

# Parivrta Parshvakonasana

# परिवृत्तपार्श्वकोणासन

[: parivrta paršvakonásana :]

parivrta = přetočený; parshva = strana; kona = úhel; asana = pozice

## zaujmutí pozice

- s nádechem se rozkročíme, přetočíme chodidla (přední noha - chodidlo směřuje přímo vpřed, zadní noha – chodidlo je lehce vtočené v úhlu 45 stupňů), upažíme a aktivně vytahujeme paže z ramen
- s výdechem pokrčíme přední nohu, přetočíme pánev a druhý bok natočíme k přední noze, obejmeme pokrčené koleno a spojíme paže za zády, pohled směřuje do strany
- 



## práce v pozici

- s každým nádechem napřímujeme trup a vytahujeme se za temenem, neležíme na pokrčeném stehni
- s každých výdechem otevíráme hrudník více do strany a klesáme s pánví k zemi až do pravého úhlu v pokrčeném koleni

## opuštění pozice

- s nádechem pustíme ruce, přetočíme a napřímíme trup, paže v upažení
- s výdechem zaujmeme pozici na druhou stranu

## hlavní cíl pozice

Zvyšujeme flexibilitu dolních končetin, kyčlí a trupu (torze podél celé páteře), druhotně pak i ramen a hrudníku.

## protahované svaly:

svaly vzpřimovače trupu (m. erector spinae), přední a zadní sval pilovitý (m. serratus anterior a posterior), široký sval zádový (m. latissimus dorsi), deltový sval (m. deltoideus), stehno zadní nohy (m. quadriceps femoris)

## posilované svaly:

stehno pokrčené nohy (m. quadriceps femoris)

**energetická dráha dle TČM:** dráha žlučníku, dráha tlustého střeva

## varianta pro začátečníky

nespojujeme ruce za zády, umístíme loket zadní paže na pokrčené stehno přední nohy a spojíme dlaně před hrudníkem, pohled do strany

## ostatní varianty

- dlaně zadní paže je uložena na zemi vedle předního chodidla z vnější strany, druhá paže protažena šikmo za hlavu

## kontraindikace

- posunutá/vyhřezlá meziobratlová ploténka