

### 36. *Āñjaneyāsana* (Spagat)

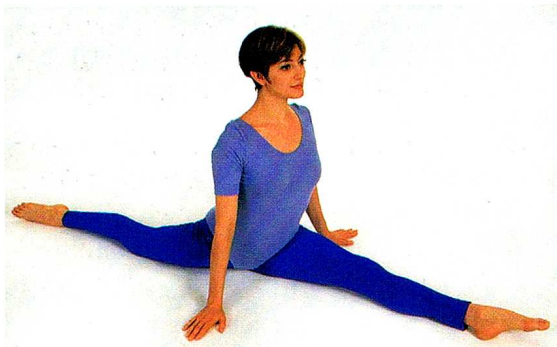
**Technik:** Gehen Sie zuerst in die Hocke und stützen Sie sich mit beiden Händen ab. Dann spreizen Sie die Beine nach vorne und nach hinten. Drücken Sie die Knie durch. Der Damm sollte den Boden berühren (s. Abb. 52). Legen Sie nun die Handflächen vor der Brust zum indischen Gruß zusammen. Atmen Sie normal und bleiben Sie 10 bis 15 Sekunden in dieser Stellung. Wechseln Sie die Beinstellung und wiederholen Sie die Übung. Praktizieren Sie auf beiden Seiten je drei Runden und entspannen Sie sich anschließend in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

*Āñjaneyāsana* kann auch seitlich geübt werden (s. Abb. 53).

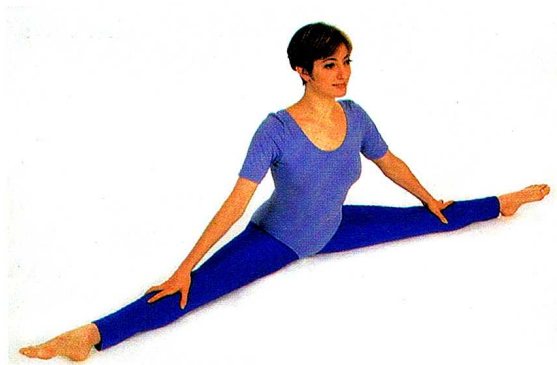
**Konzentration:** Konzentrieren Sie sich bei dieser Übung besonders auf die Leisten und die Genitalorgane. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

**Wirkung:** Diese Übung stärkt den Damm und die Muskeln des Beckenbodens und macht sie elastisch. *Āñjaneyāsana* ist besonders geeignet für Schwangere, denn durch das Üben dieses *āsana*s kann eine sanfte Geburt ermöglicht werden.

*Āñjaneya* ist ein anderer Name für *Hanumān*, einem Helden aus dem *Rāmāyaṇa*-Epos. *Āñjaneya* ist vom Namen seiner Mutter *Añjanā* abgeleitet. Eine Textstelle in diesem Epos berichtet davon, wie *Hanumān* (*Āñjaneya*) mit Riesenschritten zu einem Berg rennt, wo ein bestimmtes Kraut wächst, das er so schnell wie möglich zur Rettung des schwerverletzten Helden *Lakṣmana* holen muss. Die Spagatstellung erinnert an diese Riesenschritte von *Āñjaneya* oder *Hanumān*. Deshalb wird diese Übung *Āñjaneyāsana* oder *Hanumānāsana* genannt.



52



53

58