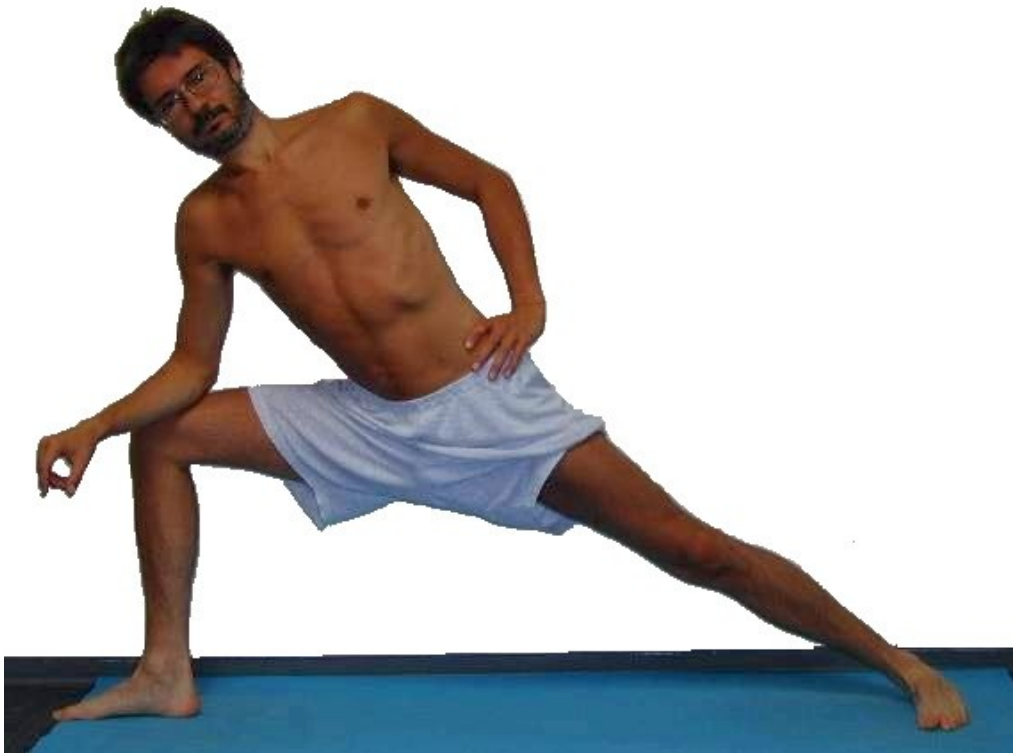


tolasana

„Waage“



Anleitung

1. Nimm den **Lotussitz (padmasana)** ein.
2. Drücke die Hände neben dem Becken auf den Boden, so dass die Hände nach vorn zeigen und ein wenig weiter vorn sind als das Gesäß.
3. Drücke die Hände zunehmend fester auf den Boden und bringe langsam aber sicher alle mögliche Kraft in die Arme, um den Rumpf zwischen den Armen anzuheben.

Details

1. Wenn der Druck der Hände auf den Boden so kräftig geworden ist, dass das Becken abhebt, wird sich dieses die richtige Position von selbst suchen. Es resultiert daraus ein kurzes Schaukeln des Beckens nach vorn und hinten. Dieses Schaukeln kann aus Kraft des **Deltoideus** vermindert werden: der pars clavicularis **frontalabduziert** im **Schultergelenk** und bewegt damit den Oberkörper gegenüber dem feststehenden Arm nach hinten, der pars spinalis **retrovertiert** den Arm und bewegt daher den Oberkörper relativ zum feststehenden Arm nach vorn. Die Schaukelbewegung entsteht in dem Maß, in dem das **Schwerelot des abgestützten Teilkörpergewichts** außerhalb der **physikalischen Stützbasis** liegt, genau gesehen, von deren Mittelpunkt aus nach vorn verschoben ist. Diese Diskrepanz bzw. Distanz muss gegeben sein, wenn die Hände neben dem Becken aufgesetzt werden. In der Haltung wird sich nach Ende des Schaukelns eine Position der Hände leicht hinter dem Becken ergeben.
2. Zum Zweck des Übens des Arm-/Hand-Einsatzes kann das oben beschriebene Schaukeln auch ausgebaut und erkundet werden. Es lässt sich willkürlich beliebig verlängern und auch deutlich verstärken, was der Förderung der Kraft und des Körperbewusstseins im Bereich der **Anteversion** und **Retroversion** sowie der **Palmarflexoren** des Unterarms dient.
3. Drehe beide Arme **aus** (Innenellbogen und **Bizeps** nach vorn).
4. Besteht die Neigung, die Arme zu **überstrecken**, ist wie in anderen Haltungen auch, der Einsatz des **Armbizeps** nötig, um das zu vermeiden bzw. die ggf. daraus resultierenden Schmerzen im dorsalen Ellbogenspalt (am **Olecranon**) zu verringern oder zu vermeiden.
5. Der Oberkörper soll in dieser Haltung durchgestreckt sein. Das Anheben der Knie soll nicht durch das **Runden** des Rückens ermöglicht werden.
6. Die Fähigkeit, die verschränkten Beine anzuheben, ist i.a. nicht, wie gerne behauptet, eine Frage der Proportionen, sondern der Fähigkeit, in den Schultern kraftvoll die entsprechende Bewegung, nämlich die **Depression** der **Schulterblätter** auszuführen und mit Hilfe der Anteile des **Deltoideus** wie oben geschildert die Haltung zu stabilisieren. Um das Proportionsargument zu entkräften, bzw. bei tatsächlich „zu langen“ Armen, kann dem Rücken eine entsprechende Rundung gestattet werden, wodurch zusammen mit dem maximalen Anheben der Beine das Loslösen der Knie vom Boden möglich sein sollte. Grundsätzlich sollte bei **Sitzriesen** auch erwogen werden, die Haltung mit den Händen auf Klötzen auszuführen.
7. Strecke die Finger durch, wobei die Finger leicht gespreizt sind.