



SCHILDKRÖTE

KURMASANA

Ausführung

Komme in den Langsitz und grätsche die Beine. Beuge beide Beine leicht an und zieh die Füße etwas zueinander, so dass die Fußsohlen nach innen weisen.

Beuge den Oberkörper vor und greife von innen unter den Beinen durch. Lege die Hände an Deine Fußrücken oder Fußknöchel. Finde eine Position, in der die Unterarme am Boden aufliegen oder möglichst bodennah sind. Lass den Kopf locker nach unten sinken, schließe die Augen.

Entspanne die Bauchdecke und lass die Bauchorgane entspannt Richtung Boden sinken. Ziehe Dich ganz in Deinen inneren Raum zurück wie eine Schildkröte in ihren Panzer.

Atme tief und ruhig in den Bauchraum und entspanne diesen mehr und mehr. Lass Dich mit jedem Atemzug immer tiefer sinken, ganz entspannt, ohne irgendwo ankommen zu wollen. Verweile einige Atemzüge lang in dieser Position.

Um die Haltung zu verlassen, löse die Hände und drücke Dich hoch in den Sitz.

Spüre einen Moment nach: Wie nimmst Du Deinen Bauchraum wahr? Wie belebt, wie entspannt fühlt er sich an?

Variante für empfindliche Rücken

Grätsche die Beine wie oben. Lege ein oder zwei dicke Kissen zwischen Deine Beine nahe dem Unterbauch. Lass erst den Bauch und dann den Oberkörper und auch die Stirn auf diese Stütze sinken. Umfasse die Kissen mit den Händen, atme tief und gib nach und nach Dein ganzes Körpergewicht an Deine Stütze ab. Entspanne Bauchraum und Rücken so intensiv wie möglich.

Wirkungen

Entspannt die Organe des Bauchraums und Beckens, dehnt die Rückseite des Oberkörpers
Regt die Verdauung an, hilft bei Blähungen
Beruhigt das Nervensystem, hilft bei Schlafstörungen