

vasisthasana

„seitlicher Streckstütz“



Anleitung

1. Hier wird die vereinfachte Version beschrieben, bei der die Fußinnenkanten nicht exakt aufeinanderliegen sondern die Großzehe des oberen Fußes zusätzlich mit abstützt. Für die klassische Variante lege stattdessen beide Innenfüße genau aufeinander.
2. Stehe in **Hundstellung Kopf nach unten**.
3. Verlagere das Körpergewicht auf die rechte Hand und bringe dabei Druck auf alle Teile der rechten Hand und deren Finger.
4. Drehe den Oberkörper von der rechten Hand weg nach links und strecke dabei in den **Hüftgelenken** langsam durch bis auf 180°. Drehe dabei den rechten Fuß mit der Außenkante und der Ferse zum Boden.
5. Strecke den linken Arm zur Decke.
6. Lege den linken Fuß auf dem rechten Fuß ab, so dass die Großzehe des linken Fußes noch zusätzlich am Boden abstützt. Der linke Fußknöchel liegt dabei in der Höhlung des rechten Innenfußes.
7. Bringe das Becken genau zwischen Füße und Brustbein, nicht höher und nicht tiefer. Halte den Kopf genau in Verlängerung der Brustwirbelsäule.
8. Setze die Gesäßmuskulatur ein und drücke das Becken soweit nach vorn, dass das Gesäß nicht nach hinten heraussteht.
9. Zusammen mit der Tendenz des Beckens, nach hinten zu bewegen, ist die Neigung des Oberkörpers zu erkennen, nicht durchzustrecken, sondern einen Rundrücken anzunehmen. Strecke daher das **Brustbein** weg vom **Schambein**, um den Rumpf durchzustrecken.
10. Wie in ähnlichen Haltungen auch, drehe beide Arme **aus** (Innenellbogen und **Bizeps** in Richtung des Kopfes) und strecke den oberen Arm maximal zur Decke.
11. Hebe das obere Bein vom unteren ab, drehe es aus, **beuge** das **Kniesgelenk** weit, drehe das Bein **aus** und greife mit Zeige- und Mittelfinger den dicken Zehen.
12. Unter weiterer **Ausdrehung** des gehobenen Beins strecke das Bein langsam in Richtung Decke durch, halte das Becken immer noch zwischen **Brustbein** und auf dem Boden verbliebenen Fuß, also das **Hüftgelenk** des unteren Beins genau gestreckt.
13. Durch das gehobene Bein sind der **Körperschwerpunkt** und die **Hebel**verhältnisse nochmals ungünstiger gegenüber der **ardha vasisthasana**, was mehr Kraft und Aufmerksamkeit bei der Balancearbeit erfordert.

Details

1. Diese Haltung lebt von kräftigem Einsatz der Unterarmmuskulatur, die eine ständige Anstrengung zur Stabilisierung der Haltung im Sinne der **palmaren Flexion** und **Pronation** unternimmt. Den Erfolg dieser Anstrengung sieht man einerseits an einer ruhigen, stabilen Haltung, andererseits an nicht leichter werdenden oder abhebenden **Fingergrundgelenkbereichen**.
2. Die stützende Hand kann eine Handbreit weiter von den Füßen weg sein als die Schultern, nicht aber deutlich weiter. Wird die Hand näher zu den Füßen gesetzt, wird mehr Arbeit der Schultermuskulatur (**Deltoideus**) möglich und erforderlich und der Winkel **dorsaler Flexion** im **Handgelenk** wird größer und würde bei Unterschreiten eines bestimmten individuellen Abstands schmerzhaft werden. Steht die Hand näher als empfohlen, kann der stützende Arm

- kraftvoller **abduziert** werden. Drehe den zugehörigen Arm **aus**, so dass der **Bizeps** und Innenellbogen in Richtung Kopf zeigt. Drücke die stützende Hand zum Fuß hin.
3. Strecke beide Arme maximal vom Körper weg. Insbes. im oberen Arm dient dies – in Kombination mit der **Ausdrehung** des Arms – der Vermeidung unangenehmer Spannung im **Trapezius**.
 4. Im Sinne der Kräftigung der Rumpfsseiten halte das Becken genau zwischen den Füßen und dem **Brustbein**. Sowohl eine zu hohe als auch eine zu niedrige Position des Beckens ist eine unzulässige Ausweichbewegung. Gegenüber der **ardha vasisthasana** ist es hier deutlich schwieriger, das Becken in der richtigen Position zu halten, da nicht nur das gehobene Bein zum Angehobenhalten des Beckens nicht mehr zur Verfügung steht sondern auch noch mit angehoben werden muss.
 5. Achte sehr auf den bestmöglichen Einsatz der Gesäßmuskulatur um die wahrscheinlich auftretende **Flexion** in den **Hüftgelenken** so gut als möglich zu beseitigen. Je nach Beweglichkeit der **Hüftbeugermuskulatur** verbleibt ggf. ein Rest an **Flexion**. Eine **Extension** in den **Hüftgelenken** ist ebenfalls nicht wünschenswert.
 6. Spreize die Finger bestmöglich, um optimale Voraussetzungen für die Arbeit mit der Hand zu haben. Immerhin ruht auf dieser Hand ein großer Teil des Körpergewichts.
 7. Bei guter Flexibilität kann statt des dicken Zehen auch die Fußaußenkante oder die Ferse gegriffen werden.