

## parivrtta parsva upavista konasana

### „gedrehter seitlicher aufrechter Winkel“



### Anleitung

1. Sitze in einer weiten Grätsche.
2. Ziehe die rechte Pobacke nach hinten-außen.
3. Kippe den Oberkörper vom Becken aus seitwärts zum rechten Bein.
4. Greife mit der rechten Hand den rechten Außenfuß, wobei der rechte Ellbogen am Innenunterschenkel vorbei zum Boden geht, je weiter vom Unterschenkel nach innen entfernt, desto besser.
5. Greife über Kopf mit der linken Hand ebenfalls zum rechten Außenfuß und ziehe aus Kraft beider Arme daran.
6. Neige den Oberkörper so weit als möglich zum rechten Bein und drehe ihn dabei nach links, so dass die rechte Körperseite zum Bein zeigt. Wenn möglich, bewege die rechte Schulter am Innenunterschenkel vorbei in Richtung Boden und ggf. von diesem aus noch nach vorn, was eine Drehung in die senkrechte Ebene oder darüber hinaus bedeutet.
7. Bei sehr guter Beweglichkeit lege den Hinterkopf und einen Teil des Rückens auf dem rechten Unterschenkel ab.

## Details

1. Diese Haltung ähnelt stark der **parivrtta janu sirsasana**. Alles dort Gesagte gilt sinngemäß auch hier, abgesehen vom linken Bein. Im Gegensatz zur **parsva upavista konasana** handelt es sich hier um keine Vorwärtsbeuge im Sinne der maximalen **Flexion** im **Hüftgelenk** und ggf. der Beugung der Wirbelsäule in die Flexion sondern um eine Rumpfsseitbeuge (**Lateralflexion**) mit einer **exorotierten abduzierten Flexion** im **Hüftgelenk**. Es ist wichtig, die Unterschiede entsprechend auszuführen, wozu auch der Griff mit der seitengleichen Hand und die Drehung des Oberkörpers gehört
2. Sowohl die rechte als auch erst recht die linke Hand reicht möglicherweise nicht zum rechten Außenfuß. Für beide Hände könnte ein Gürtel verwendet werden (siehe unten). Wenn die linke Hand den rechten Außenfuß nicht erreicht, greife mit ihr, was vom rechten Arm erreichbar ist, beginnend mit der Schulter, dann den Oberarm, später den Unterarm und sobald möglich eben auch den Außenfuß.
3. Natürlich neigt auch in dieser Haltung die linke Pobacke dazu, leichter zu werden. Im Gegensatz zur **parsva upavista konasana** gibt es hier allerdings keine Möglichkeit, mit einem auf dem Boden abstützenden Arm dies zu verhindern oder vermindern.
4. Wenn der Kopf nicht auf dem Unterschenkel abgelegt werden kann, halte ihn in der Verlängerung der BWS und drehe ihn, der Drehung des Oberkörpers entsprechend, nach links ohne ihn in den Nacken zu legen. Bei sehr guter Beweglichkeit kann der Hinterkopf auf dem Unterschenkel abgelegt werden, dazu ist dann meist eine leichte **Reklination** erforderlich.
5. Benutze b.a.w. alle Kraft der Armbeuger beider Arme, um den Kopf in Richtung des rechten Fußes zu bewegen.
6. Aufgrund des Griffs der seitengleichen Hand zum Außenfuß ist die Neigung des rechten Beins zur **Exorotation** hier größer, und es muss mehr darauf geachtet werden sie zu vermeiden.