

Unterarmdehnung palmar



Anleitung

1. Sitze bequem auf dem Po, z.B. im Schneidersitz .
2. Setze bei nach hinten zeigenden leicht gespreizten Fingern die Fingerspitzen ca. 10 cm seitlich hinter dem Becken auf so dass die Sehnen der Mittelfinger auf dem Handrücken parallel nach hinten zeigen.
3. Rolle Fingerglied für Fingerglied (also erst die distalen, dann die medialen und später die proximalen) auf den Boden, danach die Handfläche.
4. Drücke jedes einzelne Fingerglied im folgenden kräftig auf den Boden.
5. Beuge die **Ellbogengelenke** gerade nach hinten bis zur Grenze der zumutbaren Dehnungsempfindung.

Details

1. Während der Übung neigen vor allem die proximalen Fingergelenke dazu wieder zu beugen und auch vom Boden abzuheben. Drücke alle Fingergelenke beider Hände mit ein wenig Kraft während der ganzen Übung auf den Boden. Es reicht nicht, wenn es so aussieht, als wären die Fingergelenke gestreckt, sie müssen mit nennenswertem Druck auf den Boden drücken. Insbesondere, wenn die Handfläche aufsetzt oder das **Ellbogengelenk** gebeugt wird, neigen die Fingergelenke dazu, an Druck zu verlieren. Da es sich bei den zu dehrenden Muskeln um **polyartikuläre** handelt, ist die Streckung in jedem einzelnen Gelenk wichtig.
2. **Beuge** die **Ellbogengelenke** exakt nach hinten. Der anatomischen Neigung folgend würden die Ellbogen gerne näher an den Oberkörper heranbewegen als der geradlinigen Bewegung nach hinten entspricht. Das ist allerdings eine Ausweichbewegung und deren Korrektur macht das in Form vermehrter Dehnungsempfindung klar.
3. Lasse die **Schulterblätter** unten.
4. Wenn die Wirkung der Haltung nachlässt und weiteres Beugen mehr auf die nichtmuskulären Beweglichkeitseinschränkungen im **Handgelenk** (im Sinne der **Dorsalflexion**) wirkt, fahre mit der **Unterarmdehnung palmar in upavista konasana** fort.
5. Verteile den Druck gleichmäßig zwischen Innen- und Außenhand.