

34. Koṇāsana (Winkelstellung)

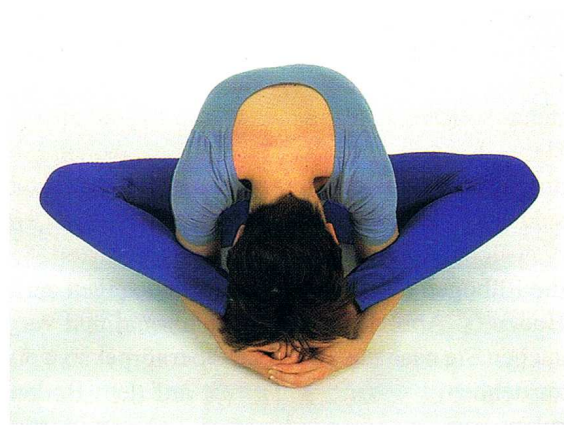
Technik: Sitzen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen auf dem Boden. Winkeln Sie nun beide Knie an und legen Sie die Fußsohlen zusammen. Atmen Sie aus, beugen Sie den Oberkörper gleichzeitig nach vorne und schieben Sie beide Hände unter den Knien von innen durch. Halten Sie die Füße mit den Händen, berühren Sie mit dem Kopf die Fersen und lassen Sie die Ellbogen auf dem Boden (s. Abb. 48 u. 49). Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie dann ein, lösen Sie die Finger von den Zehen und setzen Sie sich auf. Praktizieren Sie drei bis fünf Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in Śavāsana (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der ersten Runde auf das Kreuz, der zweiten auf die Wirbelsäule und in der dritten auf den Kopf. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

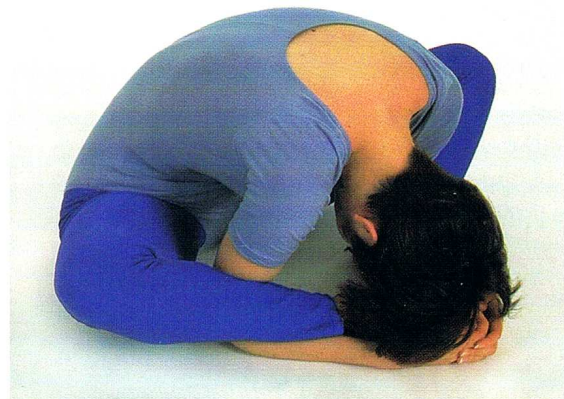
Wirkung: Beinahe alle Vorteile von Kūrmāsana (Schildkrötenstellung, s. Seite 55) können durch dieses āsana erreicht werden.

Koṇa bedeutet ›Winkel‹. Da diese Übung wie ein Winkel aussieht, heißt sie Koṇāsana.

Einschränkung: Kinder unter 12 Jahren sollten dieses āsana nicht praktizieren, da sonst die Hypophyse zu früh angeregt wird, was zu körperlicher Frühreife und zu einer Hemmung der geistigen Entwicklung führen kann.



48



49