

## „Zehen spreizen“



### Anleitung

1. Sitze ohne Socken in **dandasana**.
2. Winkle das rechte Bein stark an, so dass der Fuß etwa 30 cm vor dem Becken steht und kippe es im **Hüftgelenk** ca. 20° nach außen.
3. Greife mit dem rechten Arm außen um das rechte Bein herum.
4. Schiebe die proximale Phalange (das erste Fingerglied) des kleinen Fingers der rechten Hand in den Zwischenraum zwischen dem 4. und 5. („kleinen“) Zehen.
5. Drücke mit weitgehend gestrecktem 2. („Zeige“-) Finger der linken Hand auf die proximale Phalange des kleinen Zehen des rechten Fußes und mit weitgehend gestrecktem 4. („Ring“-) Finger der linken Hand auf die proximale Phalange des 4. Zehen der rechten Fußes. Greife

- mit dem Daumen und 3. („Mittel“-) Finger der linken Hand das Endglied des 4. Zehen um diesen weiter zwischen den beiden Fingern der rechten Hand herauszuziehen und die beiden Finger der rechten Hand weiter in die Zehenzwischenräume zwischen den Zehen 3 und 4 sowie zwischen 4 und 5 zu drücken.
6. Wiederhole das beschriebene Verfahren mit den weiteren Fingern und Zehenzwischenräumen bis alle Finger mit ihren proximalen Phalangen bestmöglich in den Zwischenräumen zwischen den jeweiligen proximalen Zehenphalangen liegen.
  7. Schließe die rechte Hand in Richtung einer Faust, um die Finger bis an die Grenze der Verträglichkeit in die Zehenzwischenräume zu drücken.
  8. Falte jetzt die Finger der linken Hand in die Zehenzwischenräume des linken Fußes, wobei das oben beschriebene Verfahren, mit den Fingern der anderen Hand das Einfalten zu verbessern, nicht mehr zur Verfügung steht. Stattdessen kann nicht noch mit dem Daumen und Zeigefinger der rechten Hand an den Zehen des linken Fußes gezogen werden.

## Details

1. Es sollen die proximalen Phalangen statt anderer in die Zehenzwischenräume gebracht werden, weil diese am dicksten sind.
2. Beginne mit dem Zwischenraum mit den kleinsten Zehen, da es anders herum deutlich schwieriger wäre.
3. Wenn die Sitzposition schwierig ist, weil das Becken deutlich nach hinten zu kippen neigt, sitze auf einer Erhöhung, unterstütze dabei vor allem die „Hinterkante“ des Gesäßes, so dass das Becken leichter aufrichtet.