

jathara parivartanasana

„die den Magen umdreht“



Anleitung

1. Liege in savasana.
2. Strecke die ausgedrehten Arme auf 90° seitlich zur Wirbelsäule und drehe Unterarme mit den Händen so, dass die Handflächen zum Boden weisen (**Pronation**) und drücke die Hände kraftvoll auf den Boden.
3. Hebe die Beine bis zur Senkrechten an.
4. Drehe die Beine nach rechts, so dass die Füße zur rechten Hand zeigen.
5. Drücke die beiden Hände kraftvoll auf den Boden und strecke im Weiteren die Arme, besonders den rechten, konsequent durch.
6. Bewege die Beine langsam immer weiter nach rechts-unten und etwas kopfwärts, bis die Zehen etwa 30 cm über der rechten Hand schweben.
7. Zum Seitenwechsel bringe die Beine erst zur Ausgangsstellung in die Senkrechte ohne eine Drehung der Beine zurück, bevor Du sie in die anderen Richtung drehst und zu den Füßen senkst.

Details

1. Zum Seitenwechsel drehe die Füße in Richtung der anderen Hand.
2. Halte die Zehenspitzen möglichst genau 30 cm über der Hand, sowohl eine tiefere Position (Abstützen auf dem **Trochanter major** des seitlichen Oberschenkels) als eine höhere Position (die Schwerkraftwirkung des Beins ist abhängig vom Winkel zum Boden) stellt eine Vereinfachung dar. Die 30-cm-Regel ist nur eine grobe Näherung, die sicherstellt, dass in allen Fällen ein Abstützen auf dem **Trochanter major** nicht erfolgen kann, je nach individueller Anatomie können die 30 cm meist auch unterschritten werden, ohne dass dies bereits der Fall wäre. Falls es, was nicht selten ist, an Kraft in den Armen zum Abstützen der Körpers mangelt, um zu verhindern, dass der Körper seitlich kippt, oder an Kraft in der schrägen Bauchmuskulatur um das Becken mit den Beinen zu halten, bewege die Beine nur soweit zur Hand herunter, dass sie dort gehalten werden können. Ähnlich der **Stabstellung** gilt auch hier die Regel „nimm die Haltung nur so weit ein, dass Du sie auf dem Weg verlassen kannst, auf dem Du sie eingenommen hast und Du Dich nicht zum Aufgeben (Ablegen auf dem Boden) zwingst!
3. Es ist sehr empfehlenswert, die Zehenspitzen über die Hand zu bringen und nicht etwa die Beine weiter vom Kopf entfernt zu halten, also weniger in den **Hüftgelenken** in die **Flexion** zu gehen, da man sonst sehr leicht ins **Hohlkreuz** fällt, was wegen des großen Hebels der Beine vermieden werden sollte. In den Fällen, in denen die Beweglichkeit der **Ischiocruralen Gruppe** nicht dafür hinreicht, sollten besser die **Kniegelenke** so weit gebeugt werden, dass die Füße über die Hände kommen. Bei guter Beweglichkeit der **Ischiocruralen Gruppe** sind die Beine durchgestreckt und die Füße wie in **tadasana**. Insbesondere bei gut gestreckten Beinen und kräftiger Bewegung der Beine in Richtung Kopf gegen eine nicht sehr gut bewegliche **Ischiocrurale Gruppe** kann es zur Krampfneigung im **Rectus femoris** kommen, die natürlich vermieden werden muss. Leichtes Beugen der Knie sollte sofort Abhilfe schaffen. Auch eine Krampfneigung im Abduktionsapparat des oberen **Hüftgelenks** ist nicht selten. Dafür kommt der **Tensor fasciae latae** in Frage, der das Bein gegen Absinken in weitere **Adduktion** festhält, das **Hüftgelenkbeugt** und die **Kniestreckung** unterstützt.
4. Halte während der ganzen Übung mit genügend großem Krafteinsatz des **Trizeps** die Arme in den **Ellbogengelenken** ganz durchgestreckt, so dass die Ellbogen nicht auf dem Boden aufsetzen. Je weiter die Beine zur Hand bewegen, desto größer wird das **Kippmoment** und die Kraft, die das **Ellbogengelenk** beugen will, also das **Beugemoment** und daher auch der notwendige Krafteinsatz des **Trizeps** um sie gestreckt zu halten. **Ellbogengelenk** beugt also nicht und der Ellbogen berührt nicht den Boden. Der Oberarm ist maximal **ausgedreht** und bei entsprechendem Krafteinsatz kann insbes. der mittlere **biartikuläre** Anteil des **Trizeps** kraftvoll arbeitend wahrgenommen werden, evtl. mit einer krampfartigen Note, da eine **Retroversions**bewegung in der Schulter bei gestrecktem Ellbogen durchgeführt wird **biartikuläre** mittlere Kopf des **Trizeps** in kurzer **Sarkomerlänge** und damit nahe der **aktiven Insuffizienz** ist. Möglicherweise ist dies, bei wenig kräftiger Muskulatur, erst einmal nicht zu leisten. Da das **Schultergelenk** der Seite, zu der die Beine bewegen, auf dem Boden ist und nach Konstruktion der Haltung bleibt, ist das **Ellbogengelenk** ohnehin sehr nahe am Boden und zum Aufsetzen des Ellbogens fehlen nur wenige cm oder mm. Umso mehr Aufmerksamkeit benötigt dieses Detail.

5. Halte die Arme seitwärts auf 90° zur Wirbelsäule, um einen möglichst großen **Hebelarm** zum Abstützen zu haben.
6. Selbstverständlich dreht sich das gesamte Becken ein wenig auf die Seite (auf den Beckenkamm), abhängig v.a. von der **Adduktions**des oberen Beins im **Hüftgelenk** und der Flexibilität (Rotationsfähigkeit) des Rumpfs. Falls der Druck des Beckenkamms auf den Boden unangenehm sein sollte, benutze dort eine Decke als Unterlage.
7. Halte die Arme maximal in den Schultern **ausgedreht**. Der anatomischen Neigung folgend, hätte die Außenhand mehr Gewicht als die Innenhand. Drücke also die Handflächen fest auf den Boden, dazu **proniere** den Unterarm b.a.w. maximal, so dass Innenhand und Außenhand etwa gleich viel Gewicht erhalten. Je nach Beweglichkeit läuft die maximale **Ausdrehung** der Oberarme in den Schultern der Forderung, die Handfläche auf den Boden zu drücken zuwider, da die **Pronationsfähigkeit** des Unterarms bei guter **Exorotationsfähigkeit** im **Schultergelenk** nicht hinreicht. In diesem Fall entscheide Dich dafür, die Handfläche auf den Boden zu drücken, versuche jedoch, die **Ausdrehung** des Arms weiter auszubauen. Die maximale **Exorotation** des Oberarms ist aus zwei Gründen wichtig, die auf einer anatomischen Tatsache beruhen: nur in diesem Zustand liegt die Drehachse des **Ellbogengelenks** etwa waagrecht, das Beugen des **Ellbogengelenks** bewegt den Ellbogen also mehr oder weniger senkrecht auf den Boden zu bzw. das Strecken senkrecht davon weg. Daraus resultiert die günstigste Situation im Sinne der Möglichkeit zur Kräftigung des **Trizeps**. Andererseits wird nur in dieser Position das **Ellbogengelenk** rein physiologisch belastet, ohne **Varusstress** oder **Valgusstress**.
8. Die kontralaterale Schulter (die der Hand gegenüberliegende, zu der das Bein bewegt) soll auf dem Boden bleiben. Das erfordert einige Kraft in der **Retroversion** des abstützenden Arms im **Schultergelenk** als auch im **Trizeps**, um das **Ellbogengelenk** gestreckt zu halten. Ist die Rotationsfähigkeit des Rumpfes deutlich eingeschränkt, ist die Position des Fußes 30 cm über der Hand (bezogen auf die Zehenspitzen) möglicherweise nicht vereinbar mit der unten gehaltenen Schulter. In dem Fall ist die Position 30 cm über der Hand das wichtigere Detail, da mit jedem Grad, den das Bein weniger weit nach unten bewegt wird, die Schwerkraftwirkung und das **Kippmoment** des Körpers und nicht zuletzt die Drehmomente in den Wirbelsäulensegmenten, im **Glenohumeralgelenk** und **Ellbogengelenk** und damit die Wirksamkeit der Haltung abnimmt.
9. Für den Kopf gibt es mehrere Möglichkeiten: zur Kontrolle der Position der Beine und Füße empfiehlt es sich, ihn zur gleichen Seite zu drehen, bewegungsphysiologisch interessanter ist es natürlich, ihn zur gegenüberliegenden Seite zu drehen, was z.B. der **parivrtta trikonasana** mit nach oben schauendem Kopf entspricht.
10. Die Bewegung der Beine ein wenig zum Kopf hin darf nicht dazu führen, dass das Becken auch mit dem dann unten befindlichen Beckenkamm weitgehend vom Boden abhebt und die LWS konvex (**kyphosiert**) wird.