

prasarita padottanasana

„gegrätschte intensive Beinstreckung“



Anleitung

1. Nimm eine Grätsche ein, deren Beinabstand ungefähr der eigenen Beinlänge entspricht.
2. **Beuge** aus den **Hüftgelenken** maximal nach vorn und strecke den Oberkörper und den Kopf zum Boden.
3. Greife mit den Händen zu den Unterschenkeln oberhalb des **Fußgelenks** und ziehe dich nach unten, die Arme beugen dabei nach außen.

Details

1. Wenn der Abstand der Beine zu groß ist oder der Mensch sehr beweglich, kommt es vor, dass der Kopf den Boden berührt. Verkleinere dann den Abstand oder ziehe soweit möglich Kopf und Oberkörper durch die Beine und auf der anderen Seite tendenziell wieder nach oben.
2. Achte darauf, nicht mit Restspannung im unteren Rücken die Beinrückseiten zu entlasten, sondern lasse die ganze Schwerkraft des Oberkörpers, der Arme und des Kopfes in den Beinrückseiten wirken.
3. Beim Einnehmen der Stellung achte darauf, dass du das Becken und den Oberkörper gleichmäßig nach vorn bewegst. Wird erst der Oberkörper nach vorn gebeugt und am Ende stark aus Kraft des **Iliopsoas** das **Hüftgelenk flektiert**, kann möglicherweise unverhältnismäßig großer Druck auf den Ursprung der Muskeln der **Ischiocruralen Gruppe** ausgeübt werden. In Einzelfällen kommt es dann zu Reizerscheinungen am Muskelansatz an den **Sitzbeinhöckern** (siehe FAQ).
4. Lasse die Bauchmuskulatur (**Rectus abdominis**) weich.
5. Sorge dafür, dass du nicht zu sehr auf den Innen- oder Außenkanten der Füße stehst, sondern den Druck gleichmäßig verteilst. In einigen Fällen, insbesondere bei Sportlern kann es auf der Außenseite des Unterschenkels zu intensiver Dehnung kommen, insbes. dann, wenn der Abstand zwischen den Füßen größer gewählt wird; dosiere diese Dehnung gut. Dieser Aspekt der Haltung kann genutzt werden, um diesen Teil der Unterschenkelmuskulatur wieder beweglich zu bekommen, wenn er durch sportliche Aktivitäten verkürzt ist. Des Weiteren dürfte es in einem gewissen Maße Schutz vor Schäden durch Umknicken über die Fußaußenkante in unverträgliche **Supination (Supinationstrauma)** bieten. Ähnlich wirkt u.a. die **parsvakonasana**.
6. Lasse keine **Ausdrehung** der Beine zu, sondern strecke v.a. die Innenknie kräftig nach hinten; Tendenziell würden die Beine eher **endo-** als **exorotieren**. Das trägt ein wenig zur Bewegung der **Sitzbeinhöcker** voneinander weg bei und erleichtert die **Flexion** in den **Hüftgelenken**. Verteile den Druck gleichmäßig zwischen Innen- und Außenfuß.
7. Setze die Kraft der **Armbeuger** ein, um den Oberkörper nach unten zu bewegen, so weit das die Dehnung der **Ischiocruralen Gruppe** in der Beinrückseite zulässt. Die Arme beugen dabei zur Seite. Zusätzlich zum Zug an den Unterschenkeln in Richtung Becken kann auch nach außen gezogen werden.
8. Das **Überstrecken** der **Knie** ist wie immer nicht erwünscht und sollte, insbesondere wenn es zu unphysiologischen Missempfindungen führt, vermieden werden.