

# Gestreckte seitliche Winkelhaltung

Utthita Parshva Kona Asana

**Ausgangshaltung:** Es gibt 3 Möglichkeiten: die Füße weit genug auseinander stellen; die geschlossenen Füße mit einem kleinen Sprung auseinander stellen; aus der Bergmeruhaltung einen Fuß genau zwischen die Hände setzen.

Der linke Fuß ist geradeaus nach vorne gerichtet, das Knie ist in der Linie, die zwischen zweitem und drittem Zeh verläuft. Der rechte Fuß ist um 45° gedreht und bleibt vollkommen flach am Boden.

In der Haltung zeigt das Steißbein nach innen. Der ganze Körper beschreibt vom hinteren Fuß bis zu den Fingern der erhobenen Hand eine durchgehende, gerade Linie. Die Fingerspitze des Mittelfingers der erhobenen Hand ist in einer Linie mit dem vorderen Fuß. Der Oberkörper berührt seitlich den Oberschenkel.

Die Hand am Boden befindet sich entweder auf der inneren oder auf der äußeren Seite des Fußes; die erste Variante ist ratsam, um zu verhindern, dass sich das gebeugte Knie nach innen schiebt. Andernfalls kann die Hand auch angehoben, oder auf die Brust gelegt werden.



Die Atmung ist lang und vollständig und wird vor allem in die ausgestreckte Seite des Rumpfes gelenkt und dehnt sich vom Becken bis zur Schulter aus.

Die statische Phase wird 20 bis 120 Sekunden lang gehalten.

**Kontraindikationen:** Erkrankungen der unteren Extremitäten.

**Wirkung:** Kräftigt die Wirbelsäule und den ganzen Körper; die Position wirkt harmonisierend und reinigt die wichtigsten Energiebahnen, stärkt den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit.