

56. *Dhanurāsana* (Bogenstellung)

Technik: Legen Sie sich auf den Bauch, schließen Sie die Beine und berühren Sie mit der Stirn den Boden. Winkeln Sie die Knie an und ergreifen Sie die Fußknöchel von hinten mit den Händen. Beugen Sie nun den Kopf so weit wie möglich zurück und heben Sie Brust und Knie mit dem Einatmen so hoch wie möglich. Spannen Sie die Wirbelsäule wie einen Bogen. Die Arme bleiben gerade. Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung (s. Abb. 87). Atmen Sie aus und lösen Sie die Stellung auf. Praktizieren Sie drei bis vier Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* auf dem Bauch (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der ersten Runde besonders auf die Nieren, während der zweiten Runde auf den Bauch und die Unterleibsorgane und während der dritten Runde auf die Wirbelsäule. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Dieses *āsana* ist besonders gut für die Nieren. Es führt zu einer guten Durchblutung der Nieren und beseitigt Störungen im Bereich der Nebennieren. Überschüssiges Fett an Bauch und Taille wird verringert. Bauchbeschwerden, wie z. B. Verstopfung und Zuckerkrankheit, sowie Frauenkrankheiten können geheilt werden. Diese Übung ist auch sehr gut bei Schilddrüsenüberfunktion. Die Thymusdrüse wird gut durchblutet und das Immunsystem gestärkt. Die Übung macht die Wirbelsäule biegsam und gesund, beseitigt Rückenschmerzen und führt zu einer guten Durchblutung der Nervenzentren in der Wirbelsäule. Auch die Leber wird gut durchblutet. *Dhanurāsana* erhöht die Schönheit und verbessert die Gesundheit der Frau durch vermehrte Ausschüttung weiblicher Hormone.

Dhanu bedeutet »Bogen«. Diese Stellung ähnelt einem Bogen und wird daher *Dhanurāsana* oder Bogenstellung genannt.



87

82