

### 31. *Ardha Kūrmāsana* (halbe Schildkrötenstellung)

**Technik:** Sitzen Sie in *Vajrāsana* (s. Seite 27). Heben Sie beide Hände über den Kopf und atmen Sie gleichzeitig ein. Halten Sie die Handflächen zusammen und lassen Sie die Ellbogen gerade. Beugen Sie sich nun langsam nach vorne und atmen Sie gleichzeitig aus. Berühren Sie mit der Stirn und mit den gefalteten Händen den Boden und pressen Sie Brust und Bauch auf die Oberschenkel. Das Gesäß bleibt auf den Fersen, die Füße bleiben geschlossen (s. Abb. 44). Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung. Kehren Sie danach mit dem Einatmen in die Ausgangsstellung zurück. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

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

**Wirkung:** Die Leber wird als Zentrallaboratorium des Körpers bezeichnet. Sie reinigt das Blut, indem Sie giftige Stoffwechselprodukte umformt und als Galle ausscheidungsfähig macht. Zudem erfüllt sie wichtige Aufgaben im Zwischenstoffwechsel und bei der Speicherung von Nährstoffen. Die Rolle der Leber ist somit lebenswichtig, um die Gesundheit zu erhalten. Dieses *āsana* hält die Leber gesund, da zunächst Druck auf die Leber ausgeübt wird, und diese in der anschließenden Entspannungsphase gut durchblutet wird. Es verbessert die Verdauung und kann chronischen Durchfall beseitigen. Darüber hinaus können rheumatische Schmerzen in den Knien und Knöcheln durch *Ardha Kūrmāsana* geheilt werden.

*Ardha* bedeutet ›halb‹, und *kūrma* bedeutet ›Schildkröte‹. Dieses *āsana* sieht aus wie eine Schildkröte, die ihre Beine zurückgezogen hat. Daher nennt man es *Ardha Kūrmāsana*.

