

24. *Upaviṣṭa Utkāṣana* (Hockstellung)

Technik: Atmen Sie ein und erheben Sie sich auf die Zehenspitzen. Beugen Sie nun beide Knie, atmen Sie aus und setzen Sie sich langsam auf die Fersen. Legen Sie die Handflächen auf die Oberschenkel (s. Abb. 32) und halten Sie den Oberkörper aufrecht. Atmen Sie normal und bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie ein und stehen Sie gleichzeitig langsam auf. Üben 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.).

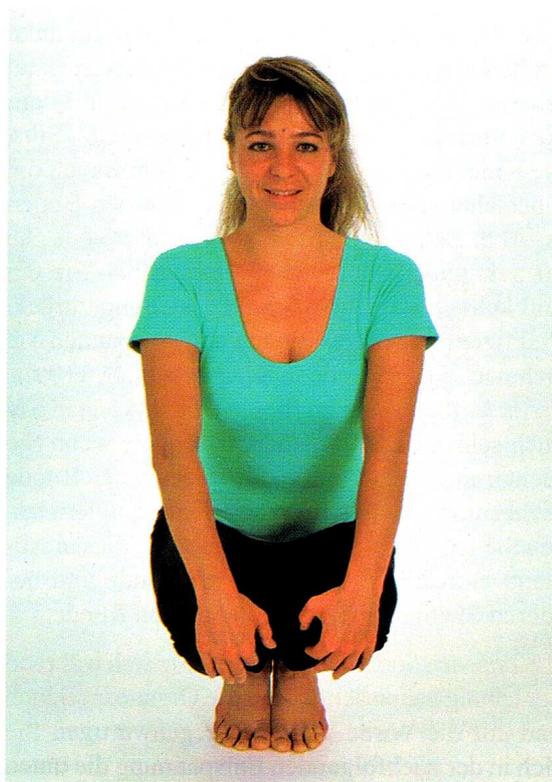
Bei einer Variation dieser Übung können die Beine gespreizt werden (s. Abb. 33).

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der Übung besonders auf die Knie und die Zehen. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

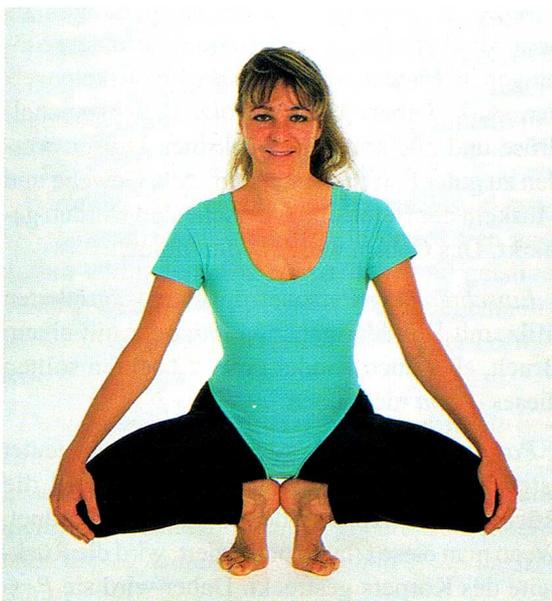
Wirkung: Die Nerven sowie die Gelenke der Knie und der Knöchel werden gestärkt. Rheumatischen Schmerzen wird vorgebeugt. Außerdem kann dieses *āsana* zur Besserung von Elephantiasis* beitragen.

Upaviṣṭa bedeutet ›sitzend‹ und *utkāṣa* bedeutet ›heftig, kraftvoll‹ aber auch ›seltsam‹. Diese Übung zeigt eine seltsame Sitzhaltung, daher heißt sie *Upaviṣṭa Utkāṣana*.

* Elephantiasis ist eine Anschwellung von Körperteilen (z.B. der Beine) infolge von Lymphstauungen mit Gewebsverdickung. Diese Krankheit kann angeboren sein oder durch Entzündung, Krebs oder ausgelöst durch eine tropische Wurmkrankheit auftreten.



32



33