

ardha vasisthasana

„seitlicher Streckstütz“



Anleitung

1. Stehe in **Hundstellung Kopf nach unten**
2. Verlagere das Körpergewicht auf die rechte Hand und bringe dabei Druck auf alle Teile der rechten Hand und deren Finger.
3. Drehe den Oberkörper von der rechten Hand weg nach links und strecke dabei in den **Hüftgelenken** langsam durch bis auf 180 °. Drehe dabei den rechten Fuß mit der Außenkante und der Ferse zum Boden.
4. Strecke die linke Hand zur Decke
5. Lege den linken Fuß auf dem rechten Fuß ab, so dass die Großzehe des linken Fußes noch zusätzlich am Boden abstützt. Der linke Fußknöchel liegt dabei in der Höhlung des rechten Innenfußes.
6. Bringe das Becken genau zwischen Füße und Brustbein, nicht höher, nicht tiefer und vor allem nicht weiter hinten. Halte den Kopf genau in Verlängerung der Brustwirbelsäule.
7. Setze die Gesäßmuskulatur ein und drücke das Becken, insbesondere die **Schambeinhöcker**, soweit nach vorn, dass das Gesäß nicht nach hinten heraussteht.
8. Zusammen mit der Tendenz des Beckens, nach hinten zu bewegen und dabei die **Hüftgelenke** zu **flektieren**, ist die Neigung des Oberkörpers zu erkennen, nicht durchzustrecken, sondern einen Rundrücken anzunehmen. Bewege daher mit Kraft der **Rückenstrecker** das **Brustbein** weg vom **Schambein**, um den Rumpf durchzustrecken.
9. Wie in ähnlichen Haltungen auch, drehe beide Arme aus (Innenellbogen und **Bizeps** in Richtung des Kopfes) und strecke den oberen Arm von der Wirbelsäule weg maximal zur Decke.

Details

1. Diese Haltung lebt von kräftigem Einsatz der Unterarmmuskulatur, die eine ständige Anstrengung zur Stabilisierung der Haltung im Sinne der **palmaren Flexion** und **Pronation** unternimmt. Den Erfolg dieser Anstrengung sieht man einerseits an einer ruhigen, stabilen Haltung, andererseits an nicht leichter werdenden oder abhebenden inneren Fingergrundgelenkbereichen.
2. Die stützende Hand kann eine Handbreit weiter von den Füßen weg sein als die Schultern, nicht aber deutlich weiter. Als Richtwert setze das **Handgelenk** eine eigene Handlänge ohne die Finger gerechnet vom Lotpunkt der Schulter entfernt. Wäre der Abstand zu klein, so wäre das **Handgelenk** möglicherweise in einer kaum leistbaren **Dorsalflexion**. Erfahrene können das **Handgelenk** so nah wie möglich, also so nah, wie das **Handgelenk** erlaubt positionieren und die Hand mit Kraft weg von den Füßen schieben, was bewegungsphysiologisch nichts anderes als eine **laterale Adduktion** in dem **Schultergelenk** ist. Steht hingegen das **Handgelenk** zu weit weg, ist das kräftige Drücken der Hand weg von den Füßen aus Kraft der Schultern erschwert. Drehe den zugehörigen Arm aus, so dass der **Bizeps** und Innenellbogen in Richtung Kopf zeigt. Drücke die stützende Hand kräftig zum Fuß hin.
3. Strecke beide Arme maximal vom Körper weg, **lateralisiere** also die **Schulterblätter**. Insbes. im oberen Arm dient dies – in Kombination mit der **Ausdrehung** des Arms – der Vermeidung

- unangenehmer Spannung im **Trapezius**.
4. Im Sinne der Kräftigung der Rumpfsseiten und der **Hüftabduktoren** halte das Becken genau zwischen den Füßen und dem Brustbein. Sowohl eine zu hohe als auch eine zu niedrige Position des Beckens ist eine unzulässige Ausweichbewegung.
 5. Achte sehr auf den bestmöglichen Einsatz der Gesäßmuskulatur um die wahrscheinlich auftretende **Flexion** in den **Hüftgelenken** so gut als möglich zu beseitigen. Je nach Beweglichkeit der **Hüftbeugermuskulatur** verbleibt ggf. ein Rest an **Flexion** im **Hüfte**. Eine **Extension im Hüftgelenk** ist ebenfalls nicht wünschenswert.
 6. Spreize die Finger bestmöglich, um optimale Voraussetzungen für die Arbeit mit der Hand zu haben. Immerhin ruht auf dieser Hand ein großer Teil des Körpergewichts.
 7. Die am Boden stützende Hand kann zwei Bewegungen machen: von den Füßen weg schieben oder zu ihnen hin schieben. Selbstverständlich sind die Wirkungen sehr verschieden: im ersten Fall arbeitet der **Deltoideus** an der **lateralen Adduktion**, was eine sehr schöne und intensive Kräftigung erlaubt und es muss tendenziell darauf geachtet werden, das Becken nicht aus der optimalen Position heraus anzuheben. Um diese Arbeit zu intensivieren, kann das **Handgelenk** ein wenig näher an den Fuß heran gesetzt werden, jedoch nicht so nah, dass deswegen Schmerzen im dorsalen **Handgelenk** auftreten. Im zweiten Fall arbeitet v.a. der **Latissimus dorsi** und es muss noch mehr darauf geachtet werden, dass das Becken nicht sinkt, da der **Latissimus dorsi** ein (mittelbarer) **Lateralflexor** der Wirbelsäule ist. In dem Fall ist das angegebene Abstandsmaß zu empfehlen.

Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können

Druck auf der Fußaußenkante

Je nach Form der Fußaußenkante, idiopathischer Druckempfindlichkeit oder Vorschädigung kann der Druck auf den Boden als deutlich unangenehm empfunden werden und dazu veranlassen, Patches unter der Fußaußenkante zu benutzen oder den Druck auf beide Fußaußenkanten zu verteilen, indem die Füße hintereinander auf den Boden gesetzt werden.