

72. *Vātāyanāsana*
(Pferdegesichtstellung)

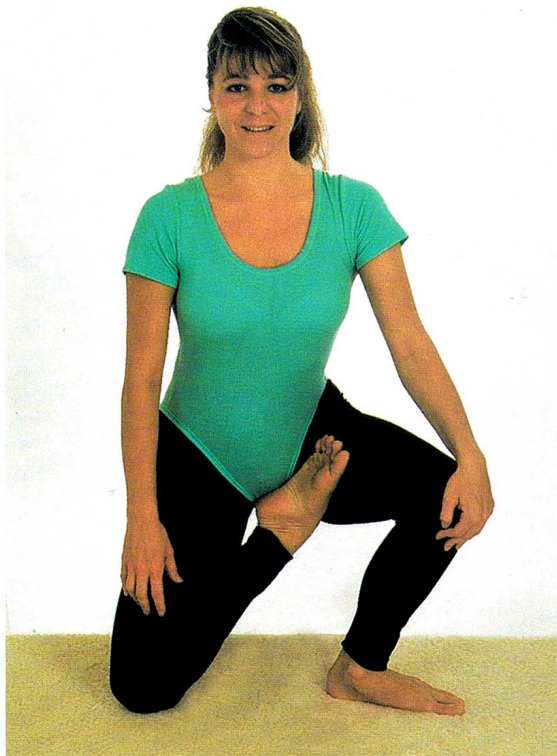
Technik: Sitzen Sie auf dem Boden. Beugen Sie das rechte Knie und legen Sie den rechten Fuß in die linke Leistenbeuge. Heben Sie das Gesäß vom Boden, Sie können sich dabei mit den Händen abstützen, und stellen Sie die Spitze des rechten Knies auf den Boden. Stellen Sie den linken Fuß nahe an das gebeugte rechte Knie und halten Sie den linken Oberschenkel parallel zum Boden. Schieben Sie das Becken nach vorne und drücken Sie den Rücken durch. Halten Sie das Gleichgewicht (s. Abb. 117). Heben Sie die Hände und falten Sie die Handflächen vor der Brust oder verschlingen Sie die Arme (s. Abb. 118) wie bei *Garuḍāsana* (Adlerstellung, s. Seite 92). Atmen Sie normal und bleiben sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung. Lösen Sie die Arme, setzen Sie

sich auf den Boden und strecken Sie die Beine. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich anschließend in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

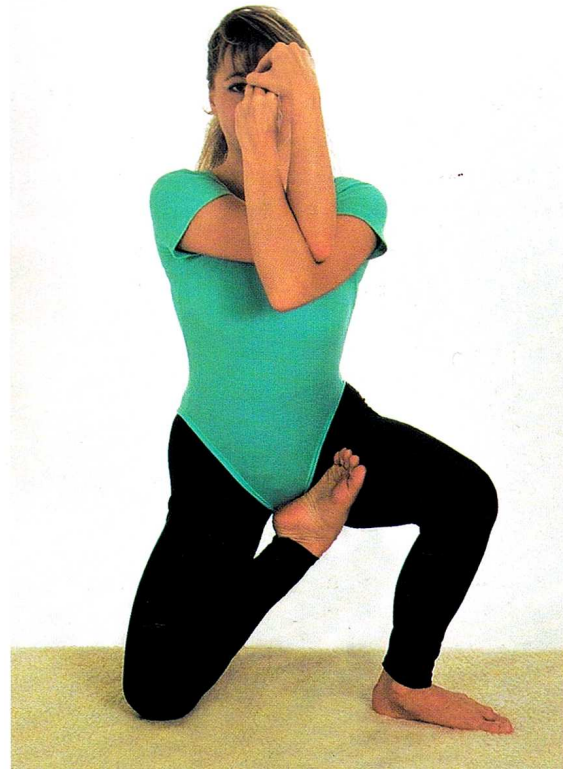
Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der Übung hauptsächlich auf die Knie und die Oberschenkel. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Bei diesem *āsana* werden die Hüftgelenke gut durchblutet, und geringfügige Deformationen der Hüften und Oberschenkel werden korrigiert. Dieses *āsana* bringt dem unteren Teil des Körpers Beweglichkeit und Stärke.

Vātāyana bedeutet ›Pferd‹. Diese Stellung erinnert an das Gesicht eines Pferdes, daher ist ihr Name *Vātāyanāsana* oder Pferdegesichtstellung.



117



118