

parivrtta ardha chandrasana

„gedrehter Halbmond“



Anleitung

1. Nimm **parivrtta trikonasana** ein mit dem rechten Bein vorn.
2. Beuge das vordere Bein weit.
3. Setze die linken Fingerspitzen der Hand, die sich im rechten Außenfußbereich befindet, im Außenfußbereich weiter nach vorn; gib nur minimales Gewicht auf die Fingerspitzen.
4. Beuge das rechte **Kniegelenk** und verlagere das gesamte Körpergewicht auf den vorderen Fuß, so dass der hintere Fuß kein Gewicht mehr hat.
5. Wenn der hintere Fuß ganz ohne Gewicht am Boden ruht, hebe langsam ohne Schwung das gestreckte hintere Bein vom Boden ab.
6. Hebe das hintere Bein so weit als möglich an.
7. Strecke das **Standbein** und den Arm, dessen Fingerspitzen am Boden sind, langsam ganz durch.
8. Baue die ggf. ein Stück weit verlorene Drehung des Oberkörpers wieder ganz aus.
9. Das gehobene Bein ist gestreckt, die Fußmittellinie zeigt nach unten.

Details

1. Die linke Hüfte soll genauso hoch sein wie die rechte, das Becken also waagrecht. Da das Senken der linken Hüfte eine Dehnung vor allem des **Gluteus maximus** bedeutet, welcher beim Anfänger häufig eher minder flexibel ist, empfiehlt es sich allerdings, die obige Regel für die ersten Jahre des Übens außer Kraft zu setzen und die linke Hüfte so weit als möglich fallen zu lassen. Erst wenn die Flexibilität der Gluteen, die allgemeine Standfestigkeit in der Haltung und die Rotationsfähigkeit des Oberkörpers gut geworden sind, empfiehlt es sich, auf die waagerechte Position des Beckens zu achten, was dann vermutlich zu einer verminderten Rotation des Schulterbereichs im Raum (nicht gegenüber dem Becken) führt. Das Bestreben, das Becken waagrecht zu halten, führt dann zu deutlich größerer Anstrengung und Kräftigung in der rechten Gesäßmuskulatur.
2. Achte darauf, dass der Oberkörper nicht in eine seitliche Kurve fällt, wie in allen Varianten von **trikonasana** und **ardha chandrasana** häufig zu beobachten ist. Strecke hier besonders die untere Körperseite durch. Hier sind beide Kurven möglich: sind die Hüftextensoren sehr beweglich, so kann das **Hüftgelenk** des **Standbeins** weiter als 90° **flektieren** und der Körper von dort aus absinken, was einem konkaven (lordosiert in LWS und BWS) Rücken entspricht. Sind sie weniger beweglich, so wird das Becken eher ansteigen und der Rücken konvex (kyphosiert in LWS und BWS) erscheinen.
3. Das gehobene Bein neigt dazu, im Verlauf der Haltung herabzuhängen und im **Kniegelenk** zu beugen. Für das Anheben des Beins ist nachhaltige Arbeit der **mono-** und **biartikulären Hüftextensoren** (Pomuskulatur und **Ischiocrurale Gruppe**) erforderlich. Mit Einsatz der **Ischiocruralen Gruppe** entsteht aber auch eine erhöhte **Beugeneigung** im **Kniegelenk**, die ohne deren Einsatz kaum auftreten würde, da die **Schwerkraft** des Unterschenkels ein unterstützendes **Streckmoment** im **Knie** verursacht. Dies bedeutet, dass der **Quadrizeps** nachhaltig das **Kniegelenk** strecken muss. In der Praxis zeigt sich, dass das **Kniegelenk** zumeist gebeugt ist, wenn der Ausführende nicht bewusst im **Kniegelenk** streckt und die Arbeit des **Quadrizeps** auch spürt. Je größer die zum Anheben eingesetzte Kraft, desto größer ist die Beugeneigung. Hier verhält sich die parivrta ardha chandrasana wie die **3. Kriegerstellung**.
4. Die Drehung des Kopfes nach oben bereitet vielfach deutliche Schwierigkeiten, weil die Rückmeldung über die Sensorik des Fußes wesentlich ungenauer ist als die visuelle, und zudem ist die Nervenlaufzeit bis die Information im Gehirn angekommen ist, wesentlich länger (es liegt ein zweistelliger Faktor zwischen der Nervenleitung über den N. opticus und der von den Drucksensoren des Fußes ans Hirn), so dass der Blick zum Boden, ggf. auch zum Fuß des **Standbeins** sicherlich die deutlich standfestere Variante ist. Der erste Schritt darüber hinaus ist es, frei geradeaus zu schauen, also etwa in die Richtung, in die das **Brustbein** zeigt, bevor im letzten Schritt der Kopf so weit möglich nach oben gedreht wird.
5. Stütze Dich mit dem Arm am Boden nicht ab: die Fingerspitzen sollen nur so viel Gewicht haben, dass deren Reibung auf dem Boden hinreicht, um nicht wegzurutschen, wenn die Fingerspitzen schräg nach hinten in Richtung der Ferse gedrückt werden. Kräftigeres Abstützen (mehr Gewicht auf der Hand) verwässert den Charakter der parivrta ardha chandrasana als Stehhaltung in Richtung einer Stützhaltung und bedingt zumeist ein wesentlich schlechteres Standvermögen, da ein gewisses Schwanken zwischen Hand und

Fuß entsteht. Nutze wie auch in **parivrtta trikonasana** den Arm, dessen Hand am Boden abstützt für zwei Bewegungen: schiebe die Hand gegen die Reibung der Matte (so dass sich die Hand nicht fortbewegt, sondern der Arm eine resultierende Kraft auf den Oberkörper ausübt):

1. in Richtung Becken, also in Richtung der Fußaußenkante, was die Drehung des Oberkörpers unterstützt.
2. nach „hinten“, also aus dem Gesichtsfeld heraus, was die Streckung des Oberkörpers unterstützt.

Um **Valgusstress** und **Varusstress** in den Gelenken der Finger so weit möglich zu vermeiden, halte die Sehne des Mittelfingers auf dem Handrücken 180° zur Richtung der ausgeübten Kraft, sie ist also dazu parallel. So übertragen in dieser Haltung weitestgehend alleine die **Fingerflexoren** die ausgeübte Kraft, und die Fingergelenke werden nicht im Sinne eines **Varusstresses** oder **Valgusstresses** belastet.

6. Da die Pomuskulatur das gehobene Bein maßgeblich mit anhebt und zu den **Exorotatoren** der **Hüftgelenke** gehört, gibt es eine mehr oder weniger deutliche Neigung, das gehobene Bein **auszudrehen**. Hebe also bewusst eher das Innen- als das Außenknie an, so dass die Fußmittellinie senkrecht wird und bleibt. Eher seltener weicht das Bein in die dritte der drei Dimensionen aus, in der der **Gluteus maximus** das Bein bewegt: nach außen.
7. Die Hüfte des gehobenen Beins neigt als Ausweichbewegung vor der Dehnung im **Standbein** dazu, vom Kopf weg zu bewegen, was sowohl einer verminderten **Exorotation** im **Hüftgelenk** als auch einer **Lateralflexion** der WS entspricht. Bewege die Hüfte stattdessen soweit nach hinten, dass beide Hüften auf gleicher Höhe sind um eine Drehung des Beckens in der Horizontalen zu vermeiden.
8. Für Fortgeschrittene kann man auch fordern, dass das Becken waagrecht bleiben soll gegen die aus der Drehung und dem Einsatz des unteren Arms resultierende Neigung des Beckens auf der Seite des gehobenen Beins nach unten zu sinken – immer vorausgesetzt, die Pomuskulatur ist hinreichend beweglich. Für den durchschnittlich nicht übermäßig beweglichen Anfänger macht diese Forderung keinen Sinn, da hinreichende Beweglichkeit der Pomuskulatur oft noch auf der To-Do-List steht und mit der beschriebenen Krafteinwirkung daran gearbeitet wird. Soll das Becken jedoch waagrecht gehalten werden, so ist dies als vermehrte Arbeit des **Gluteus maximus** zu spüren, der als **Abduktor** die leichte **Adduktion** aufhebt.
9. Die Gewichtsverlagerung auf den Standfuß muss aufmerksam, langsam, unter hinreichendem Krafteinsatz der Waden und des **Quadrizeps** sowie der Pomuskulatur des **Standbeins** erfolgen. Dabei soll das **Schwerelot** sich genau entlang der Fußmittellinie nach vorn bewegen. Ein Leichterwerden des Innenfußes muss unbedingt vermieden werden. Drücke also mit Kraft der Wadenmuskulatur den Großzehengrundgelenkbereich nachhaltig auf den Boden.
10. Achte darauf, dass beide Arme **ausdrehen**. Für den unteren Arm ist dies besonders wichtig, damit das **Ellbogengelenk** nicht mechanisch in der Richtung, in der die Kraft mit dem Arm ausgeübt wird, unter Inkaufnahme eines **Valgusstresses** blockiert wird, sondern der mittlere Kopf des **Trizeps** das Strecken des **Ellbogengelenks** übernimmt. Für den oberen Arm ist es sehr wichtig, um die Krampfneigung im **Trapezius** klein zu halten. Strecke beide Arme seitwärts vom Rumpf weg, ziehe die **Schulterblätter** also nicht zur Wirbelsäule hin, sondern

lateralisiere sie bestmöglich. Für den unteren Arm heißt das, dass der Oberkörper nicht auf dem unteren Arm ruht.

11. Die Stabilität der Haltung an sich darf nicht von dem unteren Arm bzw. seiner Fingerspitzen am Boden abhängen. Erst dann, wenn der Arm zur Unterstützung der Drehung und Streckung des Oberkörpers eingesetzt wird, darf eine Abhängigkeit entstehen. Sobald der Krafteinsatz des unteren Arms wieder auf Null zurückgefahren wird, muss die Haltung auch ohne die Fingerspitzen am Boden wieder stabil sein.
12. Die Muskulatur (Gluteen und **dorsale Hüftmuskulatur** arbeiten gegenüber der **ardha chandrasana** nicht nur in völlig anderer **Sarkomerlänge**, vor allem ist der waagerechte **Hebelarm** zwischen dem **Drehzentrum** des **Hüftgelenks** und dem **Schwerpunkt** des vom **Standbein** abgestützten **Teilkörpergewichts** ein ungleich größerer, was diese Haltung zu einer intensiven Kräftigung dieser Muskeln in sehr interessanten **Sarkomerlängen** macht.