

parsva upavista konasana

„seitlicher aufrechter Winkel“



Anleitung

1. Sitze in **upavista konasana**.
2. Ziehe die rechte Pobacke nach außen.
3. Drehe den Oberkörper maximal nach rechts.
4. Greife mit der linken Hand zum rechten Außenfuß und ziehe den Oberkörper dort hin.
5. Die rechte Hand kann auf dem Boden abstützen um zu verhindern, dass der Oberkörper zur Seite kippt oder bei guter Beweglichkeit am rechten Außenfuß über die linke Hand greifen. Bei sehr guter Beweglichkeit setzen beide Ellbogen auf dem Boden ab.

Details

1. Der Oberkörper soll genau frontal zum rechten Bein bewegen. Würde, was einfacher erscheint, mit der seitengleichen Hand gegriffen, würde der Oberkörper seiner natürlichen Ausweichtendenz folgen und eher zwischen beiden Beinen nach vorn zum Boden hin bewegen wollen, also frontal auf das Bein. Der Griff mit der kontralateralen Hand stellt zwar weitgehend sicher, dass der Oberkörper in die richtige Richtung bewegt, damit ist aber noch nicht erreicht, dass er dabei korrekt dreht. Seiner natürlichen Neigung zufolge wird ohne Intervention die rechte Schulter tiefer sein als die linke. Stütze daher falls nötig mit der rechten Hand auf dem Boden ab und drücke die rechte Körperseite wieder soweit nach oben, bis beide Schultern gleich hoch sind. Bei sehr guter Beweglichkeit kann der rechte Unterarm auf dem Boden aufgesetzt werden und mit der rechten über die linke Hand gegriffen werden, so dass beide Hände am Außenfuß ziehen. Siehe untenstehende Variante.
2. Auch wenn mit weiterem Beugen des linken Arms sich der Griff zum Außenfuß als zunehmend unergonomischer erweist, bleibt dies doch die richtige Variante, weil der Griff zum Innenfuß viel mehr Ausweichen des Oberkörpers nach innen (zwischen die Beine) zuließe.
3. Bei guter Beweglichkeit können Stirn, Brust und Bauch auf dem rechten Oberschenkel abgelegt werden. Bei sehr guter Beweglichkeit kann die Stirn auch im Bereich des Außenunterschenkels auf dem Boden abgelegt werden.
4. es ist in gewissem Maße unvermeidbar, dass die Pobacke des gegenüberliegenden Beins ein wenig leichter wird. Bei guter Beweglichkeit nimmt dieser Effekt ab, bis dahin hilft die abstützende linke Hand auf dem Boden ein wenig.
5. relativ selten taucht eine Krampfneigung im kontralateralen Abduktionsapparat auf, also wenn der Oberkörper zum rechten Bein bewegt, dann links seitlich in der Pomuskulatur oder dem **tensor fasciae latae**. In diesen Fällen kann ausprobiert werden, ob eine Erhöhung des linken Pos hilft, sonst muss der Winkel zwischen den Beinen verkleinert werden.