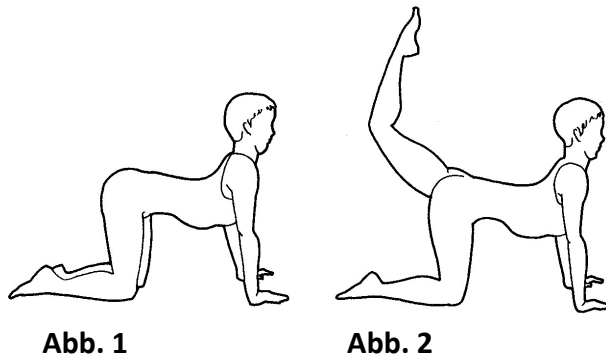


## Die Wildkatze

### Stellung der Wildkatze: *mārjārāsana*

Auf allen Vieren hebt man mit der Einatmung den Hals und führt dabei die Brust nach vorne zwischen die beiden Arme (Abb. 1). Den Bauch hält man angespannt, um die Rückbeuge in der Lendengegend zu beschränken. Die Arme üben einen leichten Druck nach hinten aus, wie wenn sie den Boden nach hinten stossen wollten. Zugleich befinden sich die Schultern und die Arme in Aussenrotation. Man atmet mehrere Male: Mit der Einatmung öffnet man den Brustkorb, schiebt die Brust nach vorne und zieht den Hals nach hinten. Mit der Ausatmung zieht man den Bauch etwas stärker zusammen. Dieselbe Arbeit kann man auch ausführen, indem man ein Bein nach hinten hebt. Der Fuss strebt in Richtung Himmel (Abb. 2). Das Becken bleibt dabei gerade zum Boden gerichtet.



## Die Bogenstellungen (Varianten)

Die Grundstellungen, die auf dem Bauch ausgeführt werden, sind im ersten Teil dieses Artikels beschrieben.

### Stellung des halben Bogens, gehoben auf einem Knie, mit Drehung: *utthita jānu vakra ardha dhanurāsana*

In der Vierfüsserposition hebt man das linke Bein und fasst das linke Fussgelenk mit der rechten Hand. Mit einer *Einatmung* bewegt man den Hals nach hinten und zieht mit dem Bein nach hinten um den Rücken zu beugen. Man begrenzt möglichst die Drehung der Schultern, indem man die Brust gerade nach vorn gerichtet lässt, und ebenso die entgegengesetzte Drehung des Beckens, das man waagrecht hält. Ausserdem vermeidet man es, das gehobene Bein seitlich zu verschieben (Abb. 3).

Die gleiche Stellung kann man mit einem Ellbogen auf dem Boden einnehmen. Der linke Unterarm liegt dabei quer auf dem Boden (Abb. 4). Das Gleichgewicht wird so erleichtert. Hingegen wird die Rückbeuge erschwert.

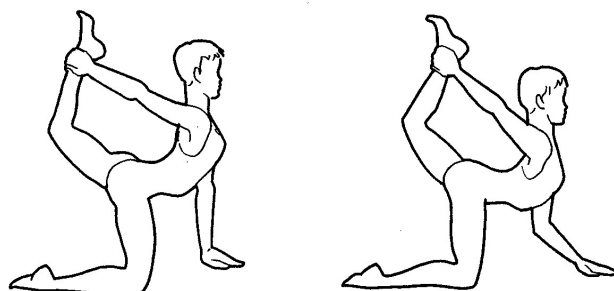


Abb. 3 und 4

## Die Stellung des vollständigen halben Bogens, gehoben auf einem Knie, mit Drehung: *utthita jāna vakra ardha pūrṇa dhanurāsana*

Gleiche Arbeit, indem man den Fuss oben hindurch fasst (Abb. 5 und 6). Der Fuss kann mit Hilfe eines Gurtes gefasst werden, wenn die derzeitige Beweglichkeit es nicht erlaubt, ihn direkt zu fassen. Die genauen Details entnehme man der Beschreibung des „vollständigen Bogens“.

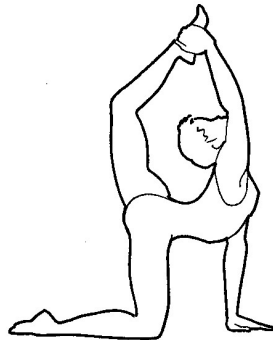


Abb. 5



Abb. 6

## Stellung des gehobenen halben Bogens: *utthita ardha dhanurāsana*

Im Stehen mit geschlossenen Füßen verschiebt man das Becken nach rechts und man beugt das linke Bein, um die Ferse zum Gesäss zu führen. Indem man das Becken nach hinten gekippt hält, zieht man die Ferse so in Richtung des oberen Teils des Gesässmuskels, dass die beiden Knie sich nebeneinander befinden. Falls der „gerade Oberschenkelmuskel“ (das oberste Faserbündel des Quadrizeps) starken Widerstand leistet, ist das schon einmal eine interessante Dehnung. Man *atmet ein* und dann, indem man *den Atem hält*, neigt man den Oberkörper nach vorne und man hebt das gebeugte Bein genau in dessen Verlängerung, bis man eine horizontale Position erreicht. Die Dehnung des „geraden Oberschenkelmuskels“ wird dadurch verstärkt. Dazu kommt vielleicht eine Dehnung der ischiocruralen Muskulatur des Standbeins.

Es wäre ein klarer Fehler das Becken nicht mehr horizontal zu halten. Diejenigen, die über genügend Beweglichkeit für dieses nach vorne Kippen des Beckens verfügen, achten in dieser Phase darauf, die Lendengegend nicht zu höhlen.

Nach dem man mehrere Male *geatmet* hat, hebt man *im Einatmen* den Hals und den Rücken und man zieht mit dem Bein und lässt das Knie sich heben. Der Bauch bleibt fest, das Becken behält seine horizontale Position und der Nacken bleibt gestreckt (Abb. 7).

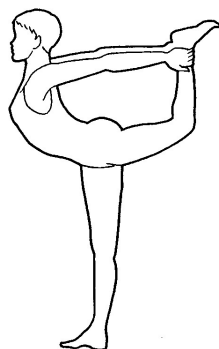


Abb. 7