

## **ardha padmasana**

**„halber Lotus“**



## Anleitung

1. Sitze im Schneidersitz.
2. Greife mit der rechten Hand den linken Fuß, greife mit der linken Hand den linken Oberschenkel knienah und drehe ihn maximal **aus**.
3. Lege das Bein unter weitgehendem Beugen des rechten Knies auf dem Boden ab.
4. Greife mit der rechten Hand den rechten Oberschenkel und drehe ihn maximal **aus**.
5. Greife mit der linken Hand den rechten Fuß und lege ihn unter weitgehendem Beugen des rechten Knies möglichst beckennah auf dem linken Oberschenkel ab.

## Details

1. Wie in allen vergleichbaren Haltungen, etwa **padmasana**, **sukhasana**, **siddhasana** liegt auch hier eine nicht unproblematische Situation für das **Kniegelenk** vor, wenn die **Exorotationsfähigkeit** im **Hüftgelenk** zu gering ist. **Varusstress** und **Endorotation** des Unterschenkels im **Kniegelenk** belasten den **Innenmeniskus**. Natürlich darf dieser während der Ausführung und danach nicht schmerzen. Schmerzt er deutlich und es ist nicht möglich, mit den bekannten Tricks die Schmerzen abzustellen (siehe dazu auch die **FAQ**), ist es nicht der richtige Zeitpunkt, **ardha padmasana** zu üben:
  1. Drehe das rechte Bein noch kräftiger aus und halte ggf. mit der rechten Hand den Oberschenkel während der gesamten Ausführung der Haltung **ausgedreht**.
  2. Unterstütze das rechte Knie mit einem geeigneten Hilfsmittel, z.B. Klotz oder Matte oder deren Kombination.
  3. Übe vor der **ardha padmasana** die **3. Hüftöffnung**, 1 oder 2 Durchgänge pro Seite.
2. Zuweilen drückt bei noch eher geringer Möglichkeit, die Oberschenkel aus der Hüfte auszdrehen und bei hochstehenden Knien die Fußaußenkante des zum unteren Bein gehörigen Fußes unangenehm auf den Boden. Dies kann zumeist durch Abpolstern mit einer Decke gemildert werden.
3. Ebenfalls kann, bei geringer Beweglichkeit im Sinne der **Exorotation im Hüftgelenk**, der Fuß des oberen Beins sehr stark in die **Supination** gezwungen werden, was als intensiver Schmerz im äußeren Fußgelenkbereich gespürt wird. Lege dann den Fuß des oberen Beins zwischen Ober- und Unterschenkel des ersten Beins oder, noch weiter vereinfachend, vor den Unterschenkel.
4. Für das aufrechte Sitzen ist es sehr hilfreich, zu Beginn die beiden Pobacken nach hinten-außen zu ziehen.
5. Sitzen auf kalten Böden kann bei entsprechender Disposition zu Reizung des **N. ischiadicus** führen. Sitze also auf einem warmen Boden oder einer wärmenden Unterlage oder polstere mit schlecht wärmeleitenden Materialien.
6. Sitzen auf zu weichen Unterlagen bieten zu wenig Widerstand und neigt dazu, das Becken mehr nach hinten zu kippen, was ohnehin eine der Schwierigkeiten weniger beweglicher Übender sein dürfte.
7. Wenn das Becken zu sehr nach hinten zu kippen neigt, sitze mit der „Pohinterkante“ auf einer angemessenen Unterlage. Sie ist dann richtig verwendet, wenn man fast das Gefühl hat, von der Unterlage nach vorn abzurutschen.

## **Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können**

### **Schmerzen im Innenknie**

Trotz korrekter Ausführung und kräftigem Ausdrehen der Beine kann insbesondere im oben liegenden Bein Schmerz im Innenknie auftreten, wenn dessen Innenmeniskus geschädigt ist. Tricks zum Umgang mit dieser Art Knieschmerz gibt es in der [FAQ](#).

### **Druck zwischen den Unterschenkeln**

In der Haltung kann – weniger als im [vollen Lotus](#) – unangenehmer Druck zwischen den Unterschenkeln aufkommen. Mit zunehmender Beweglichkeit sollte dieser verschwinden.