

54. *Pūrṇa Śalabhāsana*
(volle Heuschreckenstellung)

Technik: Legen Sie sich auf den Bauch, berühren Sie mit dem Kinn den Boden und schließen Sie die Beine. Schieben Sie die Hände unter die Oberschenkel, so dass die Handflächen nach unten zeigen, oder machen Sie eine Faust. Stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab, atmen Sie ein und heben Sie gleichzeitig beide Beine so hoch wie möglich. Halten Sie die Beine geschlossen und lassen Sie Fußgelenke und Zehen locker (s. Abb. 84). Atmen Sie normal und bleiben Sie 10 bis 20 Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie aus und legen Sie die Beine langsam auf den Boden zurück. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* auf dem Bauch (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der Übung auf die Hüften. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Alle Vorteile von *Ardha Śalabhāsana* (s. Seite 77 f.) können durch dieses *āsana* sehr schnell erreicht werden.

Śalabha bedeutet »Heuschrecke«, und *pūrṇa* bedeutet »voll«. Da bei diesem *āsana* beide Beine nach oben gehoben werden, nennt man es *Pūrṇa Śalabhāsana*.

