

parivrtta parsvakonasana

„gedrehter seitlicher Winkel“



Anleitung

1. Nimm die **1. Hüftöffnung** ein, rechtes Bein vorn.
2. Löse Dich mit beiden Händen vom Boden.
3. Bringe mit Drehung des Oberkörpers nach rechts den linken Oberarm am rechten Oberschenkel von außen an, so weit hinten, dass der Arm nicht über das Knie nach vorn abrutschen kann und dass die Finger der linken Hand am Boden abstützen können.
4. Drehe den Oberkörper maximal nach rechts und nimm den rechten Arm **ausgedreht** in die Verlängerung der rechten Körperseite; strecke ihn aus der Schulter heraus (**Elevation** des **Schulterblatts**) vom Becken weg.

Details

1. Vor dem Anbringen des linken Arms am rechten Bein ist es hilfreich, die Haut des Bauchs über das rechte Bein hinwegzuziehen.
2. Wenn die hintere Ferse ruhig auf dem Boden stehen kann, ist das für die Stabilität sehr hilfreich. Häufig ist dies allerdings nicht möglich, was häufigeren und kräftigen Einsatz der Wadenmuskulatur des vorderen Beins erfordert, um das entstehende Wackeln auszugleichen.
3. Das vordere Bein ist sehr interessant. Zum einen halten sowohl die **monoartikulären** als auch die **biartikulären Hüftextensoren**, also die Pomuskeln und die **Ischiocrurale Gruppe**, das **Teilkörpergewicht** aus Armen, Oberkörper und Kopf, was sie deutlich zum arbeiten bringt, zum anderen tun sie das im Bereich weitgehender Dehnung, die bei weniger guter Beweglichkeit auch manchmal deutlich gespürt wird. Zwar ist das **Kniegelenk** nur in der Größenordnung von 90° gebeugt, wegen der sehr scharfen **Flexion** im **Hüftgelenk** ist die **Ischiocrurale Gruppe** dadurch aber häufig an der Grenze ihrer Beweglichkeit, wie es evidenterweise auch die Pomuskulatur ist. Des Weiteren wird der **Quadrizeps** des vorderen Beins gefordert, ein nennenswertes **Teilkörpergewicht** bei weiter **Beugung** des **Kniegelenks** zu halten und die Wadenmuskulatur ist mit der Balancearbeit deutlich gefordert, zumal der Schwerpunkt weit in Richtung des beugenden Beins verschoben ist. Die Balancearbeit wird umso intensiver, wenn die hintere Ferse nicht schwer auf dem Boden aufgesetzt werden kann, da dann die **physikalische Stützbasis** umso schmaler ist.
4. Eine aktive Drehung des Oberkörpers ist den meisten Ausführenden nicht möglich, vielmehr wird die Drehung einmal eingenommen und durch den am Boden stehenden Arm fixiert. Selbstverständlich läuft der Versuch, die hintere Ferse auf den Boden zu setzen, der Drehung des Oberkörpers zuwider, da zumeist die Summe aus dazu notwendiger **Exorotationsfähigkeit** des hinteren Beins und kontralateraler Drehung des Oberkörpers die gegebene Flexibilität überschreitet. Beim Versuch, die Ferse auf den Boden zu setzen, wird daher häufig das Becken unmerklich vom vorderen Bein ein wenig weg gedreht, was wiederum die Position des Oberkörpers verschlechtert, unter anderem indem es eine leichte Lateralflexion des Oberkörpers erzwingt, die den Arm leichter abrutschen lässt.
5. Es ist auffällig, dass in der parivrta parsvakonasana die zum gestreckten Bein gehörige **Hüftgelenk** weniger weit sinken kann, als es etwa in **parivrta trikonasana** der Fall ist. Das liegt daran, dass Beweglichkeitseinschränkungen der **Hüftbeuger** des gestreckten hinteren Beins die Hüfte nicht weiter Sinkenlassen.