

utthita = protažený; 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 se ukloníme k přední noze, dlaň dolní paže umístíme na nárt přední nohy, pánev míří přímo do strany, pohled směřuje na strop pod horní paží



práce v pozici

- s každým nádechem vytahujeme horní paži do dálky, propínáme loket
- s každých výdechem otevíráme hrudník a pánev více do strany, klesáme k zemi až do pravého úhlu v pokrčeném kolenu

opuštění pozice

- s nádechem napřímíme trup, paže v upažení
- s výdechem zaujmeme pozici na druhou stranu

hlavní cíl pozice

Zvyšujeme flexibilitu dolních končetin, kyčlí a trupu (horní části zad). Důležité je udržovat pánev vytočenou směrem do strany i za cenu, že nepoložíme dlaň spodní paže až na nárt. V tom případě můžeme umístit loket paže na stehno pokrčené nohy a soustředit se na otvírání pánve do strany.

protahované svaly:

vnitřní strana stehna pokrčené nohy (m. adductor brevis, m. adductor longus, m. adductor magnus), vnější strana zadní nohy (m. peroneus longus), svaly zad (m. latissimus dorsi)

posilované svaly:

stehno pokrčené nohy (m. quadriceps femoris)

energetická dráha dle TČM: dráha žlučníku, dráha tenkého střeva

varianta pro začátečníky

dlaň není odložená na nártu, loktem se opíráme o stehno pokrčené nohy a soustředíme se na otvírání pánve a hrudníku do strany.

ostatní varianty

- dlaň dolní paže je uložena na zemi vedle předního chodidla z vnější strany
- dlaň dolní paže je uložena na zemi vedle předního chodidla z vnitřní strany