

3. Svasthyāsanas oder kultivierende Stellungen

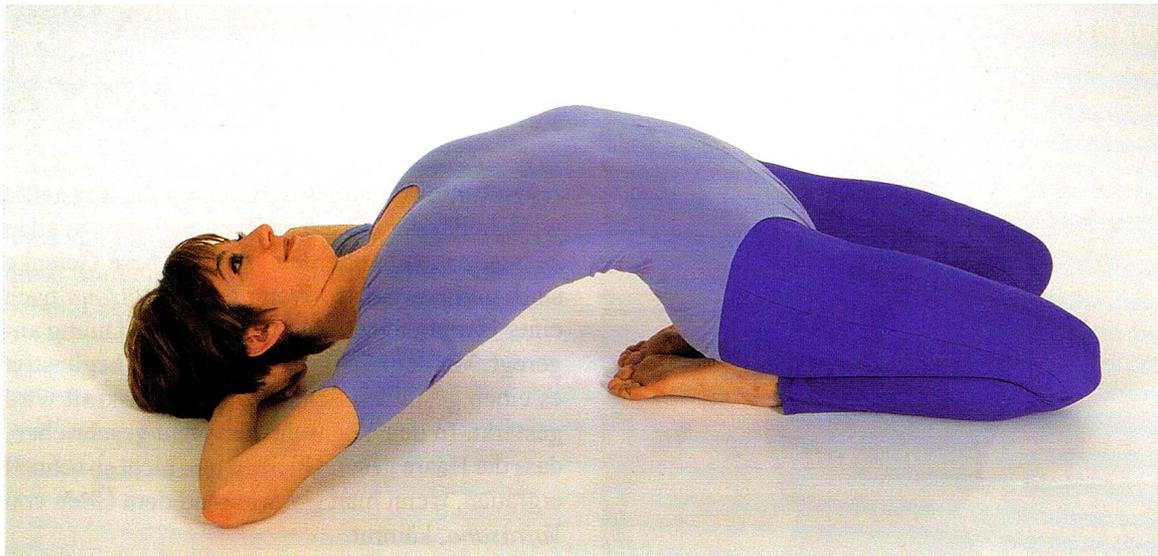
6. Supta Vajrāsana (Donnerstellung liegend)

Technik: Sitzen Sie in *Vajrāsana* (s. Seite 27). Legen Sie sich, indem Sie sich mit den Händen aufstützen, langsam auf den Rücken. Berühren Sie mit dem Kopf den Boden. Heben Sie beide Ellbogen hinter den Kopf und versuchen Sie, den Oberkörper und den Bauch so hoch wie möglich zu heben, während Sie gleichzeitig die Knie zusammenhalten. Der ganze Bereich von den Zehen bis zu den Knien soll fest auf dem Boden bleiben, ebenso Schultern und Arme (s. Abb. 9). Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung. Üben Sie dieses *āsana* drei- bis viermal und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während dieser Übung hauptsächlich auf das Kreuz und die Oberschenkel, ein wenig aber auch auf den Oberkörper. Vergewärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Bei regelmäßiger Übung dieses *āsanas* bleiben die Knie und alle Gelenke der Beine ständig gut durchblutet, womit Rheumatismus in diesem Bereich verhindert werden kann. Wer an rheumatischen Schmerzen leidet, kann durch regelmäßiges Üben rasch Erleichterung finden. Außerdem stärkt dieses *āsana* die Nerven, ist vorteilhaft für die Wirbelsäule sowie das Gesäß und befreit den Darm von Verstopfung.

Supta bedeutet ›liegend‹. Da *Vajrāsana* in liegender Position praktiziert wird, heißt diese Stellung *Supta Vajrāsana*.



9