

YOGASCHULE



Hatha Yoga Yogatherapie

## Übungsabfolge für Knie und Hüfte 001

01 Atemübung 9

02 Krokodilstellung - (Kumbhirasana)

03 Fersensitz oder Donnersitz- (Vajrasana)

04 Bogenstellung zum Ohr - (Akarna Dhanurasana)

05 Halbe Kamelstellung - (Ardha Ustrasana)

06 Torstellung zur Seite - (Parighasana) nur Abb.39

07 Baumstellung - (Vrikasana)

09 Seitenstreckung - (Parsvottanasana)

10 Hasenstellung - (Sasangasana)

11 Katzenstellung - (Marjarasana)

entzündung) vor. Sie verhindert und beseitigt schlechte Gedanken und Nervosität. Sie ist gut für die Schilddrüse, für Haut und Haare, und sie trägt dazu bei, *suṣumnā nāḍī* (s. Seite 145 ff.) gesund zu erhalten.

*Einschränkung:* Kinder unter 12 Jahren sollten diese Atemübung nicht praktizieren, damit die Schilddrüsenfunktion nicht zu früh angeregt wird.

### 7. Atemübung

*Technik:* Setzen Sie sich in *Vajrāsana* (s. Seite 27) oder in eine andere bequeme Stellung und halten Sie die Wirbelsäule aufrecht. Atmen Sie jetzt aus und drehen Sie dabei den Kopf langsam und behutsam, ohne jeden Druck so weit wie möglich nach links. Bemühen Sie sich darum, den Kopf so präzise und gleichmäßig wie eine Schallplatte zu drehen. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie langsam ein und drehen Sie gleichzeitig den Kopf so weit wie möglich nach rechts. Halten Sie den Atem wieder zwei bis drei Sekunden lang an. Üben Sie dies zehnmal und kommen Sie beim letzten Einatmen nur noch bis zur Mitte zurück. Das Ausatmen dauert immer länger als das Einatmen.

Praktizieren Sie jetzt die Übung in umgekehrter Richtung. Atmen Sie langsam aus und drehen Sie gleichzeitig den Kopf so weit wie möglich nach rechts. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie dann langsam ein und drehen Sie den Kopf dabei so weit wie möglich nach links. Praktizieren Sie diese Übung wieder zehnmal und kommen Sie beim letzten Ausatmen nur noch bis zur Mitte zurück.

*Wirkung:* Die Übung heilt Rheumatismus im Nacken und hält Nacken sowie Schultern gesund. Sie ist gut für die Ohren, bessert Schwerhörigkeit und wirkt vorbeugend gegen Infektionen im Bereich von Nase und Mund, bei Kehlkopfkrankheiten und bei Tuberkulose. Außerdem verbessert sie das Erinnerungsvermögen und erhöht die Geisteskraft.

### 8. Atemübung

*Technik:* Legen Sie sich auf den Rücken, halten Sie die Füße zusammen, und legen Sie die

Hände neben die Oberschenkel. Atmen Sie jetzt sehr langsam ein und stellen Sie sich dabei vor, dass sich Ihr Körper allmählich aufbläht wie ein riesiger Ballon. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie dann aus und stellen Sie sich währenddessen vor, dass ihr Körper kleiner und immer kleiner wird wie ein Ballon, aus dem alle Luft entweicht, bis er ganz leer ist. Das Ausatmen dauert immer länger als das Einatmen. Praktizieren Sie die Übung zwanzigmal.

*Wirkung:* Diese Übung hält die Luft im Körper in einem ausgewogenen Zustand; der Körper bleibt gesund, und das Körpergewicht wird reduziert. Mit Hilfe dieser Übung kann man den Geist sehr schnell kontrollieren. Sie verstärkt die Geistes- und Willenskraft und hält Nervosität, Unruhe, Sorgen und Ängste fern.

### 9. Atemübung

*Technik:* Legen Sie sich auf den Rücken, die Hände liegen neben den Oberschenkeln am Boden. Mit dem Einatmen heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach oben. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden an, atmen Sie dann aus und legen Sie dabei das Bein langsam auf den Boden zurück. Das Ausatmen sollte länger dauern als das Einatmen. Praktizieren Sie jetzt die Übung auf die gleiche Weise mit dem linken Bein. Dies ist eine Runde. Üben Sie insgesamt 20 Runden. Atmen Sie jeweils vor jeder neuen Runde zwei- bis dreimal normal.

*Wirkung:* Die Übung beugt Rheumatismus in der Taille, den Hüften und den Beinen vor. Die *apāna*-Luft (s. Seite 142 f.) beginnt gut zu arbeiten, wodurch keine Schwierigkeiten bei der Entleerung der Blase und des Darms entstehen. Diese Übung ist hilfreich bei Blähungen. Die Übung wirkt vorbeugend bei Dickdarmentzündung (Kolitis) und Wasserbruch.

### 10. Atemübung

*Technik:* Legen Sie sich auf den Rücken, die Hände liegen neben den Oberschenkeln auf dem Boden. Atmen Sie langsam ein und heben Sie gleichzeitig beide Beine gestreckt so weit wie möglich nach oben. Halten Sie den Atem zwei

#### 41. *Kumbhīrāsana* (Krokodilstellung)

*Technik:* Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine liegen gestreckt am Boden. Strecken Sie die Arme zur Seite. Setzen Sie die rechte Ferse fest zwischen die große und die zweite Zehe des linken Fußes (s. Abb. 61). Atmen Sie aus und drehen Sie den Körper gleichzeitig so weit wie möglich zur linken Seite. Arme und Schultern sollten auf dem Boden bleiben. Drehen Sie den Kopf nach rechts (s. Abb. 62).

Atmen Sie normal und bleiben Sie 10 bis 15 Sekunden in dieser Stellung. Gehen Sie mit der nächsten Einatmung in die Ausgangslage zurück. Wechseln Sie die Fußstellung, setzen Sie die linke Ferse zwischen die Zehen des rechten Fußes. Drehen Sie dann den Körper zur rechten und den Kopf zur linken Seite (s. Abb. 63). Bleiben Sie genauso lang wie zuvor in dieser Stellung und gehen Sie anschließend wieder mit dem Einatmen in die Ausgangsstellung zurück.

Üben Sie drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

*Konzentration:* Konzentrieren Sie sich während der Übung auf die Steißbein- und Kreuzbeinregion, auf die rechte Niere und Hüfte, wenn Sie sich nach links drehen, bzw. auf die linke Niere und Hüfte, wenn Sie sich nach rechts drehen. Vergewärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

*Wirkung:* Dieses *āsana* ist besonders gut für die Beweglichkeit im Bereich der unteren Wirbelsäule und der Hüften. Ischiasschmerzen und rheumatische Schmerzen in dieser Region können beseitigt werden. Die Nerven der Steißbein- und Kreuzbeinregion werden gut durchblutet und dadurch gekräftigt. Außerdem ist es gut für die Nieren, und es verhindert Prostatabeschwerden, Leistenbruch und viele Frauenkrankheiten.

*Kumbhīra* bedeutet ›Krokodil‹. Dieses *āsana* sieht aus wie ein Krokodil, das seinen Schwanz bewegt. Daher wird es *Kumbhīrāsana* oder Krokodilstellung genannt.

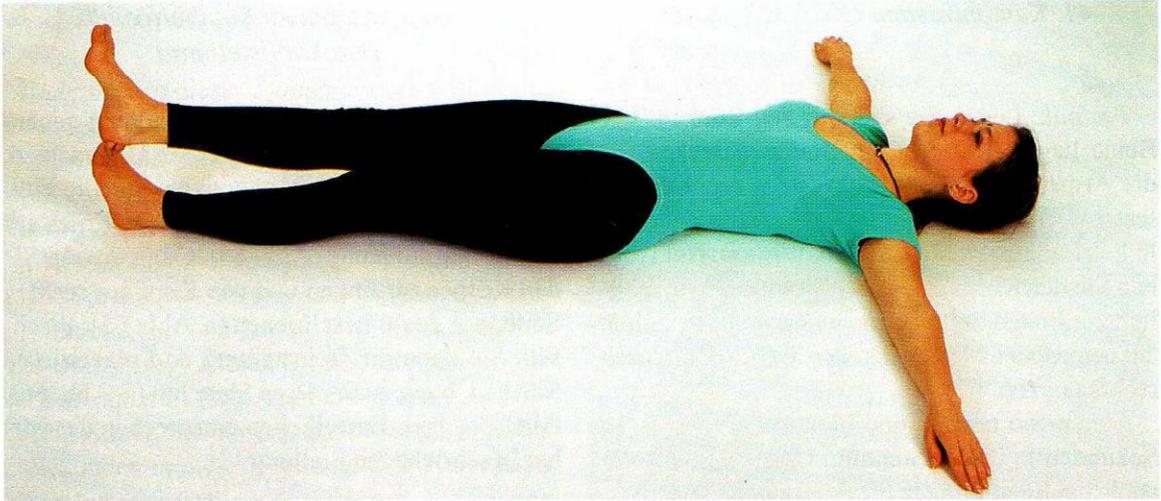
#### 42. Variation zu *Kumbhīrāsana* (Krokodilstellung)

*Technik:* Praktizieren Sie diese Übung genauso wie *Kumbhīrāsana*, nur mit dem Unterschied, dass Sie das rechte Bein anwinkeln und die Fußsohle neben die Außenseite des linken Knies auf den Boden stellen (s. Abb. 64). Dann drehen Sie den Körper zur linken und den Kopf zur rechten Seite, wie zuvor beschrieben (s. Abb. 65). Wechseln Sie dann die Beinstellung und praktizieren Sie die Übung zur anderen Seite hin (s. Abb. 66). Alle sonstigen Einzelheiten entsprechen der vorher beschriebenen Stellung.

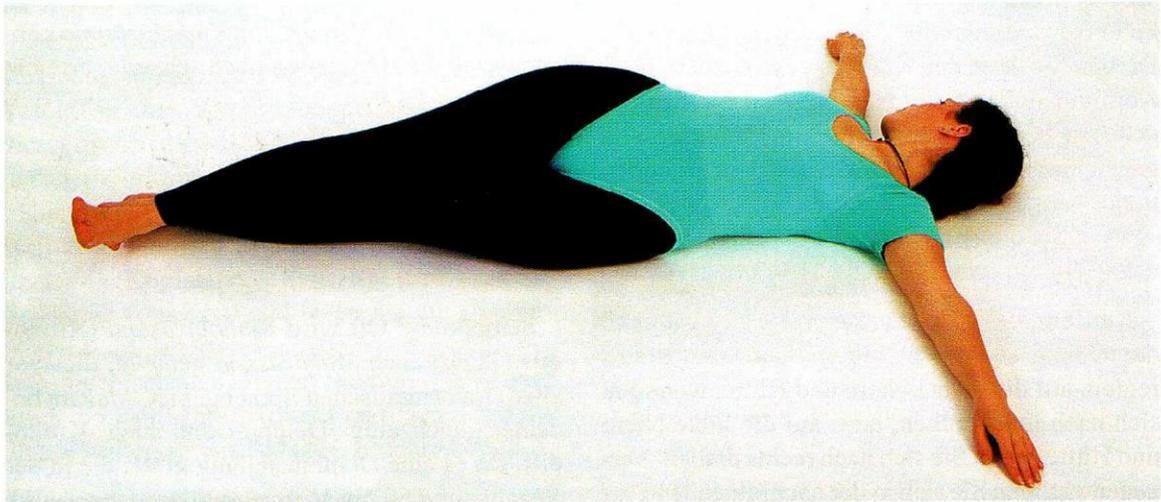
*Konzentration:* Wie bei *Kumbhīrāsana*.

*Wirkung:* Alle Vorteile von *Kumbhīrāsana* können durch diese Variation noch schneller erreicht werden.

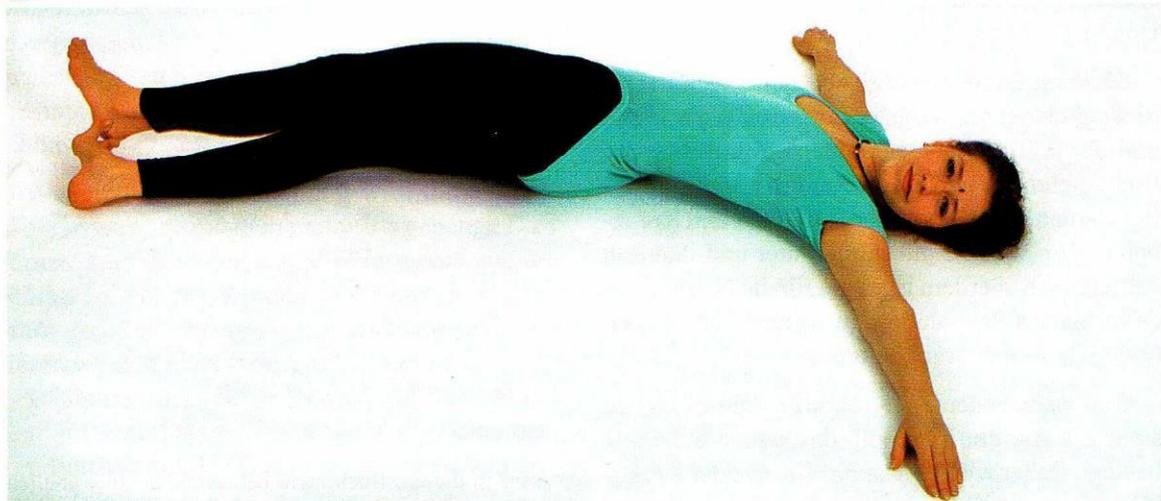
*Bemerkung:* Oft wird *Kumbhīrāsana* (Krokodilstellung) auch *Makarāsana* genannt, dies vor allem im bengalischen Sprachgebiet. *Makara* bedeutet gleichzeitig ›Delphin‹ und auch ›Krokodil‹. Da es eine Delphinstellung gibt\*, die in der Yogaliteratur oft mit *Makarāsana* bezeichnet wird, ist die Krokodilstellung in diesem Buch mit *Kumbhīrāsana* benannt.



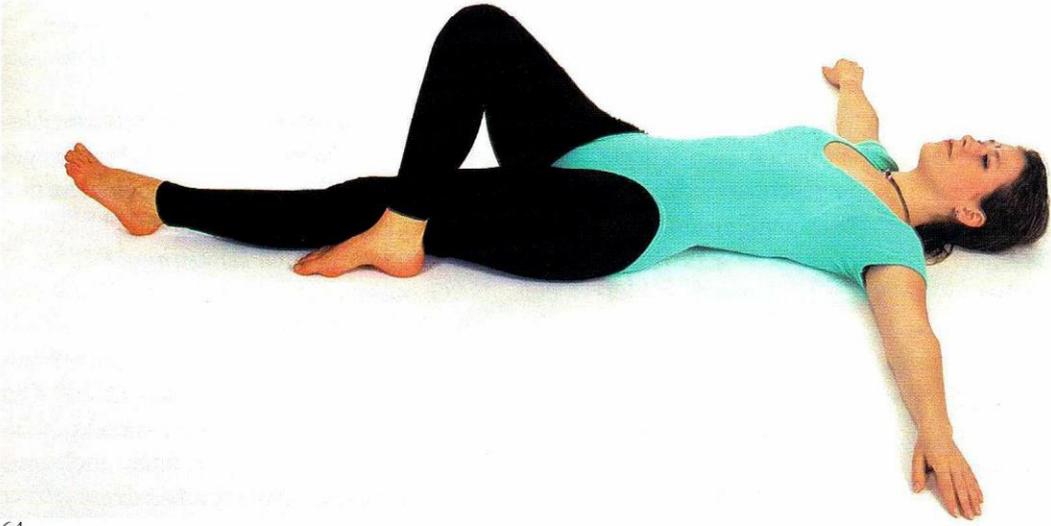
61



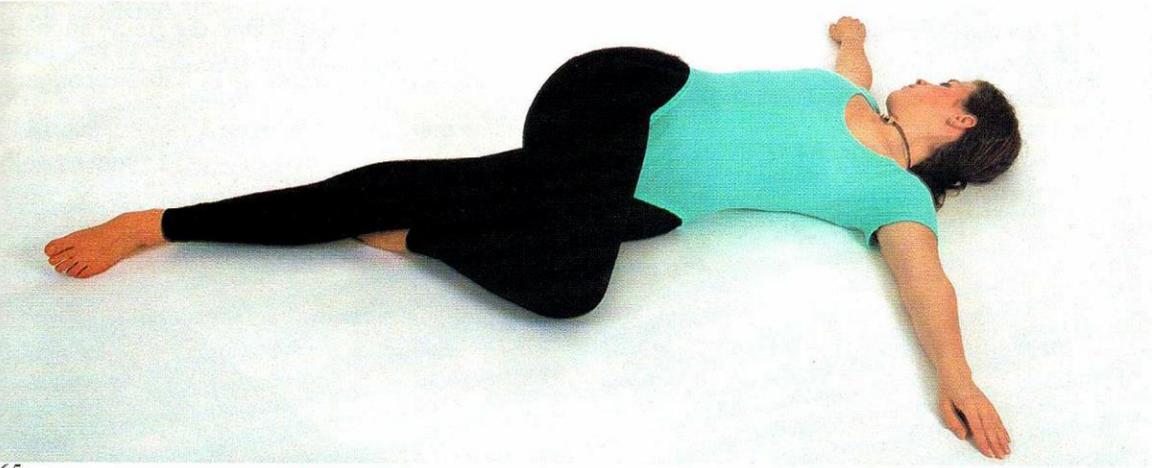
62



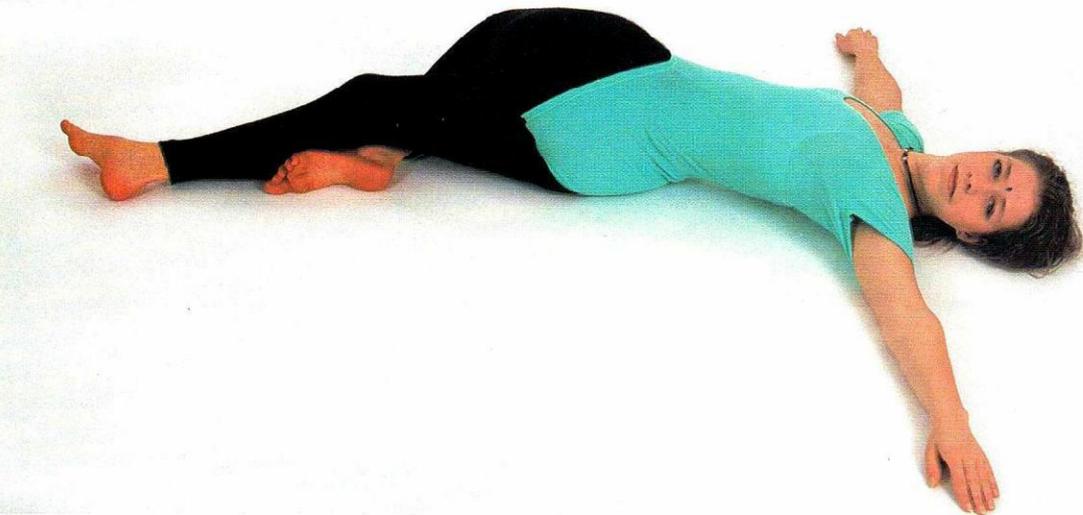
63



64



65

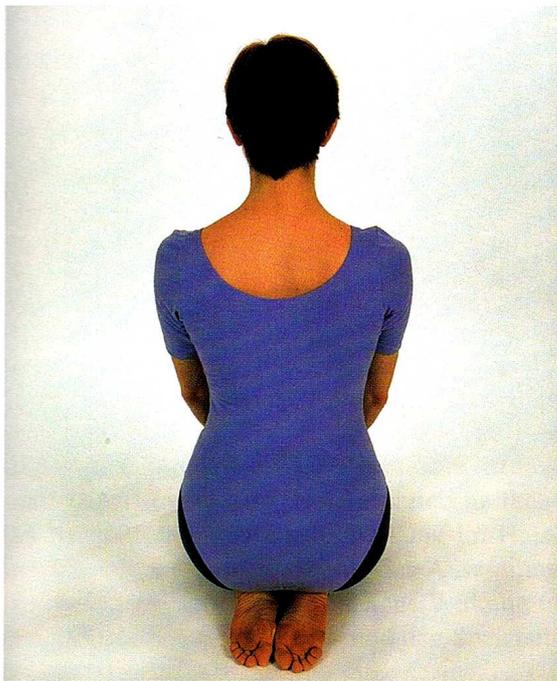


66

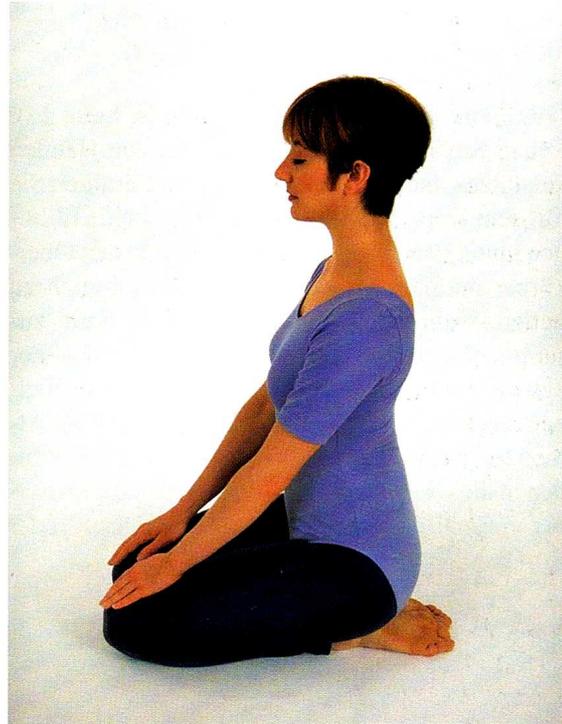
## 5. Vajrāsana (Donnerstellung)

**Technik:** Knien Sie mit geschlossenen Knien und lassen Sie die Unterschenkel und die Fußrücken auf dem Boden aufliegen. Setzen Sie sich mit dem Gesäß auf die Fersen. Halten Sie die Wirbelsäule aufrecht und legen Sie die Hände auf die Knie (s. Abb. 7 u. 8). Schließen Sie die Augen. Atmen Sie normal und bleiben Sie 30 bis 60 Sekunden in dieser Stellung. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde ein wenig, indem Sie sich nach vorne beugen und den Kopf auf die Hände oder die Fäuste legen (s. Abb. 127, S. 104). Nach der dritten Runde entspannen Sie sich in Śavāsana (s. Seite 110 f.).

**Konzentration:** Konzentrieren Sie sich während der Übung mit geschlossenen Augen auf den Punkt in der Mitte zwischen den Augenbrauen. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.



7



8

**Wirkung:** Wenn dieses āsana regelmäßig geübt wird, heilt oder bessert es Rheumatismus in allen Beingelenken. Außerdem werden diese Gelenke stark und beweglich. Wenn man Vajrāsana nach einer Hauptmahlzeit übt, wird die Verdauung angeregt. Vor dem Schlafengehen geübt, begünstigt es einen gesunden Schlaf. Die Willenskraft wird gestärkt. In den Yogaschriften steht geschrieben, dass die Haare gesund bleiben und nicht so schnell ergrauen, wenn man sie, während dem Üben von Vajrāsana, kämmt.

Vajra bedeutet ›Donner‹. Durch regelmäßiges Üben dieses āsanas werden die Muskeln und die Knochen stark wie der Donner. Deswegen nennt man diese Stellung Vajrāsana. (Im Deutschen ist dieses āsana auch unter dem Namen ›Fersensitz‹ bekannt.)

26. *Akarṇa Dhanurāsana*  
(Bogenstellung bis zum Ohr)

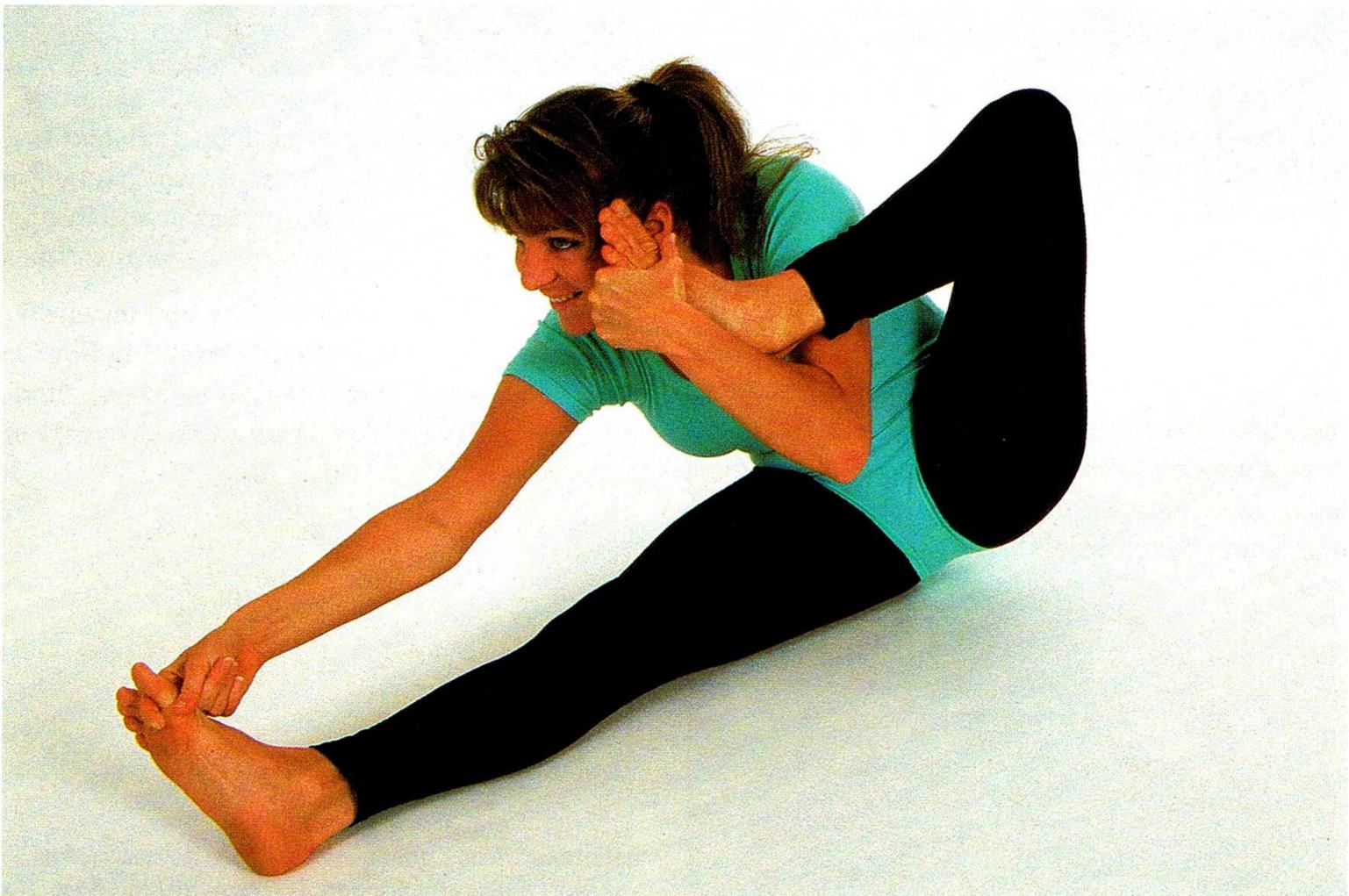
*Technik:* Sitzen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen. Beugen Sie das linke Knie und legen Sie das Bein auf den rechten Oberschenkel. Ergreifen Sie nun den linken Fuß mit der linken Hand und die rechte große Zehe mit dem rechten Zeigefinger. Halten Sie den rechten Arm und das rechte Bein gerade und ziehen Sie mit der linken Hand den linken Fuß aufwärts bis zum linken Ohr (s. Abb. 35).

Atmen Sie normal und bleiben Sie in dieser Stellung, solange dies ohne Schwierigkeiten möglich ist. Wechseln Sie die Arm- und Beinstellung und wiederholen Sie die Übung. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

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

*Wirkung:* Die Muskeln der Arme, der Beine und des Rückens werden stark und wohlgeformt. Missbildungen dieser Körperteile bei Kindern können durch dieses *āsana* geheilt werden. Darüber hinaus kann es rheumatische Schmerzen im Rücken, in den Hüften, Oberschenkeln und Beinen heilen.

*Dhanu* bedeutet ›Bogen‹ und *akarṇa* bedeutet ›bis zum Ohr‹. Diese Übung sieht aus wie ein Bogen, der bis zum Ohr gespannt wird, daher heißt sie *Akarṇa Dhanurāsana*.



35

### 30. *Ardha Uṣṭrāsana* (halbe Kamelstellung)

**Technik:** Knien Sie sich hin. Die Oberschenkel bleiben senkrecht zum Boden. Legen Sie den Kopf in den Nacken und strecken Sie die Arme ein wenig nach hinten. Beugen Sie nun den Oberkörper von der Taille aus mit dem Einatmen nach hinten und umfassen Sie die Knöchel mit den Händen. Dehnen Sie nun den Brustkorb so weit wie möglich nach oben. Knie und Knöchel sollten dabei auf dem Boden bleiben (s. Abb. 42). Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung. Heben Sie zuerst den Kopf, dann den Oberkörper und gehen Sie mit dem Ausatmen wieder zurück in den Fersensitz. Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie den Kopf auf die Arme oder die Fäuste (s. Abb. 127, Seite 104), entspannen Sie sich ein wenig und gehen Sie dann in die Ausgangsstellung zurück. Üben Sie drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

**Konzentration:** Konzentrieren Sie sich während der Übung besonders auf den Nacken, den Hals und das Kreuz. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.



42

**Wirkung:** Da die Nervenfasern besonders angeregt werden, bleiben die Muskeln im Bereich des Rückens und der Wirbelsäule bis ins hohe Alter kräftig. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird gefördert. Daneben dehnt dieses *āsana* den Brustkorb und erweitert dadurch die Lungenkapazität. Lungen, Nieren, Nebennieren und Thymusdrüse bleiben gesund und aktiv. Außerdem heilt *Ardha Uṣṭrāsana* Verstopfung und entfernt überschüssigen Fettansatz an Bauch und Taille. Es ist eine sehr gute Übung für die Nebenschilddrüsen, welche durch Absonderung eines Hormons (Parathormon) für die Erhöhung des Kalziumspiegels im Blut verantwortlich sind (s. auch Seite 84 f.).

*Ardha* bedeutet ›halb‹, und *uṣṭra* bedeutet ›Kamel‹. Da dieses *āsana* an ein Kamel erinnert, nennt man es *Ardha Uṣṭrāsana*.

Bei *Pūrṇa Uṣṭrāsana* (volle Kamelstellung) berührt die Oberseite des Kopfes (die Fontanelle) die Fersen. Sie können die Arme auf der Brust verschränken, die Hände auf den Boden aufstützen (s. Abb. 43) oder die Unterarme bis zu den Ellbogen auf den Boden legen.



43

## 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.

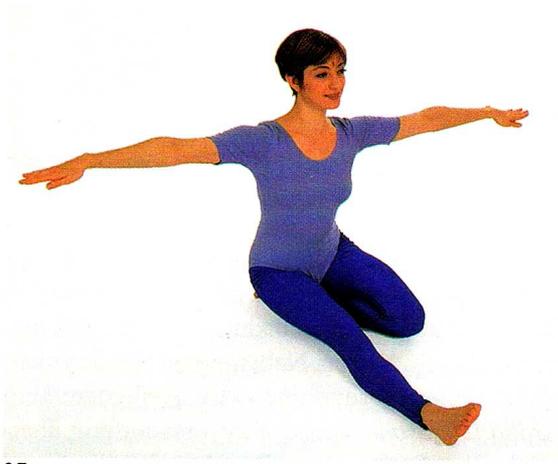
Strecken Sie nun das rechte Bein nach hinten und beide Arme zur Seite (s. Abb. 41). Atmen Sie ein und nehmen Sie gleichzeitig beide Arme nach oben, bis sich die Hände berühren und beugen Sie den Oberkörper mit der Einatmung so weit wie möglich nach hinten. Versuchen Sie normal zu atmen und bleiben Sie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

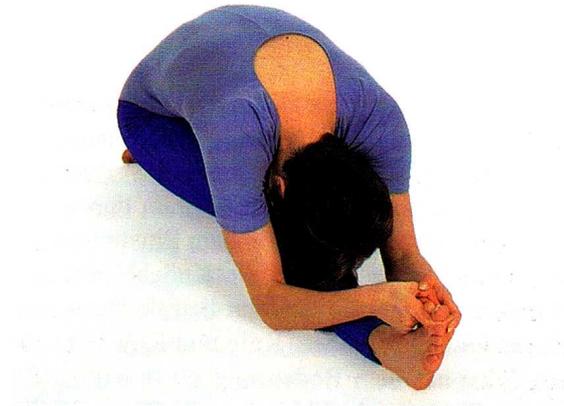
**Konzentration:** Wenn das rechte Bein nach vorne gestreckt ist und Sie sich nach vorne beugen, konzentrieren Sie sich auf die rechte Seite im Bauch. Wenn das rechte Bein zur Seite gestreckt ist, konzentrieren Sie sich hauptsächlich auf die rechte Hüfte. Wenn das rechte Bein nach hinten gestreckt ist, 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.

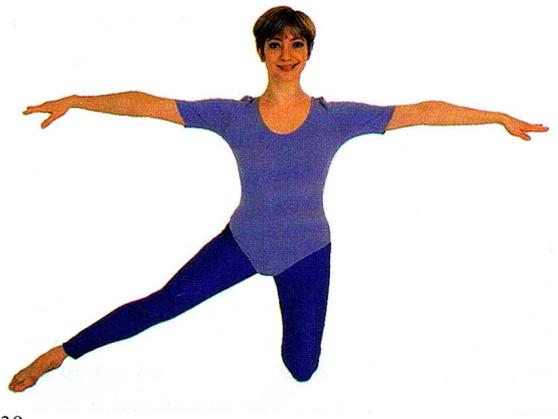
*Parigha* bedeutet ›Tor‹. Beim originalen *Parighāsana* beugt der Übende sich zur Seite wie die zwei Flügel eines Tores. Die zusätzliche Vorwärts- und Rückwärtsbeugung bei dieser Variation entwickelt die Wirbelsäule in alle Richtungen.



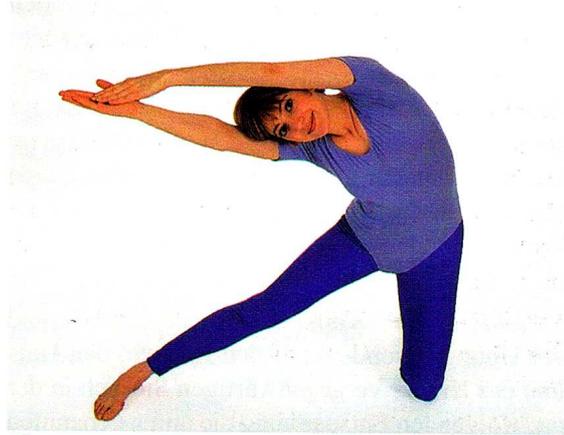
37



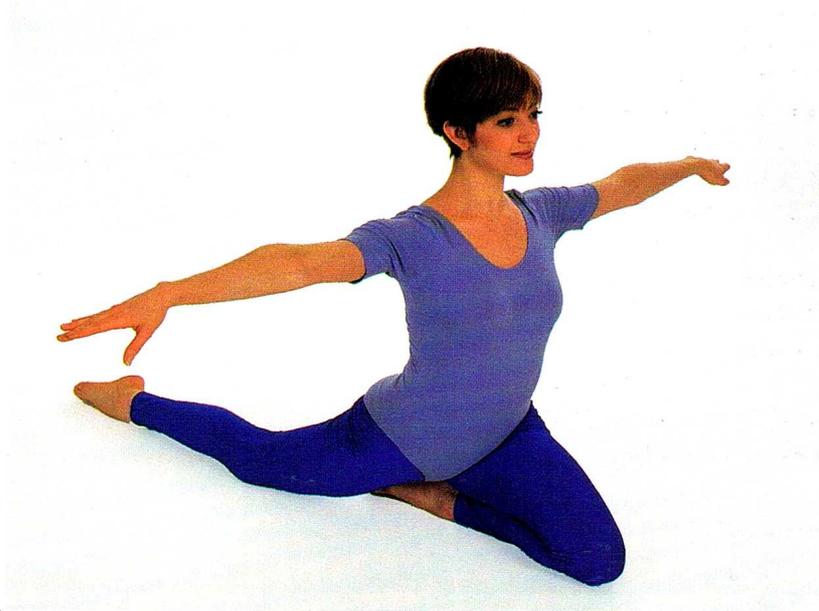
38



39



40



41

## 64. *Vṛkṣāsana* (Baumstellung)

**Technik:** Stehen Sie aufrecht und schließen Sie die Beine. Beugen Sie nun das linke Knie und stellen Sie die linke Fußsohle gegen den oberen Teil des linken Oberschenkels. Suchen Sie sich einen Punkt in Augenhöhe und blicken Sie ununterbrochen auf diesen Punkt. Balancieren Sie den Körper auf dem rechten Bein. Legen Sie nun die Hände vor der Brust zum indischen Gruß zusammen (s. Abb. 98), atmen Sie normal und bleiben Sie 10 Sekunden in dieser Stellung. Nehmen Sie nun beide Arme gestreckt zur Seite und bleiben Sie weitere 10 Sekunden so stehen (s. Abb. 100). Nehmen Sie nun für weitere 10 Sekunden beide Arme gestreckt nach oben (s. Abb. 101) und kommen Sie dann nochmals in die Position, wie sie bei Abb. 100 gezeigt ist, zurück. Lösen Sie dann die Stellung auf, indem Sie die Arme langsam senken und den linken Fuß auf den Boden stellen. Wechseln Sie die Beinstellung und wiederholen Sie die Übung. Praktizieren Sie insgesamt drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

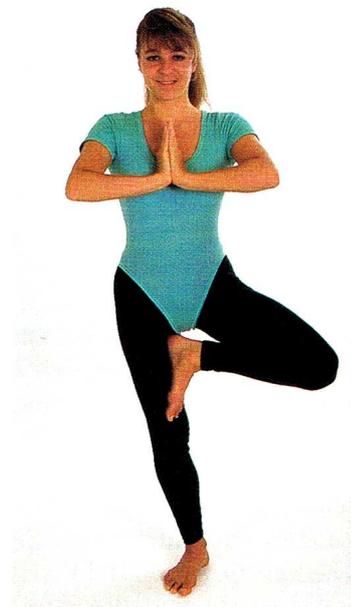
Bei einer Variation dieser Übung legen Sie das Fußgelenk in die Leistenbeuge (s. Abb. 99), anstatt die Fußsohle gegen den oberen Teil des Oberschenkels zu legen.

Auch die Haltung der Arme kann variiert werden, indem Sie z. B. einen Arm nach oben und den anderen zur Seite strecken (s. Abb. 102).

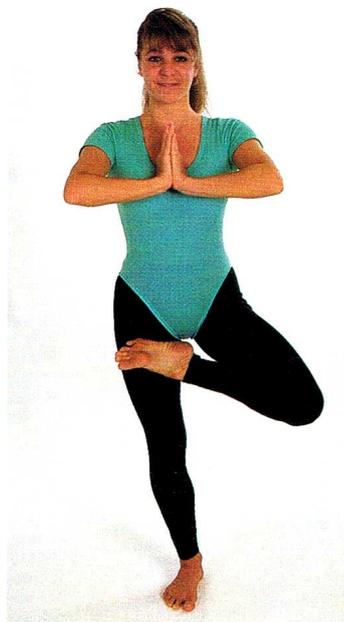
**Konzentration:** Konzentrieren Sie sich während der Übung, wie oben beschrieben, auf einen Punkt oder auf die Beine und die Kniegelenke. Vergewöhnen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

**Wirkung:** Dieses *āsana* erhält das Gleichgewicht des Körpers und kräftigt die Beine, die Oberschenkel, die Taille und die Wirbelsäule. Die Nerven der Beine und Oberschenkel werden gut durchblutet und die Widerstandskraft gestärkt. Auch das geistige Gleichgewicht, die Konzentrationsfähigkeit, die Toleranz und die Willenskraft erhöhen sich.

*Vṛkṣa* bedeutet ›Baum‹. Dieses *āsana* sieht aus wie ein Baum. Daher wird diese Stellung *Vṛkṣāsana* genannt.

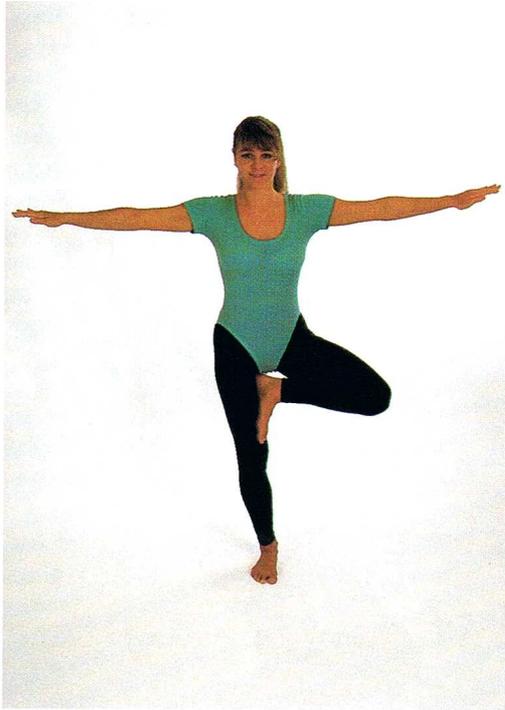


98

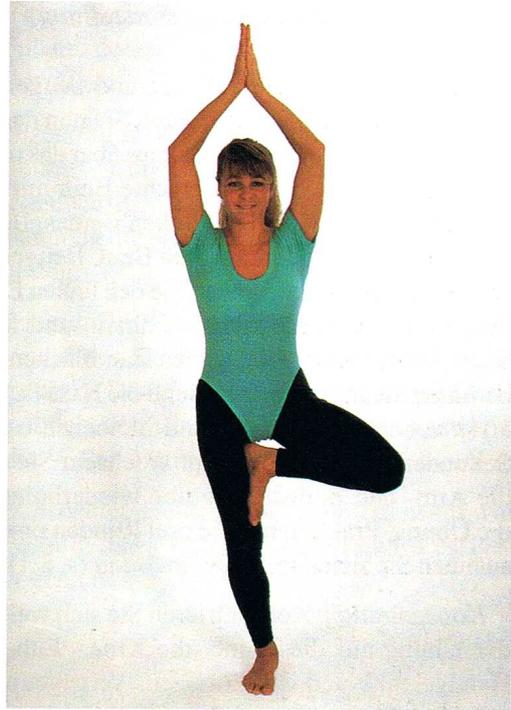


99

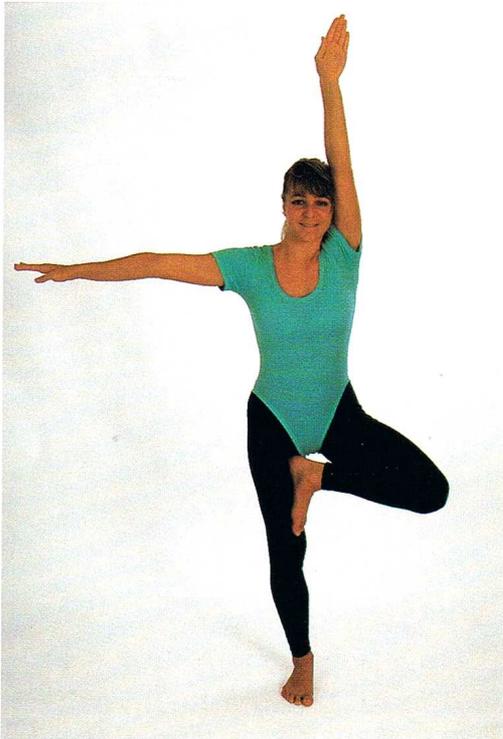
Falls Sie mit dem Balancieren Mühe haben, so können Sie sich durch die in Abb. 103 gezeigten Stellung auf dieses *āsana* vorbereiten.



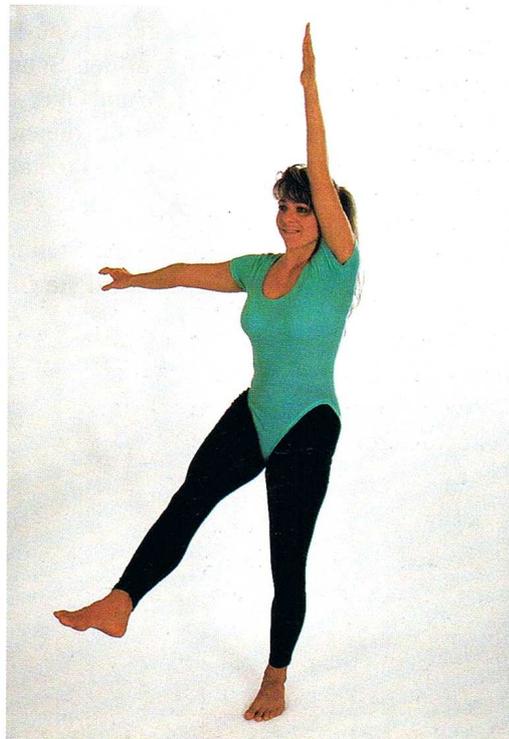
100



101



102



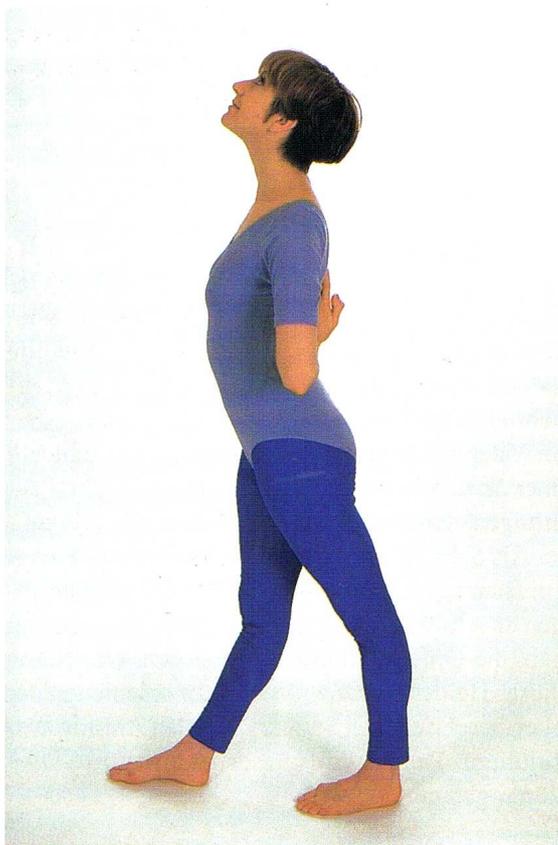
103

## 70. Pārśvottānāsana (Seitenstreckstellung)

*Technik:* Stehen Sie aufrecht und strecken Sie das rechte Bein etwa eine Schrittweite nach vorne und drehen Sie den linken Fuß etwas nach außen. Halten Sie die Knie durchgedrückt und erweitern Sie die Brust. Legen Sie die Hände auf dem Rücken zum indischen Gruß zusammen oder verschränken Sie die Arme auf dem Rücken. Atmen Sie ein und neigen Sie die Schultern und den Kopf zurück (s. Abb. 112).

Atmen Sie normal und bleiben Sie zehn Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie dann aus, beugen Sie sich gleichzeitig nach vorne und berühren Sie mit der Stirn das rechte Knie.

Atmen Sie normal und bleiben Sie zehn Sekunden in dieser Stellung (s. Abb. 113). Atmen Sie dann ein und richten Sie sich wieder auf. Lösen Sie nun die Hände und lockern Sie diese ein



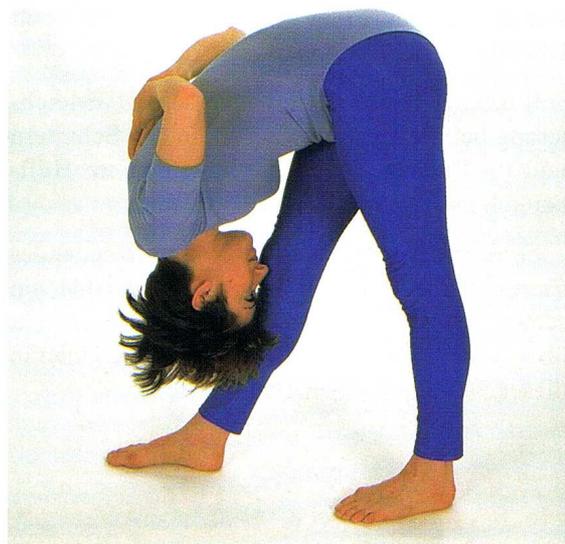
112

wenig. Praktizieren Sie die Übung nun zur anderen Seite hin, indem Sie mit dem Kopf das linke Knie berühren. Üben Sie drei Runden und entspannen Sie sich danach in Śavāsana (s. S. 110 f.).

*Konzentration:* Konzentrieren Sie sich während der Übung besonders auf das Kreuz, die Knie und die Hände. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

*Wirkung:* Dieses āsana stärkt die Beine, die Knie und die Wirbelsäule und führt zu einer größeren Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Hüftgelenke. Die Spannkraft der Unterleibsmuskeln wird erhalten. Das āsana entfernt die Steifheit von Armen und Schultern und beseitigt Schmerzen in den Armgelenken und den Ellbogen. Wer Tennis spielt oder oft mit dem Schraubendreher arbeiten muss, kann durch dieses āsana von Steifheit und Schmerzen befreit werden. Zudem fördert es das körperliche und geistige Gleichgewicht.

*Pārśva* bedeutet ›Seite‹, und *uttāna* bedeutet ›strecken‹. Da man sich bei dieser Übung zur rechten und zur linken Seite neigt und dabei jeweils die entsprechende Seite des Körpers streckt, wird sie *Pārśvottānāsana* oder Seitenstreckstellung genannt.



113

## 32. Śaśāṅgāsana (Hasenstellung)

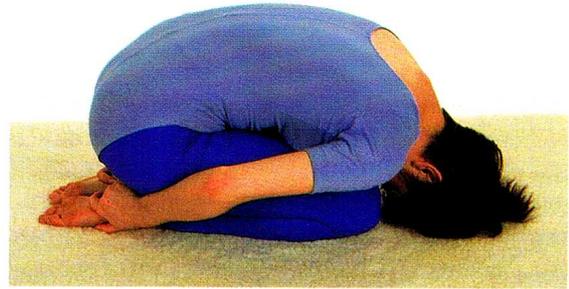
**Technik:** Sitzen Sie in *Vajrāsana* (s. Seite 27) und fassen Sie die Fersen mit beiden Händen. Atmen Sie aus, beugen Sie den Oberkörper gleichzeitig nach vorne und berühren Sie mit der Stirn den Boden (s. Abb. 45). Heben Sie die Oberschenkel und Hüften nach oben. Beugen Sie den Oberkörper weiter, bis der mittlere Teil der Schädeldecke den Boden und die Stirn die Knie berührt. Die Fersen sollen dabei zusammenbleiben. Heben Sie die Hüften so hoch wie möglich. Der Körper sollte einen Bogen beschreiben. Fühlen Sie einen Druck in der Bauchspeicheldrüse. Halten Sie die Arme gerade und pressen Sie das Kinn gegen den Brustkorb (s. Abb. 46).

Atmen Sie normal und bleiben Sie 30 bis 40 Sekunden in dieser Stellung. Wenn Sie die Übung beenden, sollten Sie nicht sofort aufsitzen. Legen Sie die Hände vor den Knien auf den Boden und legen Sie den Kopf auf die Hände (s. Abb. 127, Seite 104). Entspannen Sie so etwa eine Minute lang, dann richten Sie sich zu *Vajrāsana* auf. Üben Sie drei Runden, und entspannen Sie sich nach der dritten Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

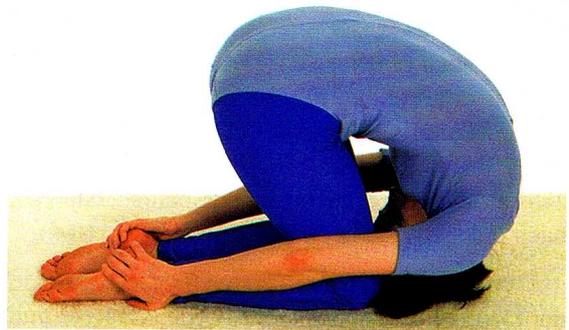
**Konzentration:** Konzentrieren Sie sich in der ersten Runde hauptsächlich auf den Kopf, in der zweiten Runde besonders auf die Wirbelsäule und in der dritten Runde auf Herz, Lungen, Bronchien und auf die Bauchspeicheldrüse. Vergewährtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

**Wirkung:** Durch diese Stellung wird die ganze Wirbelsäule gedehnt und das Zentralnervensystem angeregt. Beweglichkeit der Wirbelsäule, längere Jugend und längeres Leben sind das Ergebnis. Dieses *āsana* kann bis zum Ende der Wachstumsperiode zur Vergrößerung der Körperlänge beitragen und ist daher bei Minderwuchs geeignet.

*Śaśāṅgāsana* fördert die Ausschüttung von roten Blutkörperchen aus dem Knochenmark und ist gut bei Anämie (s. Seite 217) sowie bei niedrigem Blutdruck. Die Verdauung wird verbessert, Leber und Milz werden gut durchblutet. Hypophyse, Schilddrüse und Bauchspeicheldrüse wer-



45



46

den zu guter Funktion angeregt. Bei Zuckerkrankheit kann eine Besserung erreicht werden. Funktionsstörungen der Hypophyse und der Schilddrüse können durch dieses *āsana* behoben werden. Die Mandeln bleiben gesund, Erkältung und Husten wird vorgebeugt. Es ist eine gute Übung für die Lungen und Bronchien.

Einige der guten Wirkungen von *Śīrṣāsana* (Kopfstand, s. Seite 104 ff.) können durch diese Stellung erreicht werden. So wird unter anderem geistiger Erschöpfung entgegengewirkt.

*Śaśa* bedeutet ›Hase‹, und *śaśāṅga* bedeutet ›Körper des Hasen‹. Dieses *āsana* erinnert an die Körperform eines Hasen, der sich aus Furcht mit gesenktem Kopf versteckt. Es wird daher *Śaśāṅgāsana* genannt.

**Einschränkung:** Kinder bis zwölf Jahren und alle, die an hohem Blutdruck, Schilddrüsenüberfunktion oder an akuten Augenkrankheiten leiden, sollten dieses *āsana* nicht praktizieren. Wer an Spondylitis\* leidet, sollte es mit Vorsicht üben.

\* Spondylitis ist eine Wirbelentzündung

### 39. *Mārjārāsana* (Katzenstellung)

*Technik:* Knien Sie auf dem Boden, beugen Sie sich nach vorne und stützen Sie sich mit den Händen auf den Boden auf, die Finger sollten nach außen zeigen. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper parallel und Arme und Oberschenkel senkrecht zum Boden sind. Halten Sie die Ellbogen durchgedrückt (s. Abb. 56). Entspannen Sie Kopf, Nacken und Schultern.

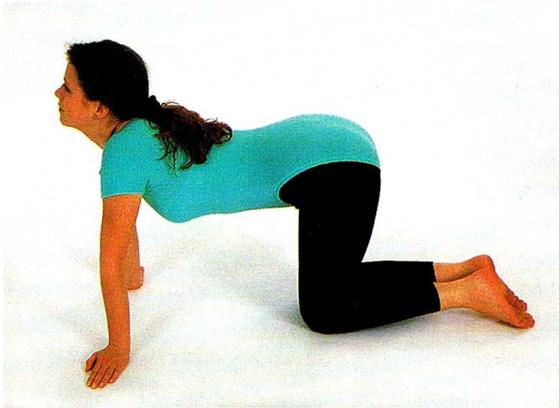
Atmen Sie ein, heben Sie dabei das rechte Bein so hoch wie möglich und beugen Sie den Kopf nach hinten (s. Abb. 57). Atmen Sie normal und bleiben Sie etwa 30 Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie dann aus und stellen Sie das rechte Knie auf den Boden zurück. Entspannen Sie Kopf, Nacken und Schultern.

Atmen Sie nochmals ein und heben Sie das linke Bein so weit wie möglich nach oben (s. Abb. 58). Bleiben Sie jetzt genauso lange in dieser Stellung wie vorher und beugen Sie den Kopf wieder nach hinten. Atmen Sie dann aus und stellen Sie das linke Knie zurück auf den Boden. Entspannen Sie Kopf, Nacken und Schultern.

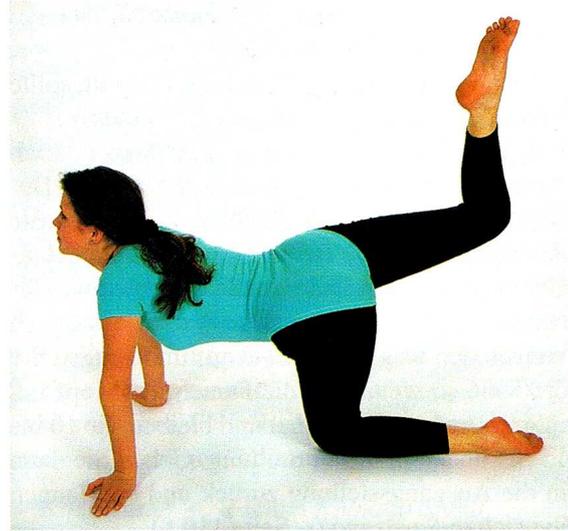
Atmen Sie langsam und tief ein und wölben Sie den Rücken wie eine ärgerliche Katze so hoch wie möglich nach oben (s. Abb. 59), halten Sie den Atem an und bleiben Sie ein bis zwei Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie dann aus und gehen Sie in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die oben beschriebene Katzenbuckelstellung nochmals.

Der oben beschriebene Übungsablauf ist eine Runde. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

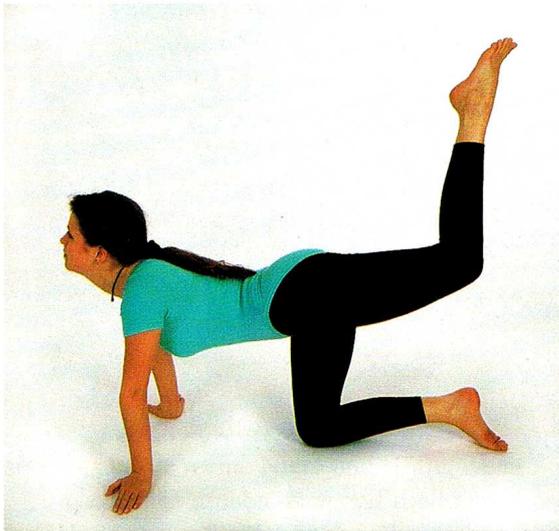
*Konzentration:* Wenn Sie das rechte Bein heben, konzentrieren Sie sich auf die rechte Hüfte, wenn Sie das linke Bein heben, auf die linke Hüfte. Konzentrieren Sie sich während der Katzenbuckelstellung auf die Wirbelsäule. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.



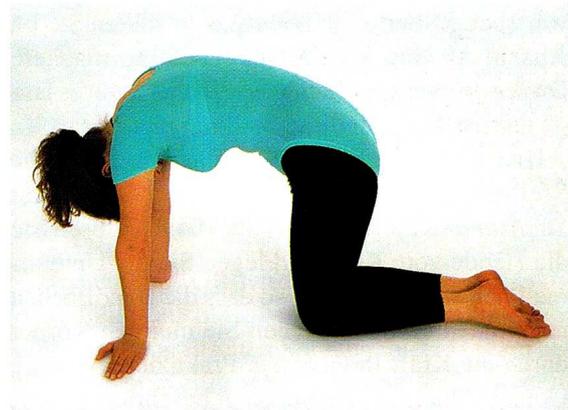
56



57



58



59

*Wirkung:* Dieses *āsana* entfernt alle Schmerzen in der Taille, den Lenden und in den Hüften und macht diesen Bereich beweglich. Es beseitigt Ischiasschmerzen und hält die Ischiasnerven gesund. Es stärkt die Steißbein- und Kreuzbeinwirbel und die Muskeln von Armen und Schultern. Es entfernt außerdem eine übermäßige Fettansammlung an den Oberschenkeln und am Gesäß, wodurch diese Körperteile eine schöne Form bekommen. Darüber hinaus erhält man durch regelmäßiges Üben dieses *āsanas* die Beständigkeit einer Katze.

*Māṛjāra* bedeutet ›Katze‹. Die verschiedenen Stadien dieses *āsanas* sehen aus wie eine Katze, die ihren Schwanz hebt und manchmal ärgerlich einen Katzenbuckel macht. Daher wird dieses *āsana* *Māṛjārāsana* oder Katzenstellung genannt.

entzündung) vor. Sie verhindert und beseitigt schlechte Gedanken und Nervosität. Sie ist gut für die Schilddrüse, für Haut und Haare, und sie trägt dazu bei, *suṣumnā nāḍī* (s. Seite 145 ff.) gesund zu erhalten.

*Einschränkung:* Kinder unter 12 Jahren sollten diese Atemübung nicht praktizieren, damit die Schilddrüsenfunktion nicht zu früh angeregt wird.

### 7. Atemübung

*Technik:* Setzen Sie sich in *Vajrāsana* (s. Seite 27) oder in eine andere bequeme Stellung und halten Sie die Wirbelsäule aufrecht. Atmen Sie jetzt aus und drehen Sie dabei den Kopf langsam und behutsam, ohne jeden Druck so weit wie möglich nach links. Bemühen Sie sich darum, den Kopf so präzise und gleichmäßig wie eine Schallplatte zu drehen. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie langsam ein und drehen Sie gleichzeitig den Kopf so weit wie möglich nach rechts. Halten Sie den Atem wieder zwei bis drei Sekunden lang an. Üben Sie dies zehnmal und kommen Sie beim letzten Einatmen nur noch bis zur Mitte zurück. Das Ausatmen dauert immer länger als das Einatmen.

Praktizieren Sie jetzt die Übung in umgekehrter Richtung. Atmen Sie langsam aus und drehen Sie gleichzeitig den Kopf so weit wie möglich nach rechts. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie dann langsam ein und drehen Sie den Kopf dabei so weit wie möglich nach links. Praktizieren Sie diese Übung wieder zehnmal und kommen Sie beim letzten Ausatmen nur noch bis zur Mitte zurück.

*Wirkung:* Die Übung heilt Rheumatismus im Nacken und hält Nacken sowie Schultern gesund. Sie ist gut für die Ohren, bessert Schwerhörigkeit und wirkt vorbeugend gegen Infektionen im Bereich von Nase und Mund, bei Kehlkopfkrankheiten und bei Tuberkulose. Außerdem verbessert sie das Erinnerungsvermögen und erhöht die Geisteskraft.

### 8. Atemübung

*Technik:* Legen Sie sich auf den Rücken, halten Sie die Füße zusammen, und legen Sie die

Hände neben die Oberschenkel. Atmen Sie jetzt sehr langsam ein und stellen Sie sich dabei vor, dass sich Ihr Körper allmählich aufbläht wie ein riesiger Ballon. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie dann aus und stellen Sie sich währenddessen vor, dass ihr Körper kleiner und immer kleiner wird wie ein Ballon, aus dem alle Luft entweicht, bis er ganz leer ist. Das Ausatmen dauert immer länger als das Einatmen. Praktizieren Sie die Übung zwanzigmal.

*Wirkung:* Diese Übung hält die Luft im Körper in einem ausgewogenen Zustand; der Körper bleibt gesund, und das Körpergewicht wird reduziert. Mit Hilfe dieser Übung kann man den Geist sehr schnell kontrollieren. Sie verstärkt die Geistes- und Willenskraft und hält Nervosität, Unruhe, Sorgen und Ängste fern.

### 9. Atemübung

*Technik:* Legen Sie sich auf den Rücken, die Hände liegen neben den Oberschenkeln am Boden. Mit dem Einatmen heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach oben. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden an, atmen Sie dann aus und legen Sie dabei das Bein langsam auf den Boden zurück. Das Ausatmen sollte länger dauern als das Einatmen. Praktizieren Sie jetzt die Übung auf die gleiche Weise mit dem linken Bein. Dies ist eine Runde. Üben Sie insgesamt 20 Runden. Atmen Sie jeweils vor jeder neuen Runde zwei- bis dreimal normal.

*Wirkung:* Die Übung beugt Rheumatismus in der Taille, den Hüften und den Beinen vor. Die *apāna*-Luft (s. Seite 142 f.) beginnt gut zu arbeiten, wodurch keine Schwierigkeiten bei der Entleerung der Blase und des Darms entstehen. Diese Übung ist hilfreich bei Blähungen. Die Übung wirkt vorbeugend bei Dickdarmentzündung (Kolitis) und Wasserbruch.

### 10. Atemübung

*Technik:* Legen Sie sich auf den Rücken, die Hände liegen neben den Oberschenkeln auf dem Boden. Atmen Sie langsam ein und heben Sie gleichzeitig beide Beine gestreckt so weit wie möglich nach oben. Halten Sie den Atem zwei

#### 41. *Kumbhīrāsana* (Krokodilstellung)

*Technik:* Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine liegen gestreckt am Boden. Strecken Sie die Arme zur Seite. Setzen Sie die rechte Ferse fest zwischen die große und die zweite Zehe des linken Fußes (s. Abb. 61). Atmen Sie aus und drehen Sie den Körper gleichzeitig so weit wie möglich zur linken Seite. Arme und Schultern sollten auf dem Boden bleiben. Drehen Sie den Kopf nach rechts (s. Abb. 62).

Atmen Sie normal und bleiben Sie 10 bis 15 Sekunden in dieser Stellung. Gehen Sie mit der nächsten Einatmung in die Ausgangslage zurück. Wechseln Sie die Fußstellung, setzen Sie die linke Ferse zwischen die Zehen des rechten Fußes. Drehen Sie dann den Körper zur rechten und den Kopf zur linken Seite (s. Abb. 63). Bleiben Sie genauso lang wie zuvor in dieser Stellung und gehen Sie anschließend wieder mit dem Einatmen in die Ausgangsstellung zurück.

Üben Sie drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

*Konzentration:* Konzentrieren Sie sich während der Übung auf die Steißbein- und Kreuzbeinregion, auf die rechte Niere und Hüfte, wenn Sie sich nach links drehen, bzw. auf die linke Niere und Hüfte, wenn Sie sich nach rechts drehen. Vergewärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

*Wirkung:* Dieses *āsana* ist besonders gut für die Beweglichkeit im Bereich der unteren Wirbelsäule und der Hüften. Ischiasschmerzen und rheumatische Schmerzen in dieser Region können beseitigt werden. Die Nerven der Steißbein- und Kreuzbeinregion werden gut durchblutet und dadurch gekräftigt. Außerdem ist es gut für die Nieren, und es verhindert Prostatabeschwerden, Leistenbruch und viele Frauenkrankheiten.

*Kumbhīra* bedeutet ›Krokodil‹. Dieses *āsana* sieht aus wie ein Krokodil, das seinen Schwanz bewegt. Daher wird es *Kumbhīrāsana* oder Krokodilstellung genannt.

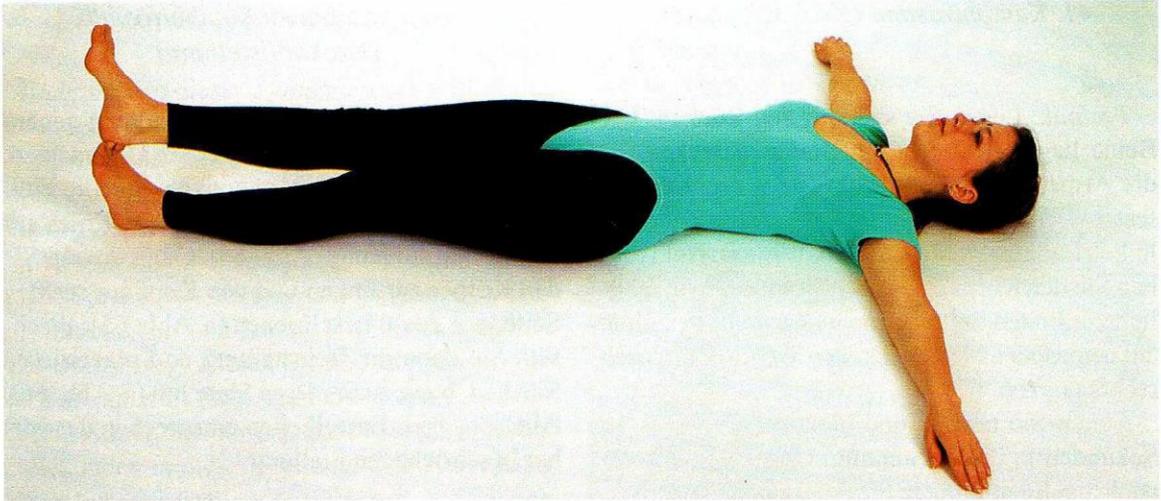
#### 42. Variation zu *Kumbhīrāsana* (Krokodilstellung)

*Technik:* Praktizieren Sie diese Übung genauso wie *Kumbhīrāsana*, nur mit dem Unterschied, dass Sie das rechte Bein anwinkeln und die Fußsohle neben die Außenseite des linken Knies auf den Boden stellen (s. Abb. 64). Dann drehen Sie den Körper zur linken und den Kopf zur rechten Seite, wie zuvor beschrieben (s. Abb. 65). Wechseln Sie dann die Beinstellung und praktizieren Sie die Übung zur anderen Seite hin (s. Abb. 66). Alle sonstigen Einzelheiten entsprechen der vorher beschriebenen Stellung.

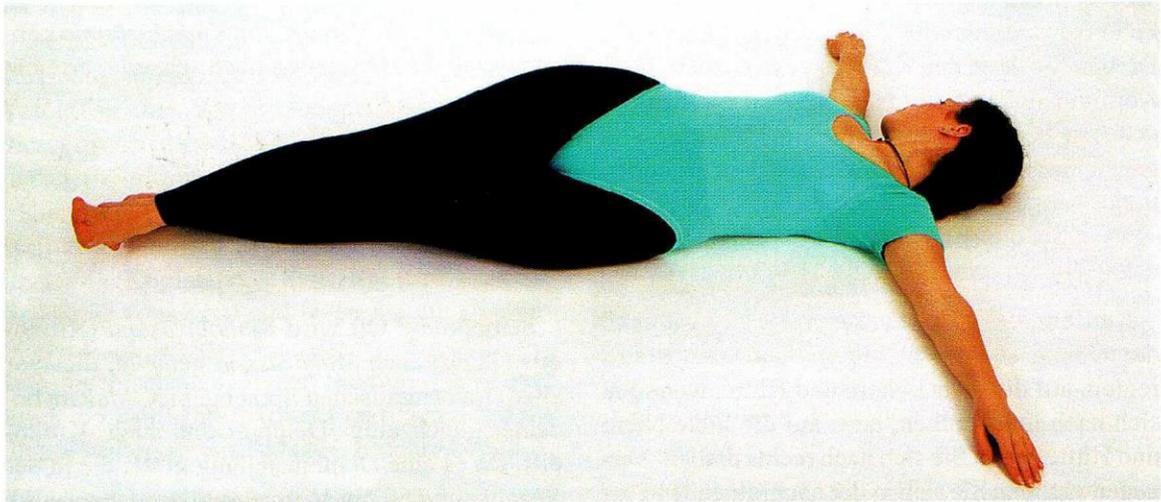
*Konzentration:* Wie bei *Kumbhīrāsana*.

*Wirkung:* Alle Vorteile von *Kumbhīrāsana* können durch diese Variation noch schneller erreicht werden.

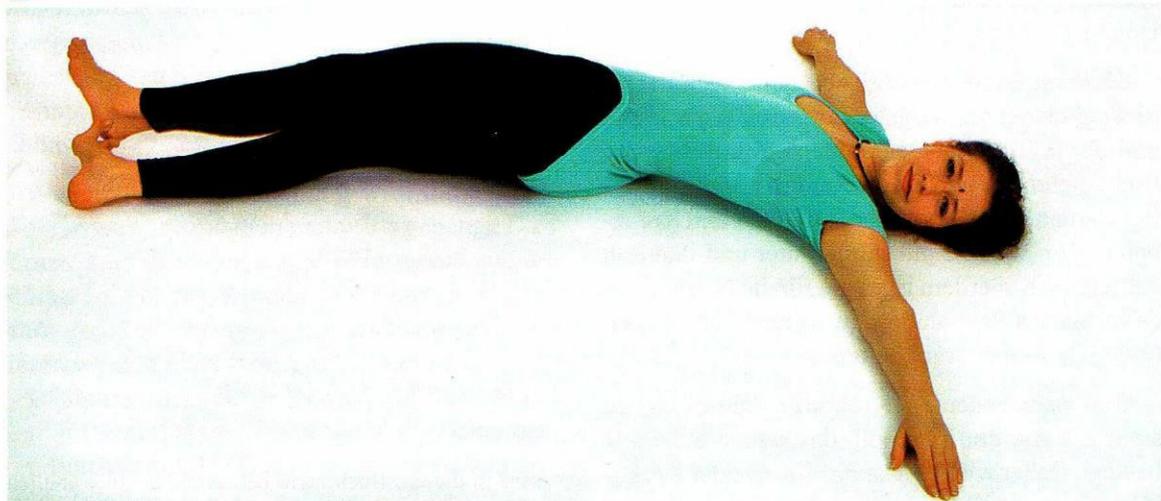
*Bemerkung:* Oft wird *Kumbhīrāsana* (Krokodilstellung) auch *Makarāsana* genannt, dies vor allem im bengalischen Sprachgebiet. *Makara* bedeutet gleichzeitig ›Delphin‹ und auch ›Krokodil‹. Da es eine Delphinstellung gibt\*, die in der Yogaliteratur oft mit *Makarāsana* bezeichnet wird, ist die Krokodilstellung in diesem Buch mit *Kumbhīrāsana* benannt.



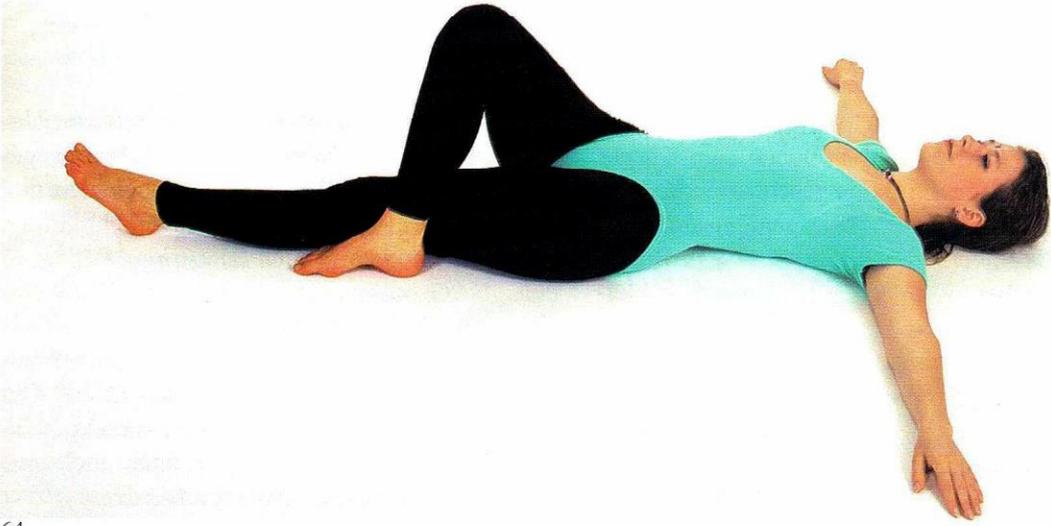
61



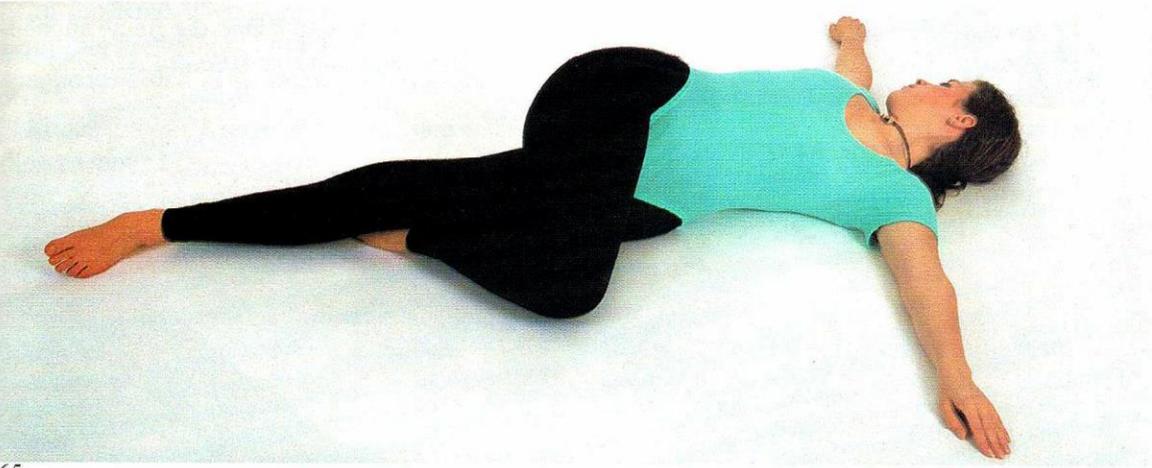
62



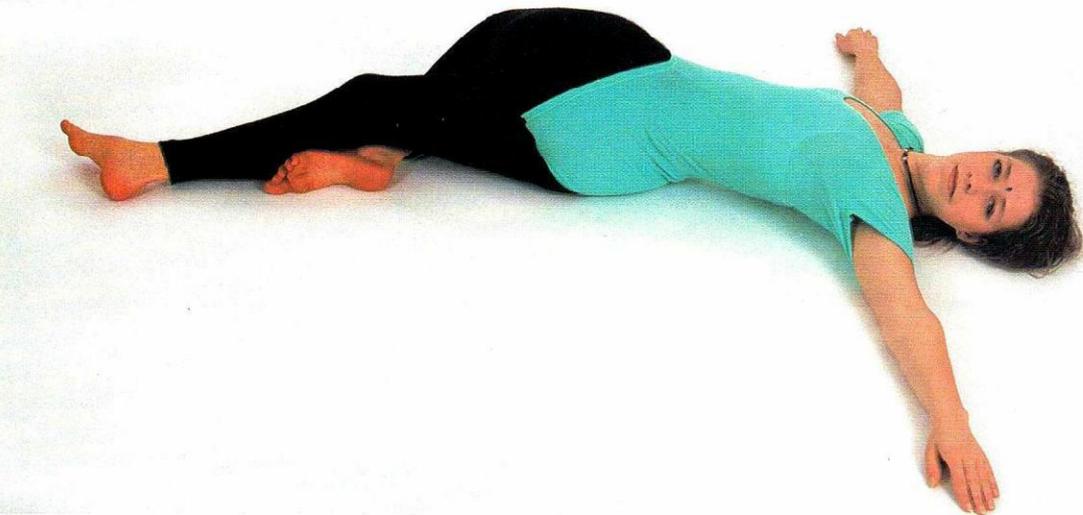
63



64



65

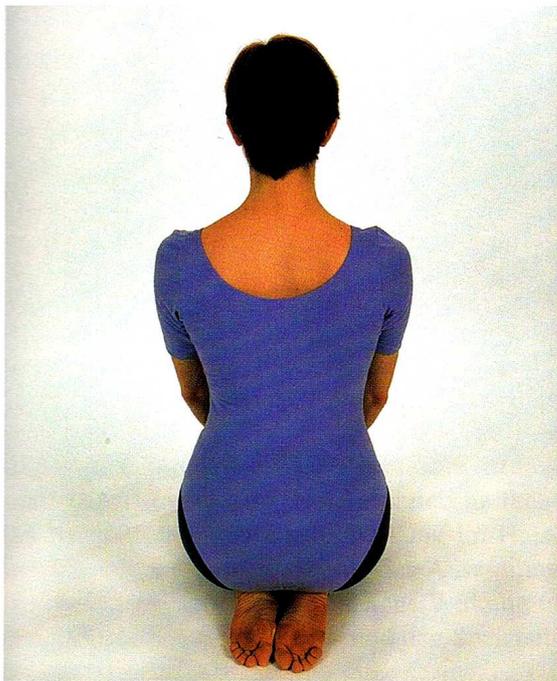


66

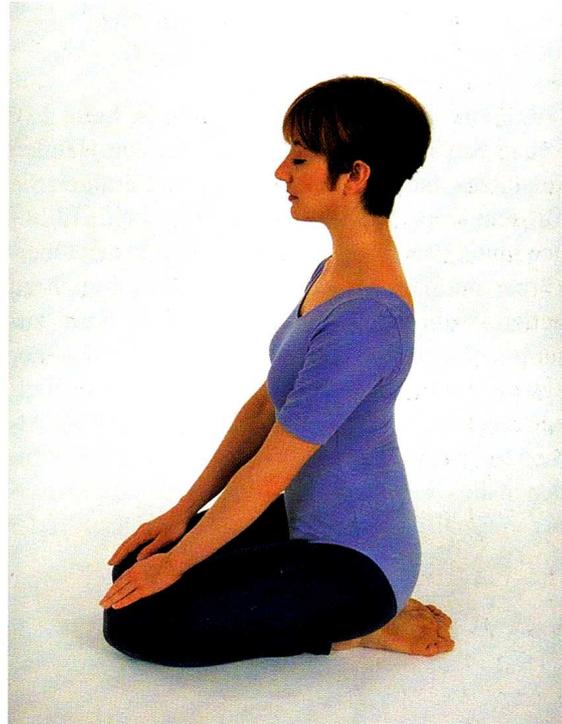
## 5. Vajrāsana (Donnerstellung)

**Technik:** Knien Sie mit geschlossenen Knien und lassen Sie die Unterschenkel und die Fußrücken auf dem Boden aufliegen. Setzen Sie sich mit dem Gesäß auf die Fersen. Halten Sie die Wirbelsäule aufrecht und legen Sie die Hände auf die Knie (s. Abb. 7 u. 8). Schließen Sie die Augen. Atmen Sie normal und bleiben Sie 30 bis 60 Sekunden in dieser Stellung. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde ein wenig, indem Sie sich nach vorne beugen und den Kopf auf die Hände oder die Fäuste legen (s. Abb. 127, S. 104). Nach der dritten Runde entspannen Sie sich in Śavāsana (s. Seite 110 f.).

**Konzentration:** Konzentrieren Sie sich während der Übung mit geschlossenen Augen auf den Punkt in der Mitte zwischen den Augenbrauen. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.



7



8

**Wirkung:** Wenn dieses āsana regelmäßig geübt wird, heilt oder bessert es Rheumatismus in allen Beingelenken. Außerdem werden diese Gelenke stark und beweglich. Wenn man Vajrāsana nach einer Hauptmahlzeit übt, wird die Verdauung angeregt. Vor dem Schlafengehen geübt, begünstigt es einen gesunden Schlaf. Die Willenskraft wird gestärkt. In den Yogaschriften steht geschrieben, dass die Haare gesund bleiben und nicht so schnell ergrauen, wenn man sie, während dem Üben von Vajrāsana, kämmt.

Vajra bedeutet ›Donner‹. Durch regelmäßiges Üben dieses āsanas werden die Muskeln und die Knochen stark wie der Donner. Deswegen nennt man diese Stellung Vajrāsana. (Im Deutschen ist dieses āsana auch unter dem Namen ›Fersensitz‹ bekannt.)

26. *Akarṇa Dhanurāsana*  
(Bogenstellung bis zum Ohr)

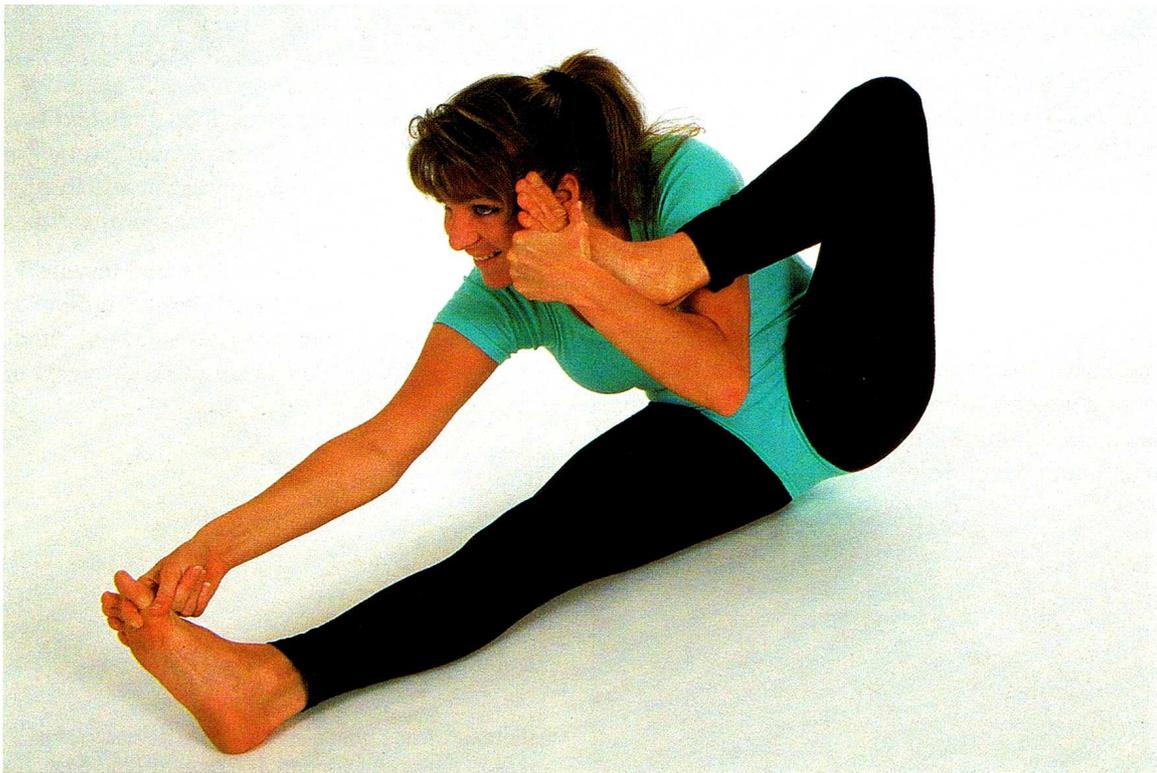
**Technik:** Sitzen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen. Beugen Sie das linke Knie und legen Sie das Bein auf den rechten Oberschenkel. Ergreifen Sie nun den linken Fuß mit der linken Hand und die rechte große Zehe mit dem rechten Zeigefinger. Halten Sie den rechten Arm und das rechte Bein gerade und ziehen Sie mit der linken Hand den linken Fuß aufwärts bis zum linken Ohr (s. Abb. 35).

Atmen Sie normal und bleiben Sie in dieser Stellung, solange dies ohne Schwierigkeiten möglich ist. Wechseln Sie die Arm- und Beinsetzung und wiederholen Sie die Übung. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

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

**Wirkung:** Die Muskeln der Arme, der Beine und des Rückens werden stark und wohlgeformt. Missbildungen dieser Körperteile bei Kindern können durch dieses *āsana* geheilt werden. Darüber hinaus kann es rheumatische Schmerzen im Rücken, in den Hüften, Oberschenkeln und Beinen heilen.

*Dhanu* bedeutet ›Bogen‹ und *akarṇa* bedeutet ›bis zum Ohr‹. Diese Übung sieht aus wie ein Bogen, der bis zum Ohr gespannt wird, daher heißt sie *Akarṇa Dhanurāsana*.



35

48

### 30. *Ardha Uṣṭrāsana* (halbe Kamelstellung)

**Technik:** Knien Sie sich hin. Die Oberschenkel bleiben senkrecht zum Boden. Legen Sie den Kopf in den Nacken und strecken Sie die Arme ein wenig nach hinten. Beugen Sie nun den Oberkörper von der Taille aus mit dem Einatmen nach hinten und umfassen Sie die Knöchel mit den Händen. Dehnen Sie nun den Brustkorb so weit wie möglich nach oben. Knie und Knöchel sollten dabei auf dem Boden bleiben (s. Abb. 42). Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung. Heben Sie zuerst den Kopf, dann den Oberkörper und gehen Sie mit dem Ausatmen wieder zurück in den Fersensitz. Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie den Kopf auf die Arme oder die Fäuste (s. Abb. 127, Seite 104), entspannen Sie sich ein wenig und gehen Sie dann in die Ausgangsstellung zurück. Üben Sie drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

**Konzentration:** Konzentrieren Sie sich während der Übung besonders auf den Nacken, den Hals und das Kreuz. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.



42

**Wirkung:** Da die Nervenfasern besonders angeregt werden, bleiben die Muskeln im Bereich des Rückens und der Wirbelsäule bis ins hohe Alter kräftig. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird gefördert. Daneben dehnt dieses *āsana* den Brustkorb und erweitert dadurch die Lungenkapazität. Lungen, Nieren, Nebennieren und Thymusdrüse bleiben gesund und aktiv. Außerdem heilt *Ardha Uṣṭrāsana* Verstopfung und entfernt überschüssigen Fettansatz an Bauch und Taille. Es ist eine sehr gute Übung für die Nebenschilddrüsen, welche durch Absonderung eines Hormons (Parathormon) für die Erhöhung des Kalziumspiegels im Blut verantwortlich sind (s. auch Seite 84 f.).

*Ardha* bedeutet ›halb‹, und *uṣṭra* bedeutet ›Kamel‹. Da dieses *āsana* an ein Kamel erinnert, nennt man es *Ardha Uṣṭrāsana*.

Bei *Pūrṇa Uṣṭrāsana* (volle Kamelstellung) berührt die Oberseite des Kopfes (die Fontanelle) die Fersen. Sie können die Arme auf der Brust verschränken, die Hände auf den Boden aufstützen (s. Abb. 43) oder die Unterarme bis zu den Ellbogen auf den Boden legen.



43

## 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.

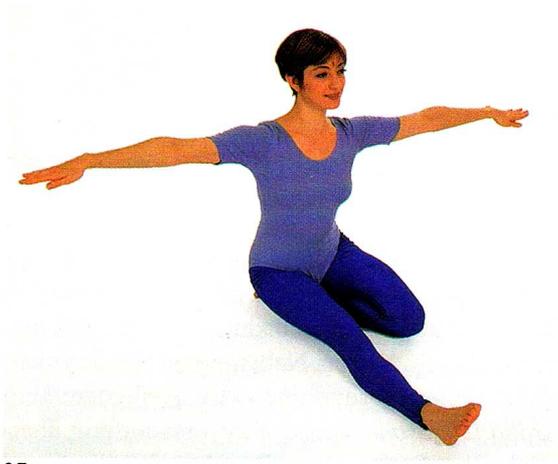
Strecken Sie nun das rechte Bein nach hinten und beide Arme zur Seite (s. Abb. 41). Atmen Sie ein und nehmen Sie gleichzeitig beide Arme nach oben, bis sich die Hände berühren und beugen Sie den Oberkörper mit der Einatmung so weit wie möglich nach hinten. Versuchen Sie normal zu atmen und bleiben Sie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

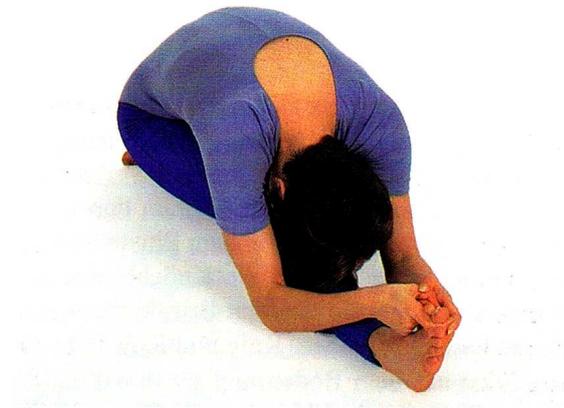
**Konzentration:** Wenn das rechte Bein nach vorne gestreckt ist und Sie sich nach vorne beugen, konzentrieren Sie sich auf die rechte Seite im Bauch. Wenn das rechte Bein zur Seite gestreckt ist, konzentrieren Sie sich hauptsächlich auf die rechte Hüfte. Wenn das rechte Bein nach hinten gestreckt ist, 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.

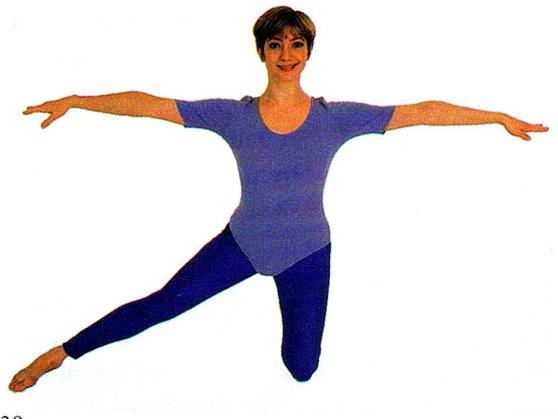
*Parigha* bedeutet ›Tor‹. Beim originalen *Parighāsana* beugt der Übende sich zur Seite wie die zwei Flügel eines Tores. Die zusätzliche Vorwärts- und Rückwärtsbeugung bei dieser Variation entwickelt die Wirbelsäule in alle Richtungen.



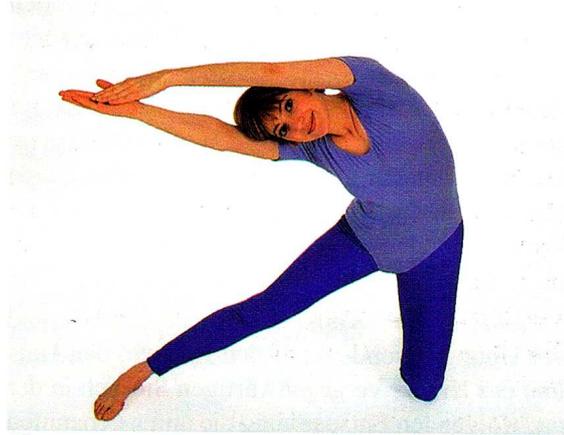
37



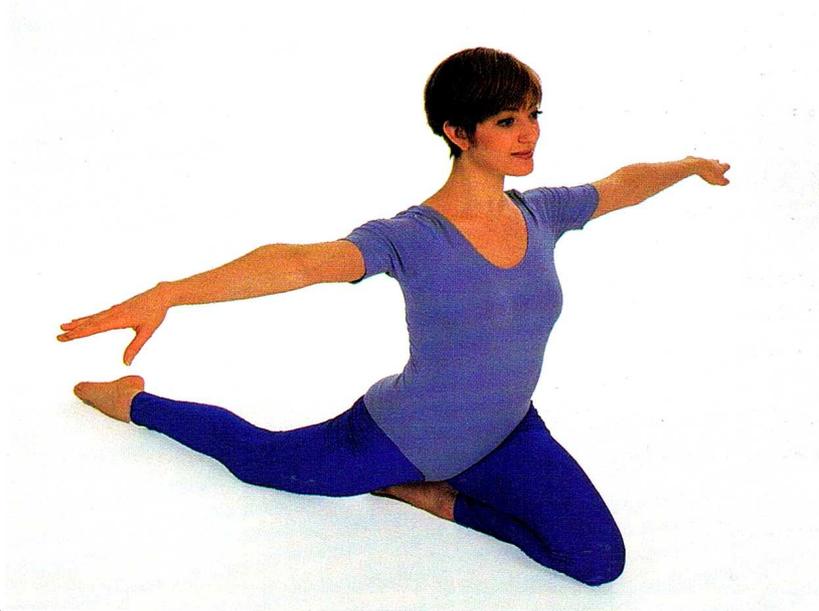
38



39



40



41

## 64. *Vṛkṣāsana* (Baumstellung)

**Technik:** Stehen Sie aufrecht und schließen Sie die Beine. Beugen Sie nun das linke Knie und stellen Sie die linke Fußsohle gegen den oberen Teil des linken Oberschenkels. Suchen Sie sich einen Punkt in Augenhöhe und blicken Sie ununterbrochen auf diesen Punkt. Balancieren Sie den Körper auf dem rechten Bein. Legen Sie nun die Hände vor der Brust zum indischen Gruß zusammen (s. Abb. 98), atmen Sie normal und bleiben Sie 10 Sekunden in dieser Stellung. Nehmen Sie nun beide Arme gestreckt zur Seite und bleiben Sie weitere 10 Sekunden so stehen (s. Abb. 100). Nehmen Sie nun für weitere 10 Sekunden beide Arme gestreckt nach oben (s. Abb. 101) und kommen Sie dann nochmals in die Position, wie sie bei Abb. 100 gezeigt ist, zurück. Lösen Sie dann die Stellung auf, indem Sie die Arme langsam senken und den linken Fuß auf den Boden stellen. Wechseln Sie die Beinstellung und wiederholen Sie die Übung. Praktizieren Sie insgesamt drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

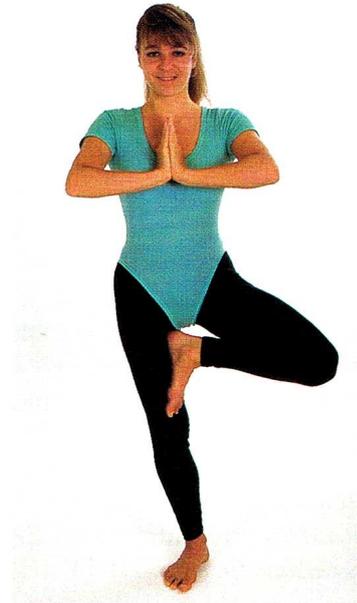
Bei einer Variation dieser Übung legen Sie das Fußgelenk in die Leistenbeuge (s. Abb. 99), anstatt die Fußsohle gegen den oberen Teil des Oberschenkels zu legen.

Auch die Haltung der Arme kann variiert werden, indem Sie z. B. einen Arm nach oben und den anderen zur Seite strecken (s. Abb. 102).

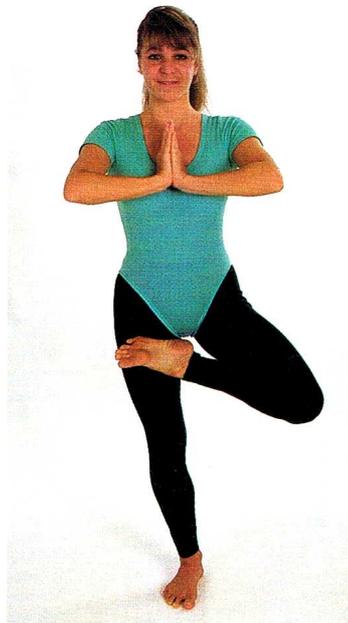
**Konzentration:** Konzentrieren Sie sich während der Übung, wie oben beschrieben, auf einen Punkt oder auf die Beine und die Kniegelenke. Vergewöhnen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

**Wirkung:** Dieses *āsana* erhält das Gleichgewicht des Körpers und kräftigt die Beine, die Oberschenkel, die Taille und die Wirbelsäule. Die Nerven der Beine und Oberschenkel werden gut durchblutet und die Widerstandskraft gestärkt. Auch das geistige Gleichgewicht, die Konzentrationsfähigkeit, die Toleranz und die Willenskraft erhöhen sich.

*Vṛkṣa* bedeutet ›Baum‹. Dieses *āsana* sieht aus wie ein Baum. Daher wird diese Stellung *Vṛkṣāsana* genannt.

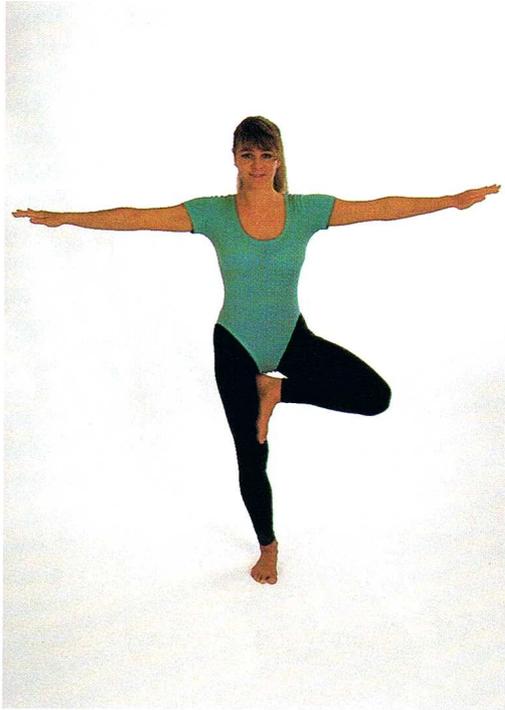


98

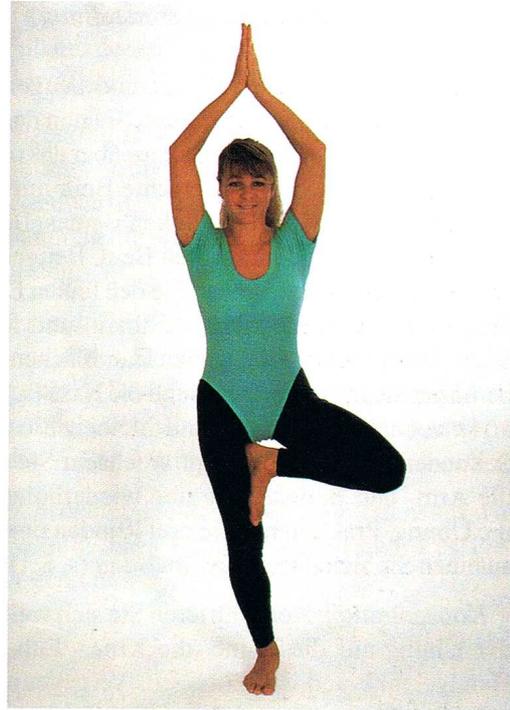


99

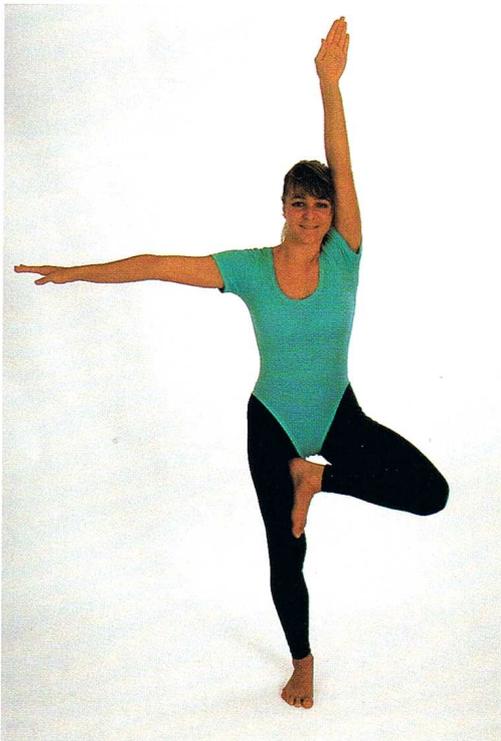
Falls Sie mit dem Balancieren Mühe haben, so können Sie sich durch die in Abb. 103 gezeigten Stellung auf dieses *āsana* vorbereiten.



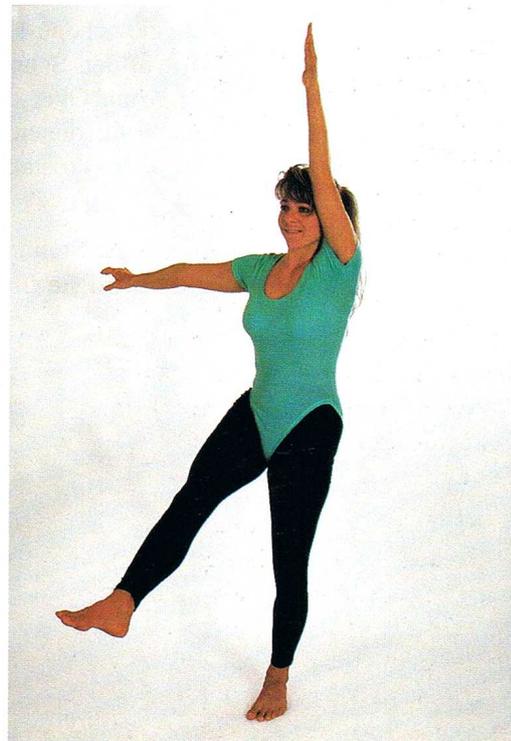
100



101



102



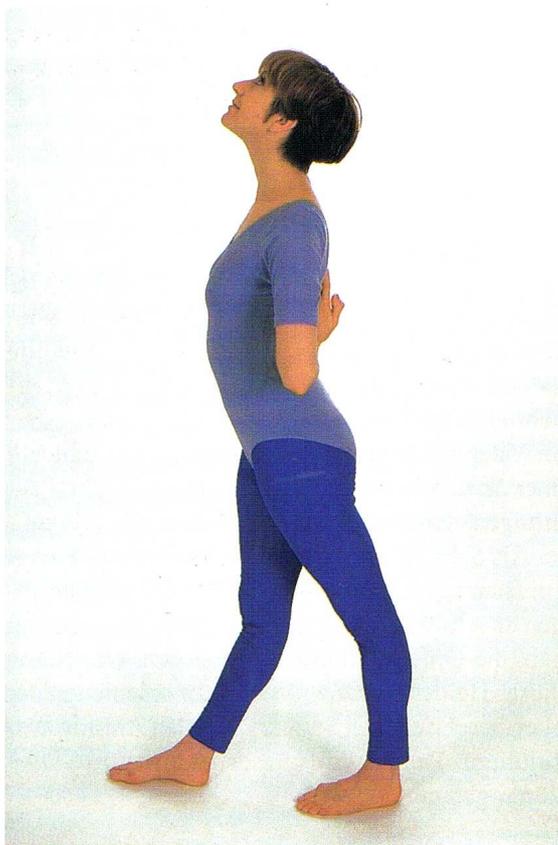
103

## 70. Pārśvottānāsana (Seitenstreckstellung)

*Technik:* Stehen Sie aufrecht und strecken Sie das rechte Bein etwa eine Schrittweite nach vorne und drehen Sie den linken Fuß etwas nach außen. Halten Sie die Knie durchgedrückt und erweitern Sie die Brust. Legen Sie die Hände auf dem Rücken zum indischen Gruß zusammen oder verschränken Sie die Arme auf dem Rücken. Atmen Sie ein und neigen Sie die Schultern und den Kopf zurück (s. Abb. 112).

Atmen Sie normal und bleiben Sie zehn Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie dann aus, beugen Sie sich gleichzeitig nach vorne und berühren Sie mit der Stirn das rechte Knie.

Atmen Sie normal und bleiben Sie zehn Sekunden in dieser Stellung (s. Abb. 113). Atmen Sie dann ein und richten Sie sich wieder auf. Lösen Sie nun die Hände und lockern Sie diese ein



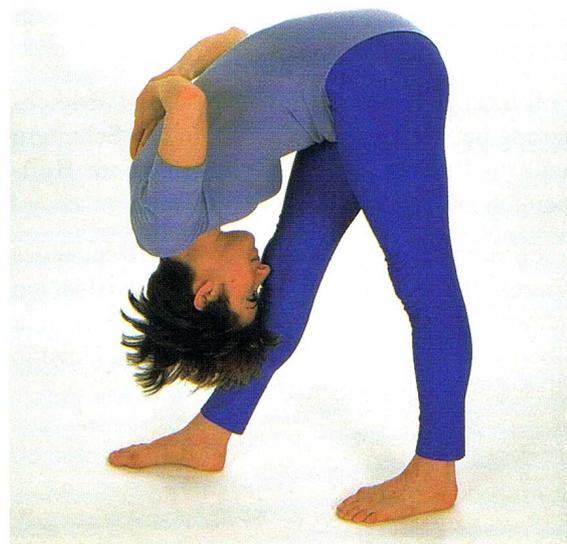
112

wenig. Praktizieren Sie die Übung nun zur anderen Seite hin, indem Sie mit dem Kopf das linke Knie berühren. Üben Sie drei Runden und entspannen Sie sich danach in Śavāsana (s. S. 110 f.).

*Konzentration:* Konzentrieren Sie sich während der Übung besonders auf das Kreuz, die Knie und die Hände. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

*Wirkung:* Dieses āsana stärkt die Beine, die Knie und die Wirbelsäule und führt zu einer größeren Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Hüftgelenke. Die Spannkraft der Unterleibsmuskeln wird erhalten. Das āsana entfernt die Steifheit von Armen und Schultern und beseitigt Schmerzen in den Armgelenken und den Ellbogen. Wer Tennis spielt oder oft mit dem Schraubendreher arbeiten muss, kann durch dieses āsana von Steifheit und Schmerzen befreit werden. Zudem fördert es das körperliche und geistige Gleichgewicht.

*Pārśva* bedeutet ›Seite‹, und *uttāna* bedeutet ›strecken‹. Da man sich bei dieser Übung zur rechten und zur linken Seite neigt und dabei jeweils die entsprechende Seite des Körpers streckt, wird sie Pārśvottānāsana oder Seitenstreckstellung genannt.



113

## 32. Śaśāṅgāsana (Hasenstellung)

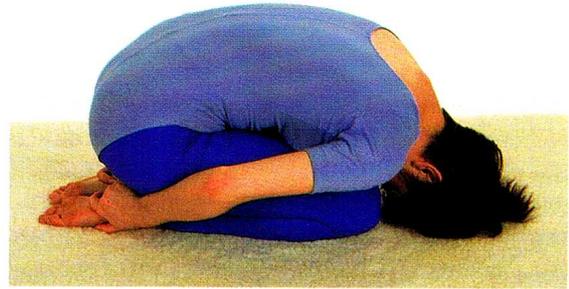
**Technik:** Sitzen Sie in *Vajrāsana* (s. Seite 27) und fassen Sie die Fersen mit beiden Händen. Atmen Sie aus, beugen Sie den Oberkörper gleichzeitig nach vorne und berühren Sie mit der Stirn den Boden (s. Abb. 45). Heben Sie die Oberschenkel und Hüften nach oben. Beugen Sie den Oberkörper weiter, bis der mittlere Teil der Schädeldecke den Boden und die Stirn die Knie berührt. Die Fersen sollen dabei zusammenbleiben. Heben Sie die Hüften so hoch wie möglich. Der Körper sollte einen Bogen beschreiben. Fühlen Sie einen Druck in der Bauchspeicheldrüse. Halten Sie die Arme gerade und pressen Sie das Kinn gegen den Brustkorb (s. Abb. 46).

Atmen Sie normal und bleiben Sie 30 bis 40 Sekunden in dieser Stellung. Wenn Sie die Übung beenden, sollten Sie nicht sofort aufsitzen. Legen Sie die Hände vor den Knien auf den Boden und legen Sie den Kopf auf die Hände (s. Abb. 127, Seite 104). Entspannen Sie so etwa eine Minute lang, dann richten Sie sich zu *Vajrāsana* auf. Üben Sie drei Runden, und entspannen Sie sich nach der dritten Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

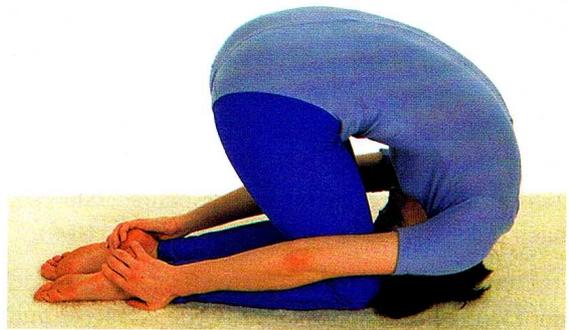
**Konzentration:** Konzentrieren Sie sich in der ersten Runde hauptsächlich auf den Kopf, in der zweiten Runde besonders auf die Wirbelsäule und in der dritten Runde auf Herz, Lungen, Bronchien und auf die Bauchspeicheldrüse. Vergewährtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

**Wirkung:** Durch diese Stellung wird die ganze Wirbelsäule gedehnt und das Zentralnervensystem angeregt. Beweglichkeit der Wirbelsäule, längere Jugend und längeres Leben sind das Ergebnis. Dieses *āsana* kann bis zum Ende der Wachstumsperiode zur Vergrößerung der Körperlänge beitragen und ist daher bei Minderwuchs geeignet.

*Śaśāṅgāsana* fördert die Ausschüttung von roten Blutkörperchen aus dem Knochenmark und ist gut bei Anämie (s. Seite 217) sowie bei niedrigem Blutdruck. Die Verdauung wird verbessert, Leber und Milz werden gut durchblutet. Hypophyse, Schilddrüse und Bauchspeicheldrüse wer-



45



46

den zu guter Funktion angeregt. Bei Zuckerkrankheit kann eine Besserung erreicht werden. Funktionsstörungen der Hypophyse und der Schilddrüse können durch dieses *āsana* behoben werden. Die Mandeln bleiben gesund, Erkältung und Husten wird vorgebeugt. Es ist eine gute Übung für die Lungen und Bronchien.

Einige der guten Wirkungen von *Śīrṣāsana* (Kopfstand, s. Seite 104 ff.) können durch diese Stellung erreicht werden. So wird unter anderem geistiger Erschöpfung entgegengewirkt.

*Śaśa* bedeutet ›Hase‹, und *śaśāṅga* bedeutet ›Körper des Hasen‹. Dieses *āsana* erinnert an die Körperform eines Hasen, der sich aus Furcht mit gesenktem Kopf versteckt. Es wird daher *Śaśāṅgāsana* genannt.

**Einschränkung:** Kinder bis zwölf Jahren und alle, die an hohem Blutdruck, Schilddrüsenüberfunktion oder an akuten Augenkrankheiten leiden, sollten dieses *āsana* nicht praktizieren. Wer an Spondylitis\* leidet, sollte es mit Vorsicht üben.

\* Spondylitis ist eine Wirbelentzündung

### 39. *Mārjārāsana* (Katzenstellung)

*Technik:* Knien Sie auf dem Boden, beugen Sie sich nach vorne und stützen Sie sich mit den Händen auf den Boden auf, die Finger sollten nach außen zeigen. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper parallel und Arme und Oberschenkel senkrecht zum Boden sind. Halten Sie die Ellbogen durchgedrückt (s. Abb. 56). Entspannen Sie Kopf, Nacken und Schultern.

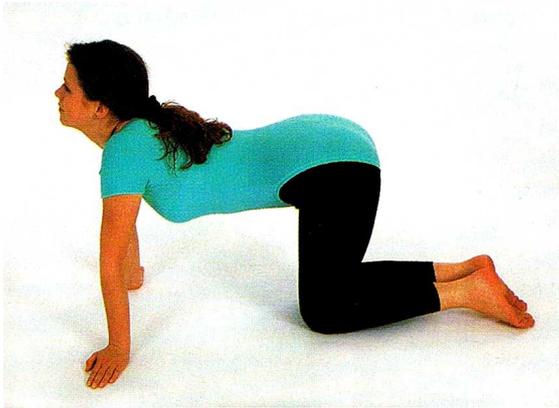
Atmen Sie ein, heben Sie dabei das rechte Bein so hoch wie möglich und beugen Sie den Kopf nach hinten (s. Abb. 57). Atmen Sie normal und bleiben Sie etwa 30 Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie dann aus und stellen Sie das rechte Knie auf den Boden zurück. Entspannen Sie Kopf, Nacken und Schultern.

Atmen Sie nochmals ein und heben Sie das linke Bein so weit wie möglich nach oben (s. Abb. 58). Bleiben Sie jetzt genauso lange in dieser Stellung wie vorher und beugen Sie den Kopf wieder nach hinten. Atmen Sie dann aus und stellen Sie das linke Knie zurück auf den Boden. Entspannen Sie Kopf, Nacken und Schultern.

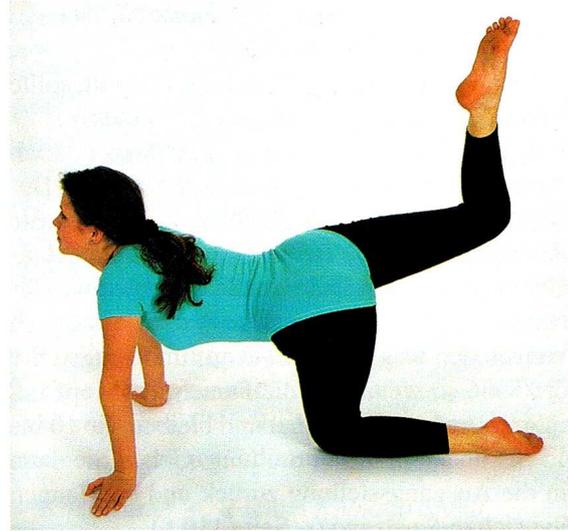
Atmen Sie langsam und tief ein und wölben Sie den Rücken wie eine ärgerliche Katze so hoch wie möglich nach oben (s. Abb. 59), halten Sie den Atem an und bleiben Sie ein bis zwei Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie dann aus und gehen Sie in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die oben beschriebene Katzenbuckelstellung nochmals.

Der oben beschriebene Übungsablauf ist eine Runde. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

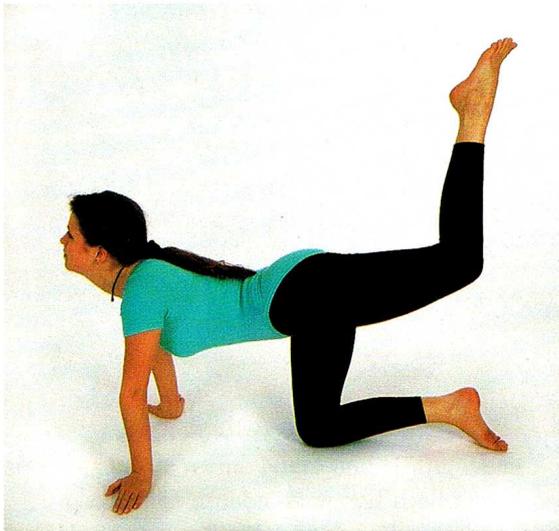
*Konzentration:* Wenn Sie das rechte Bein heben, konzentrieren Sie sich auf die rechte Hüfte, wenn Sie das linke Bein heben, auf die linke Hüfte. Konzentrieren Sie sich während der Katzenbuckelstellung auf die Wirbelsäule. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.



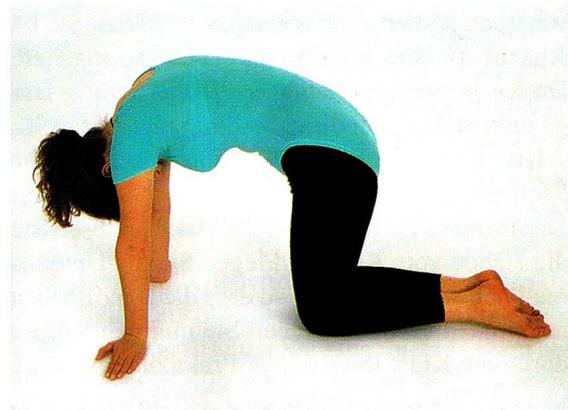
56



57



58



59

*Wirkung:* Dieses *āsana* entfernt alle Schmerzen in der Taille, den Lenden und in den Hüften und macht diesen Bereich beweglich. Es beseitigt Ischiasschmerzen und hält die Ischiasnerven gesund. Es stärkt die Steißbein- und Kreuzbeinwirbel und die Muskeln von Armen und Schultern. Es entfernt außerdem eine übermäßige Fettansammlung an den Oberschenkeln und am Gesäß, wodurch diese Körperteile eine schöne Form bekommen. Darüber hinaus erhält man durch regelmäßiges Üben dieses *āsanas* die Beständigkeit einer Katze.

*Māṛjāra* bedeutet ›Katze‹. Die verschiedenen Stadien dieses *āsanas* sehen aus wie eine Katze, die ihren Schwanz hebt und manchmal ärgerlich einen Katzenbuckel macht. Daher wird dieses *āsana* *Māṛjārāsana* oder Katzenstellung genannt.