

ardha baddha padma pascimottanasana

„halbe festgehaltene „Lotus-Zange““



Anleitung

1. Sitze in **dandasana**.
2. Nimm das linke Bein aus der Haltung, **beuge** deutlich in der Hüfte, winkle das Bein dabei an.
3. Drehe das linke Bein in der Hüfte **aus**, nimm mit der rechten Hand den linken Fuß, mit der linken Hand greife zum linken Innen Oberschenkel und drehe das linke Bein maximal **aus**.
4. Beuge das linke Bein, und lege unter weiterer Ausdrehung den linken Fuß in der rechten Hüfte, also an Becken und Oberkörper, auf dem rechten Oberschenkel ab, das linke Knie sinkt zum Boden nach vorn-innen in Richtung des anderen Knies, am besten unmittelbar daneben.
5. Neige unter maximalem Kippen des Beckens in die **Flexion** in den **Hüftgelenken** den Oberkörper nach vorn-unten, und greife mit der linken Hand zum rechten Außenfuß und danach mit der rechten über die linke Hand.
6. Ziehe aus Kraft der Armbeuger den Oberkörper in Richtung des rechten Fußes, wenn möglich lege die Stirn auf dem rechten Unterschenkel ab

Details

1. Das schwierigste Detail der Haltung dürfte der **Lotusfuß** sein, der nur bei gesunden **Kniegelenken** und guter Beweglichkeit im **Hüftgelenk** v.a. im Sinne der **Exorotation im Hüftgelenk** gelingt. Ähnlich dem **Lotus** soll auch hier das Knie nicht weit außen sondern möglichst weit innen auf dem Boden zu liegen kommen, so nah wie möglich neben dem Knie des gestreckten Beins. Spannung der Muskeln, die eine weite **Exorotation im Hüftgelenk** verhindern, halten in der Praxis jedoch oft das Knie vom anderen Knie entfernt und ein Stück weit über dem Boden, auch wenn sich die Situation in voller Vorwärtsbeuge gegenüber dem aufrechten Sitzen ein wenig bessern mag. Auch hier sei darauf hingewiesen, dass die **Lotusposition** des Beins nicht erzwungen oder forciert geübt werden sollte. Vielmehr sind im Sinne der Kniegesundheits über längere Zeit entsprechend schonendere Vorübungen angezeigt, v.a. **Hüftöffnung 3**.
2. Drehe das **Lotusbein** sehr sorgfältig aus. Versuche dein Knie unmittelbar neben dem anderen Knie auf dem Boden abzulegen. Lege den Fuß des **Lotusbeins** hinreichend weit und möglichst beckenah auf dem Oberschenkel des gestreckten Beins ab. Idealerweise liegt hauptsächlich das Fußgelenk auf, so dass der Mittel- und Vorfuß in der Luft schwebt, und kein Stress auf das Fußgelenk (zum Beispiel im Sinne einer starken **Supinations-** oder **Plantarflexionsanforderung**) ausgeübt wird. Durch diese Parameter wird, so weit bereits möglich, ein unangenehmer Druck des Fußes auf den **Quadrizeps** vermieden.
3. Bei guter **Flexion** in den **Hüftgelenken** kippt das Becken gegenüber den Beinen so weit, dass die unteren Rippen nicht mehr mit der Ferse des **Lotusbeins** kollidieren.
4. Achte vergleichbar anderen ähnlichen Haltungen darauf, das gestreckte Bein nicht auszudrehen, seine Ferse wegzustrecken und das Knie durchgestreckt zu halten.
5. In der Grundhaltung wird der **Lotusfuß** hinter dem Rücken mit der kontralateralen Hand gegriffen, am dicken Zehen, oder wenn möglich, an der Fußaußenkante. Vereinfachend kann ersatzweise die **unten beschriebene Variante „Fuß nicht festhalten“** geübt werden, bei der die kontralaterale Hand über die seitengleiche Hand greift und ebenfalls am Außenfuß des gestreckten Beins zieht.

Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können

Wie immer in **Lotus**-artigen Beinpositionen kann es, abhängig von der Kniegesundheits, auch hier zu Schmerzen im Innenknie kommen. Tricks zum Umgang mit dieser Art Knieschmerz gibt es in der **FAQ**.