

parsva halasana

„seitlicher Pflug“



Anleitung

1. Nimm **halasana** ein.
2. Laufe kleinschrittig mit beiden Füßen nach rechts wobei der Oberkörper sich verdreht, aber Oberkörper oder Becken nicht zur Seite kippen und der Oberkörper gestreckt bleibt.

Details

1. Durch die Rotation der Wirbelsäule entsteht eine leicht erhöhte Neigung des Rückens zu krümmen. Dies begründet sich darin, dass die Spannung der Bauchmuskulatur, vor allem der schrägen, weniger des **Rectus abdominis**, die Rippen bzw. das **Sternum** nach kaudal zieht. Auf der dorsalen Seite des Körpers werden zwar bei der Innervation des transversospinalen und sakrospinalen Teils der **autochthonen Rückenmuskulatur** zur Drehung gleichzeitig extendierende Momente erzeugt, die auf die WS eine streckende Wirkung haben, jedoch überwiegt der Zug der Bauchmuskulatur letzteren Effekt.
2. Es entsteht leicht ein Kippen des Beckens zu einer Seite, wodurch die Wirbelsäule in eine leichte Seitbeuge verfällt. Dies soll natürlich vermieden werden, insbesondere sollen ungleichmäßige Belastungen des HWS- und Schulterbereichs so weit als möglich vermieden werden. Gegebenenfalls kann die fallende Hüfte mit einer Hand unterstützt werden.