

„Rumpfseitbeuge sitzend“



Anleitung

1. Sitze im Schneidersitz.
2. Beuge den Rumpf maximal nach rechts, setze den rechten Unterarm so auf, dass er (und die Hand) nach vorn und der Oberarm etwa senkrecht nach unten (oder dabei ganz leicht nach außen) zeigt. Der Ellbogen ist dabei etwa auf Höhe des Pos.
3. Nimm den linken Arm in die **parsvakonasana**-Haltung, bringe ihn also mit maximaler **Exorotation** in 180°+ **lateralen Abduktion**.
4. Schiebe den rechten Unterarm am Boden mit aller Kraft nach außen und lasse dabei den linken **Sitzbeinhöcker** so schwer wie möglich am Boden.

Details

1. Das Gelingen der Haltung ist ein wenig abhängig von der **lateralen Flexibilität** des Rumpfes und den Proportionen zwischen Arm und Oberkörper. Je länger der Oberkörper gegenüber dem Arm und je geringer die **Lateralflexionsfähigkeit** des Oberkörpers, desto eher wird eine Erhöhung unter dem Unterarm benötigt um ihn aufsetzen zu können.
2. Der rechte Arm soll mit aller Kraft nach außen schieben. Dies ist Arbeit der **lateralen Abduktoren** des **Schultergelenks**, also maßgeblich des **Deltoideus** (vor allem pars acromialis). Daher kann diese Haltung auch als Kräftigung dieser Partie betrachtet werden. Eine Grenze des Krafteinsatzes ist nur durch die Reibung des Bodens gegeben – die angesichts des Aufstützens bei der Benutzung einer Matte sicherlich hinreicht – und eventuell in der linken Körperseite auftretende übermäßige Dehnungsempfindung in der **schrägen Bauchmuskulatur** bzw. Missempfindung in der Rückenmuskulatur, vor allem des **Schrägsystems** der **autochthonen** der LWS und dem **Quadratus lumborum**. Eine intensive Dehnung des **Latissimus dorsi** ist in der Regel gut tolerierbar.
3. Im Gegensatz zu **parsvakonasana** darf der linke Arm hier auf dem Ohr hängen, Hauptsache, er bleibt gestreckt.
4. Achte darauf, den Oberkörper nicht in **Rotation** zu bringen. Diese Haltung ist als reine **Lateralflexion** gedacht. Unseren Bewegungsgewohnheiten zufolge könnte die linke Körperseite nach vorn drehen wollen, da nicht zuletzt über das **Schrägsystem** der **autochthonen Rückenmuskulatur** **Rotation** und **Flexion** der Wirbelsäule verbunden sind.
5. Bei allzu großer Neigung der linken Beckenhälfte abzuheben kann, falls die Dehnungswirkung auf die linke Flanke nicht hinreicht, ein Supporter das Becken am linken Oberschenkel nahe des Beckens herunterdrücken.