

## tryangamukhaikapada pascimottanasana

„intensive Streckung des Westens auf 3 Gliedern  
mit Gesicht zu einem Bein“



### Anleitung

1. Sitze auf dem Boden und schlage das linke Bein unter wie in **virasana**.
2. Strecke das rechte Bein vor Dir aus. Das linke Knie liegt neben dem rechten.
3. Ziehe die rechte Pobacke nach hinten und beuge den Oberkörper nach vorn zum rechten Bein.
4. Greife mit der linken Hand zum rechten Außenfuß nahe der Ferse. Stütze Dich mit der rechten Hand rechts vom gestreckten Bein auf dem Boden ab, wenn Du zur Seite zu kippen neigst. Bei guter Beweglichkeit der **Ischiocruralen Gruppe** greife mit der rechten Hand über die linke auf den Außenfuß und stütze Dich mit dem rechten Ellbogen auf dem Boden ab, um den Oberkörper gerade und beide Schultern gleich hoch halten zu können.

5. Kippe das Becken maximal nach vorn (**Flexion** in den **Hüftgelenken**), beuge den bzw. die Arme maximal und ziehe den Oberkörper maximal in Richtung des rechten Fußes.

## Details

1. Vermeide die Kippneigung des Oberkörpers zur rechten Seite soweit als möglich. Bei weniger guter Beweglichkeit im Sinne der **Flexion** in den **Hüftgelenken** drücke die rechte Körperseite mit dem rechten Arm nach oben, bis beide Schultern gleich hoch sind. Wenn die Beweglichkeit gut ist, kann der rechte Ellbogen auf dem Boden abstützen und die rechte Hand ebenfalls am rechten Außenfuß ziehen, sie greift dann über die linke. Die Stirn kann ggf. auf dem Unterschenkel abgelegt werden, der Kopf soll aber weiterhin zum rechten Fuß bewegen.
2. Bei eingeschränkter Fähigkeit, das linke **Kniegelenk** zu **beugen**, wird es hilfreich sein, mit der rechten Gesäßhälfte auf einer Erhöhung zu sitzen, z.B. einer mehrfach gefalteten Matte. Es ist dann auch umso wichtiger, die rechte Pobacke vor Beginn des Nach-Vorn-Kippens nach außen zu ziehen. Wenn das linke **Kniegelenk** beim **Beugen** Schmerzen entwickelt, die vermutlich nicht oder nicht überwiegend auf Beweglichkeitsmängel in dem linken **Quadrizeps** zurückgehen, lege ggf. ein Stück gefaltete Matte in die Kniebeuge und sitze mit beiden Pobacken auf einer Erhöhung. Unterstütze die linke Pobacke nur so weit es notwendig ist, um Schmerzen im linken **Kniegelenk** zu vermeiden, die rechte so weit es nötig ist, um das Gefühl des seitwärtigen Umkippen auf ein erträgliches Maß zu reduzieren. Wenn dann immer noch Schmerzen im linken **Kniegelenk** bestehen, übe stattdessen andere Vorwärtsbeugen.
3. Das rechte Bein hat genau die gleiche Haltung inne wie in **tadasana**: strecke im **Kniegelenk** durch, schiebe v.a. den Außenfuß und die Ferse weg.
4. Der linke Ellbogen bewegt nach links außen, der Arm ist je nach Beweglichkeit etwa in einer waagerechten Ebene.