

## 25. *Utkaṭāsana* (unsichtbarer Stuhl)

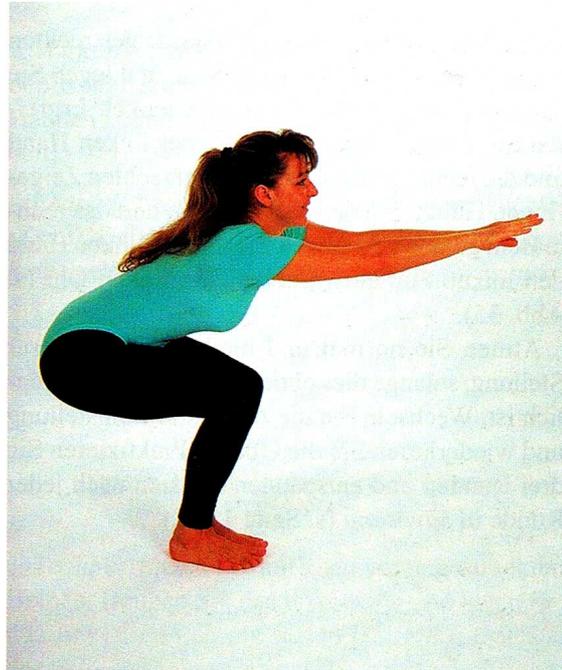
**Technik:** Stehen Sie aufrecht, die Füße in einem Abstand von ca. 30 cm nebeneinander. Atmen Sie ein und strecken Sie beide Arme in Schulterhöhe nach vorne, die Handflächen zeigen nach unten. Beugen Sie die Knie und gehen Sie, während dem Sie ausatmen, in eine sitzähnliche Stellung, bis die Oberschenkel nahezu parallel zum Boden sind. Halten Sie dabei die Wirbelsäule aufrecht (s. Abb. 34).

Atmen Sie normal und bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Stellung. Dann stehen Sie langsam wieder auf. Praktizieren Sie drei Runden. Entspannen Sie sich nach den ersten beiden Runden ein wenig im Stehen und nach der dritten Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

**Konzentration:** Konzentrieren Sie sich hauptsächlich auf die Knie. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

**Wirkung:** Die Kniegelenke werden gestärkt. Außerdem verhindert dieses *āsana* rheumatische Schmerzen. Menschen, die Schwierigkeiten beim Treppensteigen haben, können dies mühelos tun, nachdem Sie *Utkaṭāsana* für einige Zeit regelmäßig praktiziert haben. *Utkaṭāsana* stärkt den Geist und erhöht die Willenskraft.

*Utkaṭa* bedeutet ›heftig, kraftvoll‹ aber auch ›seltsam‹. *Utkaṭāsana* kann nicht direkt ins Deutsche übersetzt werden. Der deutsche Name dieses *āsanas* kommt daher, weil es aussieht wie jemand auf einem unsichtbaren Stuhl sitzt.



34