

## pascimottanasana

### „intensive Streckung des Westens“



#### Anleitung

1. Sitze in **dandasana**. Ziehe die Pobacken ein wenig nach hinten-außen.
2. Strecke die Arme nach oben in die Verlängerung des Oberkörpers.
3. Mit dieser Armhaltung kippe das Becken langsam maximal nach vorn in die **Flexion** und greife mit den Händen zu den Fußaußenkanten.
4. Beuge die Arme so, dass die Ellbogen zur Seite hin bewegen und ziehe aus Kraft der Arme den Oberkörper maximal nach vorn zu den Füßen hin.

#### Details

1. Viele Vorwärtsbeugen im Yoga, die nicht oder nicht nur die Schwerkraft (meist die des Oberkörpers) nutzen, funktionieren nach dem Prinzip: „**Armbizeps** dehnt **Beinbizeps**„, genauer gesagt: armbeugende Muskulatur (v.a. **Bizeps** und **Brachialis**) dehnt **Ischiocrurale Gruppe**; benutze daher die Kraft der Arme soweit, als die beinrückseitige Muskulatur zulässt und betrachte es als eine der doch eher gezählten Möglichkeiten im Yoga zur Kräftigung der **Armbeuger**.
2. Lasse die Knie nicht hochkommen, sondern halte eine ständige Arbeit im **Quadrizeps**, so dass die **Kniegelenke** stets maximal durchgestreckt sind.
3. Achte darauf, dass die Beine nicht **ausdrehen**, also nicht die Innenknie gegenüber den Außenknien nach oben kommen.
4. Halte die Innenfüße nach vorn gestreckt. Diese Bewegung unterstützt das Nicht-**Ausdrehen**

- der Oberschenkel.
5. Je nach Beweglichkeit in den Kniegelenken (eventuellem **Überstrecken** der Knie) und Volumen sowie Tonus der Wadenmuskulatur kann es sein, dass die Fersen vom Boden abheben, wenn du die **Kniegelenke** durchstreckst. Das ist in der Regel nicht weiter bedenklich, außer es würde dich subjektiv stören. In dem Falle lege eine entsprechend gefaltete Matte unter die Fersen.
  6. Strecke die Ferse statt des Vorderfußes vom Körper weg. Diese Bewegung soll natürlich nicht dazu führen, dass die unterschenkelvorderseitige Muskulatur (z.B. **Tibialis anterior**) krampft, sondern lediglich eine bessere Streckung der Beinrückseite ermöglichen.
  7. Diese Haltung besteht eindeutig nicht darin, unter allen Umständen den Oberkörper soweit zu runden, dass die Füße erreicht werden, sondern darin, das Becken maximal nach vorn (**Flexion**) zu kippen, so dass die Füße mit Leichtigkeit gegriffen werden können. Ist das nicht in Sicht, empfiehlt sich, von dieser Übung erst einmal abzusehen, bis die **Ischiocrurale Gruppe** beweglicher geworden ist. Die stehenden Vorwärtsbeugen wie **uttanasana**, **prasarita padottanasana**, **parsvottanasana** eignen sich wesentlich besser für Anfänger als die **pascimottanasana**, da hier die Schwerkraft des Oberkörpers inkl. der Arme und des Kopfes wesentlich günstiger genutzt werden kann, was die Übung wesentlich weniger anstrengend macht, als es eine vergleichsweise intensive **pascimottanasana** wäre. Das resultiert daraus, dass das Becken (und der Oberkörper im Gefolge) in den genannten 3 Haltungen im Bereich von etwa waagrecht ist, so, dass fast dessen gesamte Schwerkraftwirkung in ein optimales (**flektierendes**) **Drehmoment** in den **Hüftgelenken** umgesetzt werden kann, während in der **pascimottanasana** das Becken erst einmal etwa senkrecht steht, so dass die Schwerkraft des Oberkörpers über die **Sitzbeinhöcker** in den Boden abgeleitet wird und für die Übung nicht weiter zur Verfügung steht, wenn nicht sogar das Becken die Senkrechte erst gar nicht erreicht, was zur Folge hätte, dass dessen Schwerkraftwirkung ein flexionsminderndes Moment bewirken würde, was der Übende zusätzlich auszugleichen hätte. Siehe dazu auch die **FAQ**.
  8. Das **Brustbein** bewegt in dieser Haltung eindeutig nicht nach unten sondern nach vorn in Richtung der Füße, was obigen Sachverhalt reflektiert.
  9. Insbesondere für weniger bewegliche Anfänger empfehlen sich sitzende Vorwärtsbeugen weniger als stehende. Es kann beobachtet werden, dass längeres Üben von sitzenden Vorwärtsbeugen am Stück nicht selten zu (passageren) Beschwerden im Bereich der LWS bzw. deren Muskulatur führt. Das resultiert aus der Kraftverteilung bei mehr oder weniger senkrechtem Becken, durch die viel Kraft flektierend auf die LWS einwirkt. Dazu müssen die **Hüftbeuger** ungleich stärker als in stehenden Vorwärtsbeugen eingesetzt werden, das sie tonisiert und für Zug an der LWS sorgt.