

## Zange - Paschimotthanasana

Heute erkläre ich von der Rishikesh-Reihe die 4. Asana etwas näher. Sie gehört in die Kategorie der Vorwärtsbeugen und heisst Zange, im Sanskrit Paschimotthanasana. Die wörtliche Übersetzung ist Dehnung des hinteren Teiles, damit ist die Dehnung des unteren Bereiches des Rückens gemeint. Die Zange streckt alle Hauptmuskeln des Rückens und der Rückseite der Beine. Diese Vorbeuge spricht unseren Lebensnerv an und verbessert den Fluss der Nervenströme über den ganzen Rücken und so bleibt die Wirbelsäule jung und elastisch.

Gleichzeitig ist die Paschimotthanasana bei achtsamer und kompletter Ausführung eine sehr gute Bauchübung, welche die Bauchorgane wie Leber, Nieren und Bauchspeicheldrüse aktiviert. Sie wirkt deshalb auch harmonisierend auf die Verdauung und regt die Abwehrkräfte an, und ist auch eine gute Asana für Diabetiker.

Auf der energetischen Ebene ist die Zange eine der wirksamsten Asanas, besonders dann, wenn sie lange gehalten wird. Die Übung öffnet den feinstofflichen Bereich der Wirbelsäule beim Sushumna, dem Hauptenergiekanal und aktiviert somit gleichzeitig alle Chakren in der Wirbelsäule und harmonisiert das Sonnengeflecht im Bauch, den Solar Plexus.

Geistig entwickelt Paschimotthanasana Geduld sowie Hingabe und sie schenkt uns damit auch die Fähigkeit besser loszulassen. Denn die Stellung stimuliert die Willenskraft und Widerstandskraft zugleich und dies sind zwei wertvolle geistige Fähigkeiten für unser tägliches Leben.

Meistens wird die Zange aus der sitzenden Position eingenommen. Es empfiehlt sich jedoch diese Asana auch aus einer liegenden Ausgangsstellung zu praktizieren. Denn die Zange schenkt uns bereits während des dynamischen Aufbaus der Übung in der Anfangsphase aus der Rückenlage wertvolle Wunderwirkungen. Wichtig zu beachten ist beim Praktizieren dieser Vorwärtsbeuge, die Gesundheit des Rückens. Bei bereits bekannten Rückenproblemen gibt es auch immer als Alternative die ganz sanfte rüchenschonende Variante, bei der die Knie leicht angehoben bleiben und man so einfach ganz achtsam die Asana einnimmt und dabei gut in den Bauch atmet.

Namasté Corinne

