

## „Theke“



### Anleitung

1. Nimm eine etwas mehr als beinweite Grätsche ein.
2. Drehe den linken Fuß um 20° nach innen, drehe das rechte Bein auf der Ferse aus dem Hüftgelenk um 90° nach außen.
3. Halte das Becken gerade und aufrecht in einer gedachten Ebene zwischen den Beinen und beuge das rechte Kniegelenk bis der Oberschenkel waagrecht und der Unterschenkel senkrecht ist.
4. Neige das Becken nach rechts-unten bis du dich mit dem rechten Unterarm auf dem rechten Oberschenkel abstützen kannst.
5. Drücke den rechten Oberschenkel mit dem Unterarm nach hinten ohne das linke Bein oder die linke Hüfte nach vorn kommen zu lassen.
6. Drehe die linke Seite des Oberkörpers nach hinten und setze die linke Hand in die linke Hüfte.
7. Lasse den Oberkörper nicht nach vorn ausweichen, sondern halte die WS über dem rechten Oberschenkel.

## Details

1. Diese Haltung ist ein Zwischending zwischen der **Kriegerstellung 2** und der **parsvakonasana**. Je nach Kraft und Beweglichkeit wird entweder die **parsvakonasana** (im Falle kräftigerer Körper mit größeren Widerständen) oder die **zweite Kriegerstellung** als anstrengender empfunden und entsprechend weniger lange gehalten werden können. Mit der Theke steht eine weitere Haltung zur Verfügung, in der auf eine ähnliche Weise die **Adduktoren** gedehnt werden können, aber auch der **Quadrizeps** des jeweils beugenden Beins gekräftigt werden kann. Dabei ist die Theke näher an der **parsvakonasana**, weil das Becken bereits in einer sehr ähnlichen Schräglage ist und die Hüfte des streckenden Beins entsprechend nach vorn ausweicht, wie es in der **zweiten Kriegerstellung** unbedingt zu vermeiden versucht wird. Die **zweite Kriegerstellung** fordert also mehr Beweglichkeit in den **Adduktoren** des beugenden Beins, wegen der weiten **Abduktion** mehr Beweglichkeit in den **Hüftbeugern** beider Seiten und gleichzeitig nochmals mehr Kraft im beugenden Bein.
2. Drücke wie in den beiden verwandten Haltungen **parsvakonasana** und **Kriegerstellung 2** den Außenfuß des streckenden Beins auf den Boden, drehe das streckende Bein b.a.w. maximal aus, strecke es ganz durch und bewege es maximal nach hinten, um die korrekte Position der Hüfte des streckenden Beins zu fördern. Wie in den beiden verwandten Haltungen zieht auch hier die Pomuskulatur des beugenden Beins das entsprechende Knie nach hinten.
3. Drücke mit dem abstützenden Arm das Bein so weit als möglich nach hinten ohne die gegenüberliegende Hüfte nach vorn kommen zu lassen.
4. Im Gegensatz zur **parsvakonasana**, wo sie unvermeidbar ist, und in Analogie zur **2. Kriegerstellung** sollte hier überhaupt keine seitwärtige **Beugung** des Oberkörpers auftreten. Je nach Körperproportionen (v.a. Länge des Oberarms und des Oberkörpers) heißt das, den Oberkörper ggf. etwas aufrechter zu halten als das streckende Bein.
5. Auch hier schieben wieder beide Füße am Boden voneinander weg aus Kraft des **Quadrizeps** des beugenden Beins.
6. Der Kopf ist in der Verlängerung der BWS und beide Schulterblätter sind in **Depression** und **Retraktion** (in Richtung Becken und Wirbelsäule bewegt).