

41. *Kumbhīrāsana* (Krokodilstellung)

Technik: Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine liegen gestreckt am Boden. Strecken Sie die Arme zur Seite. Setzen Sie die rechte Ferse fest zwischen die große und die zweite Zehe des linken Fußes (s. Abb. 61). Atmen Sie aus und drehen Sie den Körper gleichzeitig so weit wie möglich zur linken Seite. Arme und Schultern sollten auf dem Boden bleiben. Drehen Sie den Kopf nach rechts (s. Abb. 62).

Atmen Sie normal und bleiben Sie 10 bis 15 Sekunden in dieser Stellung. Gehen Sie mit der nächsten Einatmung in die Ausgangslage zurück. Wechseln Sie die Fußstellung, setzen Sie die linke Ferse zwischen die Zehen des rechten Fußes. Drehen Sie dann den Körper zur rechten und den Kopf zur linken Seite (s. Abb. 63). Bleiben Sie genauso lang wie zuvor in dieser Stellung und gehen Sie anschließend wieder mit dem Einatmen in die Ausgangsstellung zurück.

Üben Sie drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der Übung auf die Steißbein- und Kreuzbeinregion, auf die rechte Niere und Hüfte, wenn Sie sich nach links drehen, bzw. auf die linke Niere und Hüfte, wenn Sie sich nach rechts drehen. Vergewärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Dieses *āsana* ist besonders gut für die Beweglichkeit im Bereich der unteren Wirbelsäule und der Hüften. Ischiasschmerzen und rheumatische Schmerzen in dieser Region können beseitigt werden. Die Nerven der Steißbein- und Kreuzbeinregion werden gut durchblutet und dadurch gekräftigt. Außerdem ist es gut für die Nieren, und es verhindert Prostatabeschwerden, Leistenbruch und viele Frauenkrankheiten.

Kumbhīra bedeutet ›Krokodil‹. Dieses *āsana* sieht aus wie ein Krokodil, das seinen Schwanz bewegt. Daher wird es *Kumbhīrāsana* oder Krokodilstellung genannt.

42. Variation zu *Kumbhīrāsana* (Krokodilstellung)

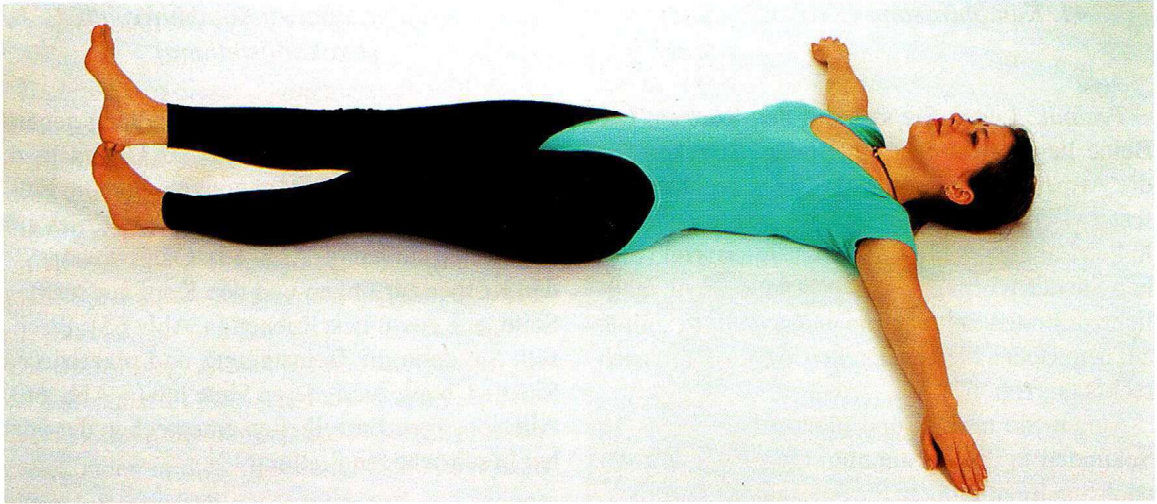
Technik: Praktizieren Sie diese Übung genauso wie *Kumbhīrāsana*, nur mit dem Unterschied, dass Sie das rechte Bein anwinkeln und die Fußsohle neben die Außenseite des linken Knies auf den Boden stellen (s. Abb. 64). Dann drehen Sie den Körper zur linken und den Kopf zur rechten Seite, wie zuvor beschrieben (s. Abb. 65). Wechseln Sie dann die Beinstellung und praktizieren Sie die Übung zur anderen Seite hin (s. Abb. 66). Alle sonstigen Einzelheiten entsprechen der vorher beschriebenen Stellung.

Konzentration: Wie bei *Kumbhīrāsana*.

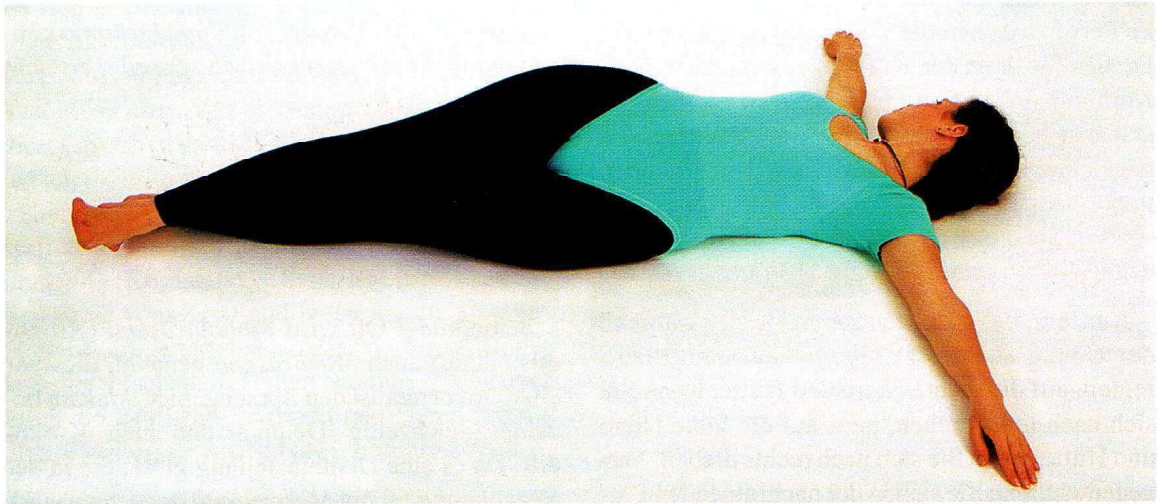
Wirkung: Alle Vorteile von *Kumbhīrāsana* können durch diese Variation noch schneller erreicht werden.

Bemerkung: Oft wird *Kumbhīrāsana* (Krokodilstellung) auch *Makarāsana* genannt, dies vor allem im bengalischen Sprachgebiet. *Makara* bedeutet gleichzeitig ›Delphin‹ und auch ›Krokodil‹. Da es eine Delphinstellung gibt*, die in der Yogaliteratur oft mit *Makarāsana* bezeichnet wird, ist die Krokodilstellung in diesem Buch mit *Kumbhīrāsana* benannt.

* wird in diesem Buch nicht behandelt, ist aber ähnlich wie *Bhujamgāsana*, die Kobrastellung (s. Seite 80 f.).



61

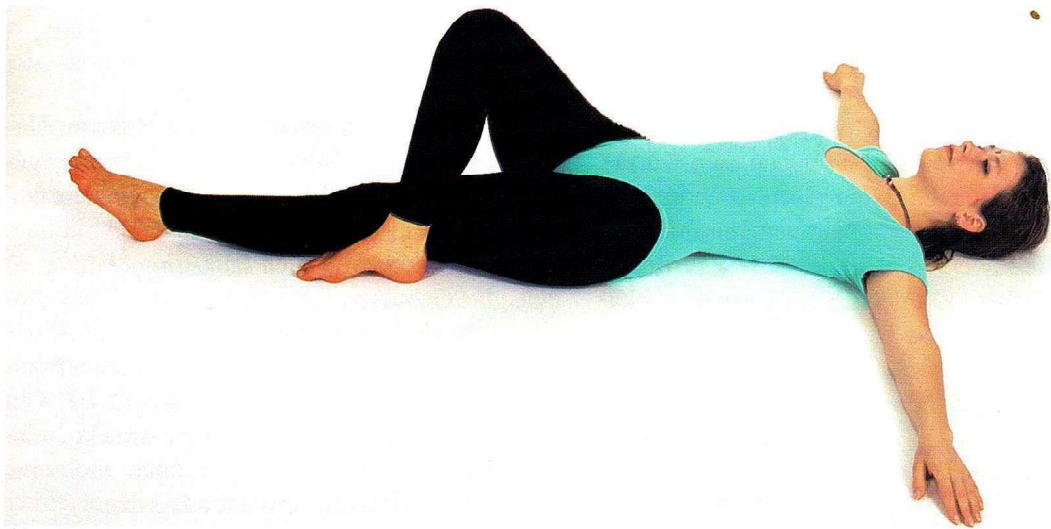


62

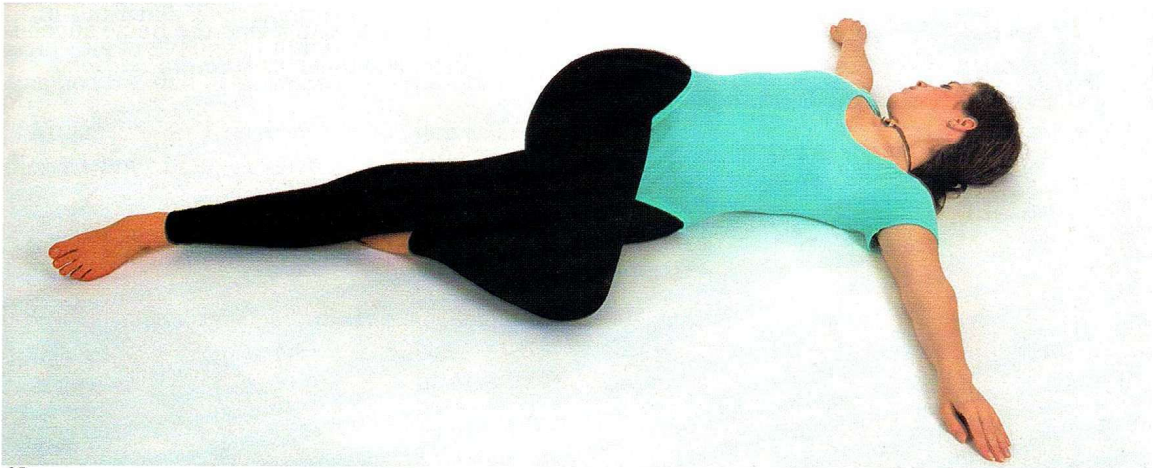


63

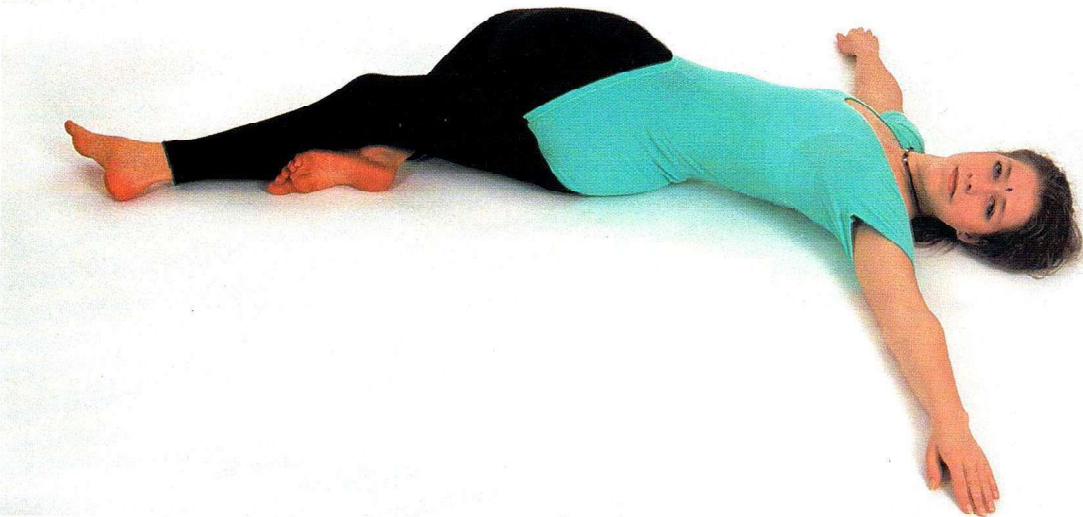
64



64



65



66