

## **parsvottanasana**

**„seitliche intensive Beinstreckung“**



## Anleitung

1. Stehe in **tadasana** quer zur Matte. Springe in eine knapp beinweite Grätsche.
2. Drehe das rechte Bein 90° aus, das linke mindestens 45° ein, besser 60°. Drehe das Becken dann um 90° nach rechts, so dass die **Medianebene** parallel zum vorderen rechten Bein ist.
3. Bringe die Hände in **namaste** auf den Rücken: lege hinter dem Po die Handflächen aufeinander (Finger zum Boden zeigend), Daumen übereinander. Drücke die Hände vom Po weg nach hinten, damit du sie nach oben drehen kannst (die Fingerspitzen zeigen zwischendurch zum Po). Die Handkanten drücken auf die Wirbelsäule oder knapp neben der Wirbelsäule auf den Rücken.
4. Bewege die Ellbogen nach hinten-unten-innen, ebenso die **Schulterblätter** nach hinten-innen zur Wirbelsäule (**Retraktion**) und unten (**Depression**).
5. Strecke beide Beine durch, presse bewusst auch den rechten Vorfuß und die linke Ferse auf den Boden. Halte den Rumpf vom Becken aus nach oben gestreckt und kippe in den **Hüftgelenken** das Becken maximal nach vorn zum rechten Bein.
6. Wenn die Grenze der Dehnfähigkeit der **Ischiocruralen Gruppe** erreicht ist, lasse in der Streckung des Oberkörpers nach und ziele mit der Stirn auf das rechte **Schienbein**.

## Details

1. Vor Beginn der Haltung spreize die Zehen des rechten Fußes maximal. Sorge insbesondere dafür, dass der kleine Zeh maximal abduziert liegt, so dass seine Unterseite gestreckt und er nicht seitwärts eingerollt ist. Zu erkennen ist dies auch an einem etwa waagerechten Zehennagel.
2. Die Stellung des Beckens korrekt zu halten, ist in dieser Haltung schwierig. Ist das Becken beim Einnehmen der Haltung oder in der Haltung erst einmal schräg geworden, so ist das für weniger geübte Anfänger kaum zu korrigieren. Baue deshalb diese Haltung besonders sorgfältig auf.
3. Im rechten **Hüftgelenk** findet meist eine dreidimensionale Ausweichbewegung des Beckens statt:
  1. die linke Hüfte will nach hinten.
  2. die linke Hüfte will nach oben.
  3. das Becken will aufrichten statt in die **Flexion** zu kippen.
4. Nutze die Arbeit der Beine, um das Becken in die richtige Richtung zu bewegen: das rechte Bein drückt die rechte Hüfte nach hinten und das linke die zugehörige Hüfte nach vorn, dazu muß das hintere Bein eingedreht werden.
5. Das **Schwerelot** des Körpers liegt eindeutig weiter vorn als das Becken. Daher ist die Arbeit des vorderen Fußes und Beins für den sicheren Stand sehr wichtig, zumal vorne die **physikalische Stützbasis** insgesamt recht schmal ist. Da in dieser Haltung die **Stützbasis** sehr lang und schmal ist, und ihre größte Ausdehnung parallel zur Längsachse des Körpers liegt (in Richtung zwischen den Füßen), und da weiterhin der hintere Fuß sehr weit in Richtung zu dieser Achse gedreht ist, hängt das Balancieren quer zu dieser Achse (was die Hauptrichtung des Schwankens ist, nämlich seitwärts) sehr von der Arbeit der vorderen Fußballen und den sie herunterdrückenden Wadenmuskeln ab.
6. Das Balancieren wird mit größer werdendem Abstand zwischen den Füßen schwieriger. Die

- Kräfteverhältnisse werden auch dadurch ungünstiger, daß das Becken leichter schräg wird. Sei deshalb bei der Wahl des Abstandes etwas zurückhaltender.
7. Jegliche Korrektur eines schräg gewordenen Beckens führt sofort zu deutlich intensiverer Dehnung der **Ischiocruralen Gruppe** (rechte Seite). Genauso nimmt jedes noch so kleine Ausweichen in einer der drei oben beschriebenen Richtungen etwas von der Wirksamkeit der Haltung. Wende deshalb viel Sorgfalt für die Haltung des Beckens auf.
  8. Oft wird das Drehen des Beckens (zurück in die korrekte Haltung senkrecht zum vorderen Bein) verwechselt mit der Bewegung der Schultern in diese Richtung (nach rechts), was nur zur **seitlichen Krümmung** der Wirbelsäule führt. Strecke die zum vorderen Bein gehörige Körperseite genauso wie die andere: Hüfte nach hinten, Schulterpartie nach vorn. Das Schulterblatt bleibt natürlich deprimiert.
  9. Wenn die hintere Ferse keinen Druck auf den Boden bringt, wird der Stand nicht sehr sicher sein. Damit sie das kann, müssen der Abstand der Füße und die Drehung des hinteren Fußes im Verhältnis stehen: je größer der Winkel zwischen vorderem und hinterem Fuß, desto leichter kommt die Ferse zum Boden, desto schwieriger wird es jedoch, das Becken gerade (vor allem: die hintere Hüfte hinreichend weit vorn) zu halten und umgekehrt: je kleiner der Winkel wird, desto leichter ist es, das Becken gerade zu halten und desto schwieriger, die Ferse auf den Boden zu drücken. Hier existiert eine zu findende „goldene Mitte“, das heißt, es gibt ein individuelles Optimum. Können nicht gleichzeitig beide Forderungen erfüllt werden, so ist der Abstand der Füße zu verkleinern, bis es möglich ist. Anders herum kann der Abstand vergrößert werden, wenn es noch einen nennenswerten Winkelbereich (ein Intervall) gibt, in dem sowohl die Ferse auf dem Boden als auch die Hüfte genügend weit vorn gehalten werden kann.
  10. Kann die Stirn auf dem Unterschenkel abgelegt werden, so soll das so weit als möglich in Richtung des Fußes geschehen. Falls nicht, halte den Kopf in der Verlängerung der BWS statt ihn in den Nacken zu nehmen (zu reklinieren).
  11. Diese Haltung gehört zu den sehr intensiven Dehnungen der **Ischiocruralen Gruppe**, daher wird deren begrenzte Dehnfähigkeit oder auch Belastbarkeit hier sehr deutlich. Auch etwaige Störungen wie die Reizung des Ursprungs der **Ischiocruralen Gruppe** am **tuber ischiadicum (PHT)** werden sehr deutlich. Da die **Ischiocruralen Gruppe** ein nennenswertes Teilkörpergewicht hält, wird sie zudem leicht gekräftigt.