

## 29. Variation zu Parighāsana (Torstellung)

**Technik:** Knien Sie auf dem Boden. Setzen Sie sich auf die linke Ferse. Strecken Sie das rechte Bein nach vorne und nehmen Sie beide Arme zur Seite (s. Abb. 37). Dann strecken Sie beide Arme nach oben, atmen Sie aus und beugen Sie sich zum rechten Knie. Versuchen Sie, mit der Stirn das rechte Knie zu berühren (s. Abb. 38). Atmen Sie normal und bleiben Sie zehn Sekunden lang in der Stellung. Atmen Sie dann ein und kommen Sie in die Ausgangsstellung zurück.

Knien Sie auf dem Boden, die Oberschenkel stehen senkrecht zum Boden. Strecken Sie das rechte Bein zur Seite. Halten Sie das rechte Knie durchgedrückt und strecken Sie beide Arme zur Seite (s. Abb. 39). Nehmen Sie die Arme gestreckt nach oben, bis sich die Hände berühren. Atmen Sie aus und beugen Sie den Oberkörper nach rechts (s. Abb. 40). Berühren Sie mit dem rechten Arm das rechte Ohr. Bleiben Sie zehn Sekunden bei normaler Atmung in dieser Stellung, atmen Sie dann ein und kommen Sie in die Ausgangsstellung zurück.

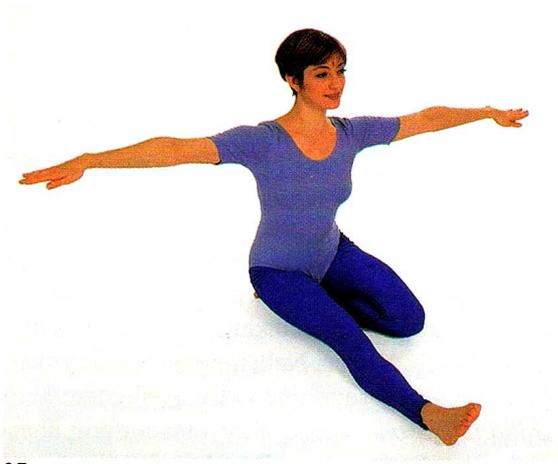
Strecken Sie nun das rechte Bein nach hinten und beide Arme zur Seite (s. Abb. 41). Atmen Sie ein und nehmen Sie gleichzeitig beide Arme nach oben, bis sich die Hände berühren und beugen Sie den Oberkörper mit der Einatmung so weit wie möglich nach hinten. Versuchen Sie normal zu atmen und bleiben Sie fünf bis zehn Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie aus und kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück.

Wiederholen Sie die Übung, indem Sie mit dem linken Bein beginnen, zuerst nach vorne, dann zur Seite und dann nach hinten. Dies ist eine Runde. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.). Falls Sie die Übung anstrengt, so entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana*.

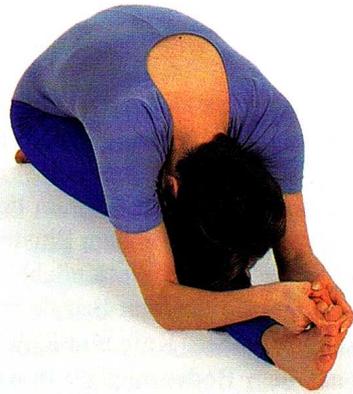
**Konzentration:** Wenn das rechte Bein nach vorne gestreckt ist und Sie sich nach vorne beugen, konzentrieren Sie sich auf die rechte Seite im Bauch. Wenn das rechte Bein zur Seite gestreckt ist, konzentrieren Sie sich hauptsächlich auf die rechte Hüfte. Wenn das rechte Bein nach hinten gestreckt ist, konzentrieren Sie sich hauptsächlich auf die rechte Seite im Kreuz. Beim Üben mit dem linken Bein konzentrieren Sie sich dementsprechend auf die Körperteile der linken Seite. Vergewärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

**Wirkung:** Diese Stellung ist besonders für Bauch und Wirbelsäule gut. Durch die Dehnung der Beckenregion nach allen Seiten bleiben sowohl die Muskeln und Organe des Unterleibs als auch die Bauchhaut gesund. Es ist auch eine sehr gute Übung für die Nieren und Nebennieren. Diese bleiben bei regelmäßiger Praxis von *Parighāsana* gesund. Alle Nerven und Muskeln der Wirbelsäule bleiben gesund und beweglich, darüber hinaus können Schmerzen und Steifheit des Rückens durch dieses *āsana* beseitigt werden.

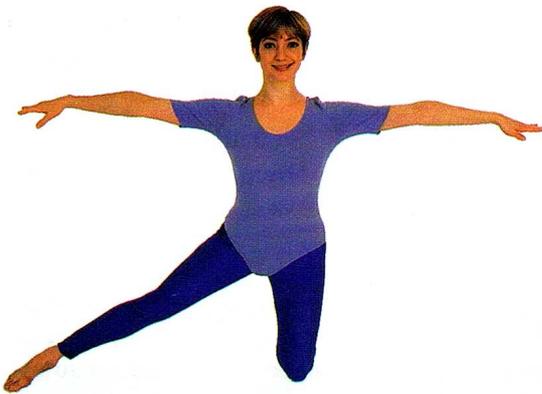
*Parigha* bedeutet ›Tor‹. Beim originalen *Parighāsana* beugt der Übende sich zur Seite wie die zwei Flügel eines Tores. Die zusätzliche Vorwärts- und Rückwärtsbeugung bei dieser Variation entwickelt die Wirbelsäule in alle Richtungen.



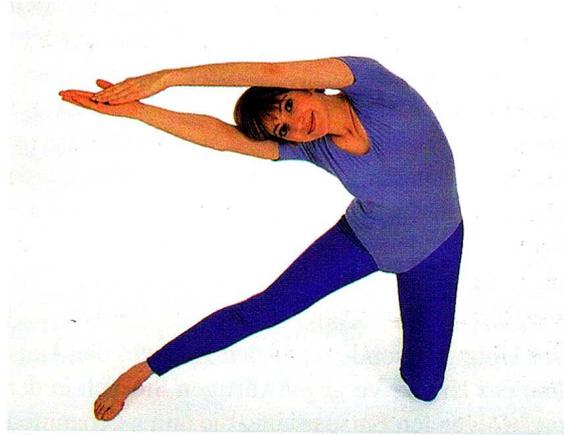
37



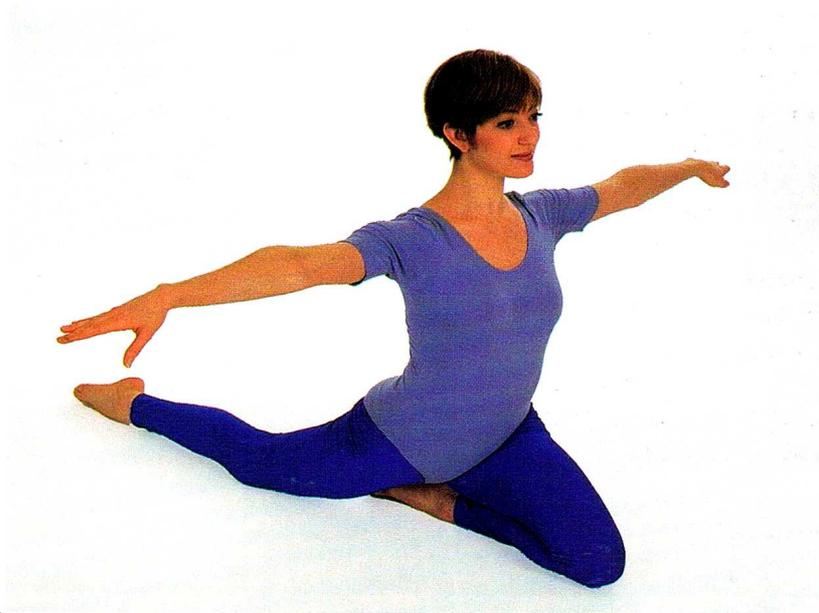
38



39



40



41