

## parivrtta janu sirsasana „umgedrehte Kopf-Knie-Stellung“



### Anleitung

1. Sitze in **dandasana**, winkle das maximal **ausgedrehte** linke Bein an. Bringe das linke Knie maximal nach hinten (die Grenze dafür liegt in der seitwärtigen Hüftöffnung, also in der Beweglichkeit der **Adduktoren**). Drehe das Becken je nach Beweglichkeit zwischen 20 und 40° nach links, also vom rechten Bein weg, und bringe danach noch einmal das linke Bein nach hinten bevor du das Bein angewinkelt auf dem Boden ablegst.
2. Drehe den Rumpf nach links und beuge ihn nach rechts-unten.
3. Greife mit der rechten Hand zur rechten Fußaußenkante oder, falls möglich, zur Außenferse. Drehe den rechten Arm maximal aus und beuge den Ellbogen unter Einsatz der Kraft deines rechten **Armbeuge** soweit als möglich, wodurch der Oberkörper ebenfalls nach unten bewegt; dabei setzt, falls möglich, der rechte Ellbogen im Bereich des rechten Unterschenkels auf. Bringe diesen Ellbogen auf dem Boden soweit nach links wie möglich.
4. Wenn du in der maximalen Seitbeuge bist, greife mit dem linken Arm über Kopf zur rechten Ferse oder Fußaußenkante. Benutze die Kraft beider Arme, um den Oberkörper vom Becken weg in Richtung zum rechten Fuß zu strecken und nach links zu drehen, also die Brust vom rechten Bein weg. Die rechte Schulter bewegt dabei zwischen rechtem Unterschenkel und rechtem Ellbogen zum Boden.

## Details

1. Diese Übung ist eine ausgesprochene Rumpfsseitbeuge, die viel Flexibilität im Rumpf erfordert bzw. bewirkt. In vielen Fällen wird es längere Zeit nicht möglich sein, den rechten Ellbogen auf den Boden zu setzen. Bei beweglichen Menschen ergibt sich ein deutlicher Abstand zwischen linkem Fuß und rechtem Innen Oberschenkel, bei unbeweglichen ein geringer bis gar keiner. In jedem Fall soll er maximal werden.
2. Verwechsele nicht Vorwärts- und Rumpfsseitbeugen, sondern trenne diese Bewegungen möglichst streng, nicht jeder Rücken verträgt deren Kombination.
3. **Janu sirsasana** ist eine Vorwärtsbeuge und diese Haltung, *parivrtta janu sirsasana*, eine (hüftöffnende) Rumpfsseitbeuge. Je größer der Winkel zwischen den Beinen ist, desto klarer kommt das heraus. Der Abstand des linken Fußes vom rechten Innen Oberschenkel und damit die Drehung des Beckens weg vom rechten Bein ist maßgeblich für den Charakter der Haltung als Rumpfsseitbeuge. Je nach Beweglichkeit und Konstitution des Rückens kann es zu **lumbago**artigen Beschwerden kommen, wenn das Wegdrehen des Beckens vom rechten Bein unterbleibt und damit Vorbeuge und Seitbeuge vermischt werden. Drehe also das Becken maximal nach links, ziehe die linke Pobacke nach hinten und bewege den linken Fuß maximal nach links-hinten. Hinweis: in der **janu sirsasana** wird nicht die linke, sondern die rechte Pobacke nach hinten gezogen.
4. Diese Haltung enthält eine Dehnung für die
  1. **Ischiocrurale Gruppe** (rechte Seite), strecke deshalb das rechte Bein durch und drücke die Oberschenkelrückseite auf den Boden. Strecke die Ferse weg vom Körper
  2. **Adduktoren** des linken Beins, drücke deshalb das linke Knie auf den Boden
5. Drehe den Kopf bei gestrecktem Nacken (also in Verlängerung der Brustwirbelsäule) um seine Längsachse nach oben. Bei sehr guter Beweglichkeit kann der Hinterkopf auf dem Unterschenkel abgelegt werden, was zumeist eine leichte, unbedenkliche **Reklination** des Kopfes erfordert.
6. Falls das linke Knie Beschwerden im Innenmeniskusbereich zeigt, unabhängig davon, ob es auf dem Boden liegt oder nicht, unterstütze es mit Klotz/Matte oder versuche einen der anderen Tricks aus der **FAQ**.
7. Die rechte Schulter bewegt zwischen rechtem Ellbogen und Innenknie zum Boden, soweit das möglich ist.
8. Durch Einsatz der Kraft der Arme ziehe den Oberkörper in die Streckung, insbesondere die zusammengedrückte rechte Seite.
9. Die Bewegung des rechten Ellbogens nach links-unten fördert die Drehung des Oberkörpers nach links. Wenn es schwierig sein sollte, den Ellbogen nach links zu bewegen, unterstütze diese Bewegung initial mit der linken Hand.
10. Der Ellbogen des linken, oberen Arms soll maximal beugen und in Richtung des rechten Fußes bewegen.
11. Je nach Konstitution des Rückens ist es ratsam, die Haltung nicht allein aus Kraft der Rumpfmuskulatur zu verlassen, sondern das Herauskommen mit dem rechten Arm zu unterstützen, also den Oberkörper mit nach oben zu drücken.
12. In der Haltung neigt das rechte **Kniegelenk** dazu, zu **beugen** und das rechte Bein hat die Neigung **auszudrehen**. Bewege also vor allem das rechte Innenknie nach unten, zum Boden

hin.

13. Wenn die Beweglichkeit ausreicht, um mit der linken Hand ebenfalls zum rechten Außenfuß zu greifen, am besten etwa zur Außenferse, dann greife über die rechte Hand und ziehe aus Kraft beider Arme den Oberkörper in Richtung des rechten Fußes.
14. Wie in vergleichbaren Haltungen soll das rechte Bein zwar ganz durchgestreckt werden, ein **Überstrecken** mit vom Boden abhebender Ferse ist jedoch weder erforderlich noch erwünscht.
15. Ziehe das linke Knie nicht zu stark mit der linken Muskulatur zum Boden, da sie sich dadurch auf Dauer verspannen kann.