



parivrtta sukhasana

„Drehsitz“



Anleitung

1. Sitze im Schneidersitz.
2. Drehe den Oberkörper nach rechts.
3. Greife mit der linken Hand über das rechte Knie und ziehe dort kräftig, um den Oberkörper weiter drehen zu können.
4. Setze die rechte Hand so weit als möglich links hinter dem Becken auf den Boden, so dass die Hand mit den Fingern bei maximaler Drehung des Oberkörpers in die gleiche Richtung zeigt wie das Brustbein.
5. Schiebe die Hand gegen die Reibung am Boden mit b.a.w. aller Kraft in die gleiche Richtung, in die das Brustbein bei voller Drehung zeigt.
6. Halte das Becken aus Kraft der **Hüftbeuger** aufrecht und strecke den Oberkörper kraft der **Rückenstrecker** durch.
7. Drehe den Kopf gleichsinnig wie den Oberkörper, aber nur so kräftig, dass die Nackenmuskulatur nicht zu krampfen anfängt.

Details

1. Je nach Beweglichkeit vor allem der **monoartikulären** bzw. kurzen **Extensoren** des **Hüftgelenks** (z.B. des Pomuskels **Gluteus maximus**) und nur nachrangig der **Ischiocruralen Gruppe** neigt das Becken mehr oder weniger dazu nach hinten zu kippen. Nur bei guter Beweglichkeit ist es möglich, das Becken aufrecht zu halten. Sonst ist es erforderlich, ständig mit Kraft der **Hüftbeuger** daran zu arbeiten, dass das Becken möglichst aufrecht bleibt. In einigen Fällen ist es geraten, auf einer Erhöhung zu sitzen, die so benutzt wird, dass das Becken fast schon nach vorn davon abrutscht. Dies erleichtert es deutlich, das Becken aufrecht zu halten.
2. Je kräftiger der Oberkörper gedreht wird, desto mehr will er krümmen, also die BWS weiter **kyphosieren**. Dem muss mit Kraft der **Rückenstrecker** entgegengewirkt werden. Die BWS muss nicht zwangsweise in ihrer physiologischen **Kyphose** bleiben, sie darf auch weiter strecken. Eine BWS-Rückbeuge sollte jedoch genauso vermieden werden wie eine Hyperkyphosierung (Krümmung mehr als normal).
3. Zusammen mit der Neigung des Oberkörpers kyphotisch zu krümmen tritt eine leichte Seitkippsneigung **Lateralflexion** vor allem der BWS) auf, die Schulter, deren gleichseitige Hand am Knie zieht oder auf dem Boden nach vorn schiebt, wird dazu neigen, gegenüber der anderen zu fallen, verbunden mit einer leicht seitwärts schräg stehenden BWS. Auch dem muss entgegengewirkt werden. Weiter müssen die **Schulterblätter** nach unten gezogen bleiben, also in die **Depression**.
4. Je nach Beweglichkeit kann das Knie, an dem gezogen wird, unter dem Zug nach oben ausweichen. Dies ist besonders bei geringer Beweglichkeit der Fall und stellt einen Faktor dar, mit dem nicht leicht umzugehen ist, da dabei Kraft verloren geht, um den Oberkörper zu drehen. Wird hingegen versucht, mit Kraft der Pomuskulatur das Bein wieder herunterzuziehen, können sich dort unangenehme Verspannungen einstellen. Eine halbwegs brauchbare Möglichkeit, dem zu entgehen, ist der Zug an einem Fuß statt am Knie.
5. Bleibe gleichmäßig auf beiden Sitzbeinhöckern sitzen.
6. Experimentiere mit der Verschränkung der Beine/Füße; eine der beiden möglichen wird eine

- subjektiv stabilere Haltung ergeben.
7. Zug am Knie und die Arbeit des Arms, dessen Hand am Boden schiebt, können b.a. w beliebig kräftig ausgeführt werden. Somit bietet sich hier eine gute Möglichkeit, den Schulter-Arm-Apparat zu kräftigen. Insgesamt sind an Zug und Schub sehr viele Muskeln beteiligt, u.a. **Bizeps**, **Deltoideus**, **Latissimus dorsi**, **Pectoralis major**, **palmar Flexoren** des Unterarms und **Fingerbeuger**.
 8. In den **Palmarflexoren** des Unterarms auf der Seite des Zugs am Knie kann eine Krampfneigung auftreten. Dieser kann vorab, zwischendurch und auch nach der Haltung entgegengewirkt werden mit:
 1. **Unterarmdehnung palmar**
 2. **Unterarmdehnung palmar in upavista konasana**
 9. Der Ellbogen des am Knie ziehenden Arms bewegt nicht nach außen, sondern bleibt weitgehend unten.
 10. Je nach Körperproportionen wird die Hand, die auf dem Boden aufsetzen soll, dies möglicherweise nicht können, da der Arm zu kurz ist, das tritt auf bei sog. **Sitzriesen**. Benutze dann wenigstens soviel Unterstützung, z.B. durch einen Klotz, dass der Ellbogen leicht gebeugt sein kann. In dem nach vorn schiebenden Arm muss die Arbeit des **Bizeps** spürbar werden. Es wird mit aller verfügbaren Muskulatur die Hand gegen die Reibung des Bodens (der Matte) nach vorn (in die gleiche Richtung wie das **Brustbein** zeigt) geschoben. Da die Hand am Boden fixiert ist, bewirkt auch die **Beugung** des **Ellbogengelenks** einen Druck des Oberarms und der Schulter nach hinten und damit mehr Drehung. Gleichzeitig arbeitet auf dieser Seite der vordere Bereich des **Deltoideus** und der **Pectoralis major**. Auf der anderen Seite sollte der **Latissimus dorsi**, ein wenig der **Bizeps** und die Unterarmmuskulatur spürbar werden.
 11. Die Position der Hand auf dem Boden resultiert aus den Forderungen, dass:
 1. der Arm möglichst viel Kraft übertragen können soll
 2. die Position möglichst physiologisch und nebenwirkungsfrei istDiese Frage ist in einem Artikel in der **FAQ** ausführlich und vermutlich abschließend diskutiert.