

## parsvakonasana

### „seitlicher Winkel“



### Anleitung

1. Nimm die **2. Kriegerstellung** (rechts) ein.
2. Bringe mehr Kraft in das rechte, beugende Bein und kippe das Becken mit dem Oberkörper langsam nach rechts unten, bis die rechte Hand im Außenfußbereich aufgesetzt werden kann.
3. Strecke den linken Arm in die Verlängerung der linken Körperseite. Drehe ihn aus (**Bizeps** am Kopf vorbei nach hinten/oben) und schiebe ihn maximal weg vom Becken weg (nach kranial), **eleviere** also das **Schulterblatt**.
4. Drehe den Oberkörper maximal vom rechten, beugenden Bein weg, also die linke Schulter nach hinten.
5. Drücke das rechte Knie bzw. den Unterschenkel kräftig gegen den dahinter stehenden rechten Arm.

## Details

1. Achte auf gute **Ausdrehung** des linken Arms, damit der **Trapezius** möglichst weich bleiben und der **Latissimus dorsi** möglichst gut gedehnt werden kann. Der linke Arm dreht somit gegenläufig zum Oberkörper, Becken und rechten Bein. Ähnlich dem **Hüftgelenk** weist auch das **Schultergelenk** eine deutliche Abhängigkeit der **Abduktionsfähigkeit** von der **Exorotation** auf. Die vollständige **Abduktion** wird also nur bei maximaler **Exorotation** erreicht.
2. Nach Einnehmen der parsvakonasana korrigiere ggf. den Abstand zwischen den Füßen, so dass der rechte Unterschenkel senkrecht steht. Der rechte Oberschenkel soll dann waagrecht stehen.
3. Drücke das beugende Bein kräftig nach hinten gegen den dort stehenden Arm. Das kann nach kurzer Zeit zu einer krampfartigen Anstrengung in der rechten Gesäßmuskulatur führen, was sich allerdings nach 20-30 Sekunden i.d.R. wieder beruhigt.
4. Strecke den gehobenen Arm in allen Teilen inklusive der Finger durch und strecke den Arm kräftig vom Oberkörper weg, das **Schulterblatt** ist also **eleviert**. Der Arm soll genau in Verlängerung des Oberkörpers gehalten werden und nicht auf dem Ohr hängen. Normalerweise zeigt die Handfläche zum Boden, bei deutlicher Krampfneigung im **Trapezius** drehe aber nicht nur den Oberarm maximal **aus**, sondern **supiniere** auch den Unterarm maximal, so dass die Handfläche nach hinten (in Richtung Hinterkopf) dreht.
5. In dieser Haltung, ähnlich der **2. Kriegerstellung**, sollen vom **Hüfte** des beugenden Beins aus alle maßgeblichen Körperteile nach hinten bewegen: rechtes Bein, linke Hüfte, linkes Bein.
6. Das linke Bein soll drei Bewegungen ausführen:
  1. strecke es im **Kniegelenk** durch.
  2. drehe es **aus** (das nun oben befindliche Außenbein nach hinten).
  3. bewege es nach hinten.
7. Achte darauf, dass der linke Außenfuß nicht abhebt oder leichter wird, dazu bedarf es der vollständigen **Ausdrehung** des linken Beins. Schiebe beide Füße gegen die Reibung der Matte voneinander weg aus der Kraft des beugenden Beins (**Quadrizeps**; zusammen mit der **Ausdrehung** des linken Beins wird es dadurch auch leichter, den linken Außenfuß fest auf den Boden zu drücken).
8. Sinke mit dem Becken nicht so tief herab, dass es tiefer steht als das rechte Knie; achte stattdessen darauf, dass der rechte Oberschenkel waagrecht ist. Gerade Menschen mit guter Beweglichkeit in der **Ischiocruralen Gruppe** und im Gesäßmuskelbereich fällt es leicht und ist anstrengungsärmer, das Becken zu tief zu halten. Insbesondere, wenn der Druck der Füße voneinander weg kräftig genug ist, wird es sich von selbst ergeben, dass das Becken nicht zu tief ist. Durch den Druck der Füße von einander weg ergibt sich bei weniger guter Beweglichkeit allerdings auch häufig die Neigung, das Becken anzuheben. Daher ist für jeden Achtsamkeit bzgl. der Beckenposition geboten.
9. Bringe die rechte Hand langsam und kontrolliert auf den Boden, nicht stürzend, als sei der Boden die Rettung vor weiterem Fallen. Wenn die Flexibilität nicht hinreicht, die Hand wie gefordert vollflächig parallel zum Außenfuß aufzusetzen, benutze einen Klotz, auf den Du die Hand drückst. Falls kein Hilfsmittel vorhanden ist, kann auch die Faust aufgesetzt werden, so daß die palmare Seite der Hand zum Fuß zeigt.

10. Die Hand am Boden kann durchaus kräftig abstützen, wenn die anderen Bewegungen in der Haltung ebenfalls kraftvoll ausgeführt werden. In denjenigen Fällen allerdings, in denen Flexibilität und Kraftausdauer in den Beinen kaum für ein längeres und kontrolliertes Halten der Position ausreichen, sollte das Abstützen abgeschwächt und mehr Gewicht auf die Arbeit der Beine gelegt werden, damit der Übende nicht beginnt diese Haltung als Stützhaltung aufzufassen, sondern die Chance hat, den Stehhaltungscharakter von *parsvakonasana* zu erfassen.
11. Selbstverständlich erscheinen die Drehung des Oberkörpers und das nach hinten Drücken des beugenden Beins gegen den abstützenden Arm längere Zeit als widersprüchlich bzw. gegenläufig und müssen als für Asanas typische scheinbare Widersprüchlichkeit aufgefasst werden, die sich auflösen werden durch Üben bzw. die durch das Üben verbesserte Flexibilität und Kraft, allgemein, alle Aspekte, die das Vermögen ausmachen, die Bewegung auszuführen.
12. Drücke die rechte Hand in Richtung des linken Fußes. Das hilft ein wenig, diese Körperseite zu strecken und vermindert damit die häufig auftretende Seitkurve der WS. Trotzdem kann es in einigen Fällen zu einem zusammengedrückten oder krampfartigen Gefühl in der rechten Körperseite kommen, was meist durch eine Erhöhung der rechten Hand (Klotz) und besseres Strecken der rechten Körperseite (Achsel von der Hüfte weg bewegen) abgestellt werden kann. In seltenen Fällen bessert sich dies erst durch externe Intervention in gleichem Sinne. Dieses Kompressionsgefühl steht in direktem Zusammenhang mit dem Maß an Beweglichkeit im **Hüftgelenk**, in dem alle drei Dimensionen der Beweglichkeit gleichzeitig angefordert werden:
1. **Exorotation**
  2. **Flexion**
  3. **Abduktion**

Eine Erklärung und Prognose des Kompressionsempfindens ergibt sich aus:

4. den Beweglichkeitseinschränkungen im Hüftgelenk, die der auszuführenden Kombinationsbewegung entgegenstehen
5. ggf. fehlender Höhe des Abstützens mit der unteren Hand
6. der ggf. fehlenden Flexibilität des Rumpfes in Richtung **Lateralflexion**

Durch die Bewegung, die Hand in Richtung des gegenüberliegenden Fußes zu schieben, kann es natürlich je nach Spannung des **Latissimus dorsi** als **Adduktor im Schultergelenk** in diesem zu einer Krampfneigung kommen. Drücke dann weniger kräftig und führe des öfteren die Schulterbeweglichkeit in Richtung **Frontalabduktion** verbessernde Haltungen durch, also Haltungen mit Überkopfbewegung des Arms inklusive der entsprechenden Umkehrhaltungen und Rückbeugen.