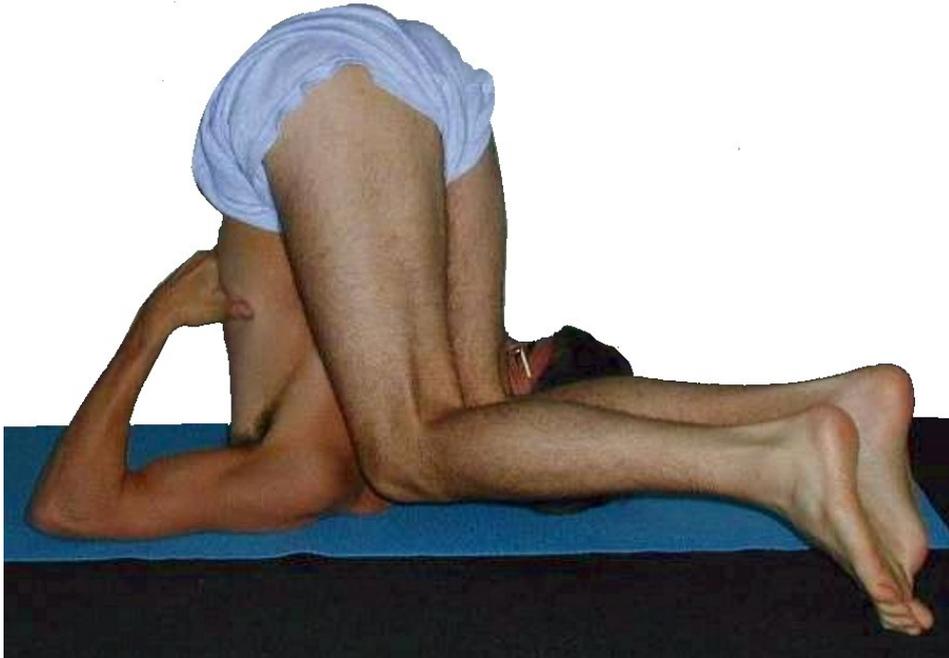


parsva karnapidasana

„seitlicher Druck auf die Ohren“



Anleitung

1. Liege auf dem Rücken und stelle die Füße bei weit gebeugten Knien beckenah auf.
2. Mit Schwung ziehe die Beine an den Oberkörper (**Flexionsbewegung** in den **Hüftgelenken** und Beugen der **Kniegelenke**) und krümme gleichzeitig den Oberkörper aus Kraft der Bauchmuskulatur.
3. Wenn der Schwung kräftig genug war, gelangt das **SchwereLOT** kopfseits der Schulterlinie und – außer bei massiven Beweglichkeitseinschränkungen des Rückens und der dorsalen Halswirbelsäulenmuskulatur – es gelingt, beide Füße rechts hinter dem Körper aufzusetzen.
4. Lasse den Rücken passiv und beide Knie neben dem rechten Ohr zum Boden sinken.

Details

1. In *parsva karnapidasana* neigt das Becken sehr dazu, auf der Seite, auf der sich die Beine befinden, herunterzuhängen, womit der Rücken seitwärts krümmt. Der Rücken macht aber in dieser Haltung keine Streckbewegung, die es erleichtern würde, den Rücken gerade nach oben zu strecken sondern ist passiv.
2. Der Kopf neigt deutlich dazu, von den Knien wegzudrehen. Dem soll keinesfalls nachgegeben werden. Eher drückt der Kopf die Knie zur Seite um wieder gerade zu liegen, als dass er sich von den Knien zur Seite drücken oder (auf einer Matte: wegen der Reibung des Hinterkopfs am Boden) drehen ließe.
3. In dieser Haltung erreichen die beiden Knie auf einer Seite den Boden weniger wahrscheinlich als sie in *karnapidasana* zum Boden kommen. Die rotierte Flexion braucht ein wenig mehr Beweglichkeit als die reine Flexion der Wirbelsäule, wie in Drehhaltungen oft zu sehen ist, siehe [FAQ](#). Außerdem befindet sich ein Bein ein wenig in *Adduktion*, wodurch rein geometrisch der Weg zum Boden länger wird.