen. Auch der Fußrücken des linken Fußes liegt leicht auf dem Boden. Heben Sie den rechten oder linken Arm, beugen Sie den Ellbogen und legen Sie die Hand auf den Rücken. Beugen Sie nun den linken bzw. rechten Ellbogen und erfassen Sie die Finger der rechten bzw. linken Hand von unten her (s. Abb. 15 u. 16). Halten Sie die Wirbelsäule gerade.

Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung, dann wechseln Sie die Seiten. Wenn das rechte Knie oben ist, dann können Sie den rechten oder den linken Arm nach oben nehmen; beide Variationen sind möglich. Das gilt umgekehrt auch für das linke Knie.



15



16

Praktizieren Sie drei Runden, und entspannen Sie sich nach jeder Runde ein wenig, indem Sie die Beine nach vorne strecken und Arme, Hände und Beine lockern. Nach der dritten Runde entspannen Sie sich in Śavāsana (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während dieser Übung hauptsächlich auf die Geschlechtsorgane, aber auch auf die Handgelenke und Oberschenkel. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Dieses āsana kann Rheumatismus, Ischiasschmerzen, Hämorrhoiden und Störungen im Bereich der Harnwege heilen und beseitigt Schlaflosigkeit. Es kontrolliert die Geschlechtsorgane. Diese werden gut durchblutet und bleiben frei von Krankheiten. Gomukhāsana entfernt schlechte Gedanken und befreit von Alpträumen.

Gomukha bedeutet »Kuhgesicht«. Von vorne gesehen gleicht dieses āsana dem Gesicht einer Kuh, es heißt daher Gomukhāsana.