

59. Matsyāsana (Fischstellung)

Technik: Sitzen Sie zuerst in *Padmāsana* (Lotosstellung, s. Seite 22 f.). Stützen Sie sich mit den Ellbogen ab und legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie den Rücken so hoch wie möglich, indem Sie sich mit den Händen abstützen und beugen Sie den Kopf nach hinten, so dass der mittlere Teil der Schädeldecke den Boden berührt. Legen Sie die Hände wieder nach vorne und ergreifen Sie mit beiden Zeigefingern die beiden großen Zehen. Dehnen Sie den Brustkorb so weit wie möglich, ohne Schmerzen zu spüren. Achten Sie darauf, dass die Knie und die Ellbogen auf dem Boden bleiben (s. Abb. 89).

Atmen Sie normal und bleiben Sie 15 bis 20 Sekunden in dieser Stellung. Lösen Sie die Stellung auf und legen Sie sich wieder auf den Rücken. Wechseln Sie die Beinstellung und wiederholen Sie die Übung. Dies ist eine Runde. Die Anzahl der Runden, die Sie praktizieren können, hängt davon ab, wie lange Sie zuvor in *Sarvāṅgāsana* (Kerze, s. Seite 68 f.) geübt haben. Praktizieren Sie ein bis zwei Runden, wenn Sie nur für

kurze Zeit Kerze geübt haben, aber zwei bis drei Runden, wenn Sie längere Zeit in der Kerze verweilten. Entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.). Wenn Sie *Padmāsana* nicht beherrschen, dann können Sie *Matsyāsana* auch im halben Lotossitz (*Ardha Padmāsana*) oder mit nach vorne gestreckten Beinen üben. Die Hände liegen dann auf den Oberschenkeln.

Konzentration: Konzentrieren Sie sich besonders auf die Nackenwirbel, den Hals und die Nebenschilddrüsen. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Wie die Sekretion der Schilddrüse, so ist auch die Sekretion der Nebenschilddrüsen für die Gesundheit wesentlich. Das Hormon, das die Nebenschilddrüsen produzieren (Parathormon), sorgt für die Kalziumaufnahme aus der Nahrung und für die Bereitstellung von Kalzium aus den Knochen, wodurch der Kalziumspiegel im Blut erhöht wird.

