



81

*53. Ardha Śalabhāsana
(halbe Heuschreckenstellung)*

Technik: Legen Sie sich auf den Bauch, berühren Sie mit dem Kinn den Boden und schließen Sie die Beine. Schieben Sie nun die Hände unter die Oberschenkel, so dass die Handflächen auf den Boden zeigen, oder machen Sie eine Faust. Stützen Sie sich mit den Händen oder den Fäusten auf dem Boden ab. Atmen Sie ein und heben Sie gleichzeitig das rechte Bein so hoch wie möglich (s. Abb. 81).

Atmen Sie normal und bleiben Sie 10 bis 15 Sekunden in dieser Stellung. Achten Sie darauf, dass Sie Zehen und Fußgelenke locker lassen. Dann senken Sie das Bein wieder auf den Boden und atmen Sie gleichzeitig aus. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein (s. Abb. 82). Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in Śavāsana (s. Seite 110 f.).

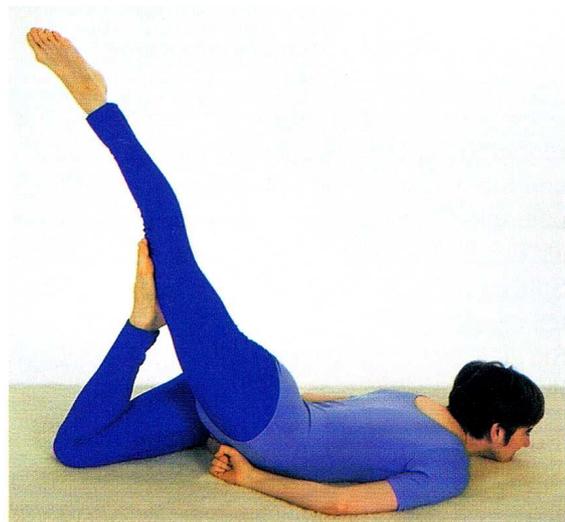


82

Bei einer Variation dieser Übung können Sie das hochgehobene Bein mit dem anderen abstützen. Das ist am Anfang nicht so anstrengend (s. Abb. 83).

Konzentration: Konzentrieren Sie sich auf die rechte Hüfte, wenn Sie das rechte Bein heben, und auf die linke Hüfte, wenn Sie das linke Bein heben. Vergewöhnen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Dieses *āsana* beseitigt alle Arten von Hüftschmerzen und kräftigt den Kreuzbein- und Steißbeinbereich. Auch rheumatische Beschwerden, chronische Menstruationsschmerzen, Gebärmutterknickung und Verstopfung können durch dieses *āsana* geheilt werden. Es verstärkt das Verdauungsfeuer, gibt einen guten Appetit und vermindert übermäßige Fettansammlung an Bauch und Taille. Zudem ist es eine gute Übung für die Nieren und Nebennieren. Die Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen wird angeregt.



83

Ardha bedeutet ›halb‹, und *śalabha* bedeutet ›Heuschrecke‹. Dieses *āsana* sieht aus wie eine Heuschrecke, die ein Bein hochhebt. Daher heißt es *Ardha Śalabhāsana*.