

samakonasana

„Seitwärts-Spagat“



Anleitung

1. Nimm **upavista konasana** ein.
2. Vergrößere langsam den Winkel, bis 180° erreicht sind.
3. Für die Hände gibt es mehrere Möglichkeiten: sie können in **namaste** gefaltet werden, auf den Oberschenkeln abgelegt werden oder hinter dem Becken abstützen.

Details

1. Samakonasana wird durch konsequentes Üben von **upavista konasana** erreicht. Wie dort erklärt, führt ein Weg darüber, die Haltung an der Wand zu üben und immer, wenn die Dehnung ein wenig nachlässt, das Becken weiter an die Wand heran zu heben. Für die letzten Grad müssen Klötze zwischen Wand und Füße gelegt werden, da sonst keine Hand mehr vor das Becken passt um es nach vorn zu heben. Grundsätzlich gäbe es auch die Möglichkeit, mit hinter dem Becken abstützenden Händen das Becken nach vorn zu heben, das verleiht jedoch weniger Kontrolle über diese Bewegung.
2. Den gestreckten Winkel von 180° kann man an der Beininnenseite festmachen oder, was anatomisch präziser ist und einem größeren realen Winkel entspricht, an der Linie der Gelenke **Hüftgelenk, Knie, Fußgelenk**, die sich bei einem gestreckten Bein in der sogenannten **Mikulicz-Linie** befinden, also in Linie sind. Wenn bei geschlossenen Füßen Knie und Fußgelenke aneinanderliegen, divergieren die **Mikulicz-Linien** beider Beine von den Füßen zum Oberkörper hin, woraus sich ergibt, dass der 180°-Winkel der **Mikulicz-Linien** ein anderer ist als der der Beininnenseiten. Ein weiteres, an dem man den 180°-Winkel orientieren könnte, wären **Femur** (Oberschenkelknochen) und **Tibia** (Schienbein), allerdings ist der Verlauf des Femur nur ungefähr zu errahnen, da er zum Oberschenkelhals im 120°-Winkel abknickt, davon ab sind **Femur** und **Tibia** nicht in einer Linie.
3. Samakonasana (und eine weite **upavista konasana** ebenfalls) ist möglicherweise die Haltung mit der am leichtesten gerade zu haltenden Wirbelsäule. Dies stellt eine kardinale Anforderung an Meditationshaltungen dar, jedoch spricht eine andere wichtige Forderung, dass eine Meditationshaltung stabil sein muss, sehr stark gegen **samakonasana** und **upavista konasana**. Diese sind sehr instabil. Das Körpergewicht ruht weitestgehend mittig auf den **Sitzbeinhöckern** und es sind nur leichteste Bewegungen des Körpers oder der Arme nötig, um dieses Gleichgewicht und den Punkt auf dem Du sitzt zu verändern oder Dich zu kippen.
4. Die Beine sind wie in **tadasana** gehalten, **Kniegelenke** gestreckt (nicht mit Kraft strecken), Innenfüße genauso sehr weggestreckt wie die Außenfüße, also weder **Pronation** noch **Supination** und die Ferse weggestreckt (auch hier: nicht mit Kraft). Meist reicht ein einmaliges Wegstrecken der Ferse, dauernde Arbeit der **Fußhebermuskulatur** ist nicht wünschenswert.