

parivrtta trikonasana

„gedrehtes Dreieck“



Anleitung

1. Nimm die gleiche Fuß- und Beinhaltung ein wie zum Aufbau von **parsvottanasana**, halte jedoch beim Kippen des Beckens (**Flexion** im **Hüftgelenk**) nach vorn den Oberkörper gestreckt. Mit zunehmender Flexion drehe den Oberkörper nach rechts.
2. Sobald der Oberkörper waagrecht ist, setze die linke Hand im rechten Außenfußbereich auf, je nach Beweglichkeit 10 – 20 cm seitlich entfernt vom Fuß und soweit nach vorn, dass die Hand etwa auf Höhe der Schulter steht. Setze nur die Fingerspitzen leicht gespreizt auf, die Finger stehen steil, die Sehne des Mittelfingers zeigt zur Ferse.
3. Drehe den Oberkörper:
 1. aus dessen eigener Kraft und
 2. aus der Kraft, die du gegen den Widerstand des Bodens mit dem Arm im Sinne der **Retroversion** ausüben kannst. Die Fingerspitzen schieben in Richtung der Ferse, dank der Reibung auf der Unterlage jedoch ohne ihren Standort zu verlassen.
4. Strecke den rechten Arm auf 90° zur Wirbelsäule in der Rückenebene (bzw. Schulterlinie) vom Körper weg, das ist nicht immer exakt „nach oben“. Schauge in die rechte Hand, falls das für die Nackenmuskulatur verträglich ist, sonst waagrecht gerade aus oder gewöhne die Nackenmuskulatur vorsichtig daran nach oben zu schauen.

Details

1. Die Schwierigkeit, Gleichgewicht zu halten, ist etwa die gleiche wie in **parsvottanasana**, nur, dass man in dieser Haltung geneigt sein könnte, sich mit der Hand am Boden abstützen zu wollen. Das ist nicht im Sinne dieser Haltung. Die Hand am Boden soll nur dazu verwendet werden, Kraft auszuüben, um den Oberkörper mehr zu strecken und zu drehen und nicht, um sich abzustützen, denn das würde die richtige Arbeit im vorderen Fuß beeinträchtigen und zu deutlicher Instabilität führen. Stütze also so leicht wie möglich ab, nur mit wenigen Gramm. Gelbfärbungen an Teilen der Finger deuten auf zu viel Druck bzw. Gewichtskraft hin. Jegliches Mehr an Gewicht auf den Fingern kann die Haltung destabilisieren. Der Arm soll keinesfalls zum Abstützen irgendwelcher Teile des Körpergewichts eingesetzt werden, sondern allein zur Unterstützung der Dreh- und Streckbewegung des Oberkörpers:
 1. die parallel zur Fußmittellinie nach hinten ausgeübte Kraft unterstützt die Streckbewegung des Oberkörpers. Die **Adduktion** im **Schultergelenk** zieht über das **Schulterblatt** und dessen **Retraktoren** die BWS in Richtung des Bodens.
 2. die senkrecht dazu in Richtung des Fußes ausgeübte Kraft unterstützt durch die **Retroversion** des Arms im **Schultergelenk** die Drehung des Oberkörpers.Dabei soll die Streckersehne des Mittelfingers auf dem Handrücken 180° zur Richtung der ausgeübten Kraft zeigen, also von der Ferse aus über das **Handgelenk** zum Mittelfingergrundgelenk, damit in den Fingergelenken möglichst kein **Valgusstress** oder **Varusstress** auftritt, sondern die ausgeübte Kraft rein von den Fingerbeugern übertragen wird.
2. Der Oberkörper soll gestreckt sein. Um das zu erleichtern, setze nicht die rechte Handfläche auf, sondern nur die Fingerspitzen, bzw. benutze, falls nötig einen Klotz, auf den du die Fingerspitzen setzt. In einigen Fällen sind die vorhandenen Klötze nicht hoch genug, so dass der Übende sich am Unterschenkel abstützen oder mehrere Klötze übereinander verwenden

- muss. Jegliches zu tiefes Abstützen verdirbt die Haltung. Rutschen mehrere Klötze gegeneinander, helfen Reibvermittler wie Patches zwischen diese.
3. Zur Problematik des ruhigen Stehens in dieser Haltung, insbesondere was die Position der Füße betrifft, siehe [parsvottanasana](#).
 4. Das Drehen des Oberkörpers kann soweit gehen, dass die Schultern übereinander stehen, eventuell auch weiter.
 5. Das intensive Drehen des Oberkörpers führt fast immer dazu, dass die Hüfte des hinteren Beins sinken gelassen wird. Das ist für Anfänger und ein wenig Fortgeschrittene akzeptabel, da:
 1. sie meist noch nicht in ausreichendem Maße über die dadurch bewirkte Dehnung des [Gluteus maximus](#) verfügen, diese also durch das Sinkenlassen der Hüfte des hinteren Beins, welches einer [Adduktion](#) des Beins entspricht, verbessert wird.
 2. anfangs kaum eine Chance besteht, die Bewegung des Beckens von der des Oberkörpers vollständig zu trennen.
 6. Für den Winkel zwischen den Fußmittellinien gibt es ein individuelles Optimum, welches stark von der Flexibilität der Wadenmuskulatur abhängt und fast immer zwischen 30° und 45° liegt. Die Ferse des hinteren Beins soll unbedingt schwer auf dem Boden ruhen, da andernfalls die [physikalische Stützbasis](#) ungleich schmaler und die Stabilität deutlich geringer, also auch die nötige Balancearbeit entsprechend größer wird. Grundsätzlich gilt, dass je weniger flexibel die Waden sind, desto größer der Winkel sein sollte, da die Ferse über die Vergrößerung des Winkels im Bogen zum Boden bewegt. Andererseits führt ein größerer Winkel über Einschränkungen der Rotation im [Hüftgelenk](#) dazu, dass die bezügliche Hüfte weniger leicht vorn zu halten ist. In Abwägung der beiden konkurrierenden Zielgrößen wird zumeist ein individuelles Optimum gefunden. Sollte es nicht gefunden werden können, so kann darüber nachgedacht werden, den Abstand zwischen den Füßen zu verkleinern, was die Problematik entschärft. Natürlich soll die Haltung dadurch nicht zu einer [parivrtta uttanasana](#) verkommen. Andererseits kann, wenn sehr viel Spielraum besteht, also insbesondere das Winkel-Intervall sehr groß ist, indem sowohl die Hüfte vorn als auch die Ferse stabil auf dem Boden gehalten werden können, über eine Vergrößerung des Abstands zwischen den Füßen nachgedacht werden. Hier liegt also wieder eine Extremwertaufgabe unter Nebenbedingungen vor.
 7. Stütze Dich mit dem Arm bzw. den Fingerspitzen nur minimal am Boden ab, die Fingerspitzen sollen nur so viel Gewicht haben, dass deren Reibung auf dem Boden hinreicht, um nicht wegzurutschen, wenn die Fingerspitzen in Richtung der Ferse gedrückt werden. Kräftigeres Abstützen (mehr Gewicht auf der Hand) verwässert den Charakter der [parivrtta trikonasana](#) als Stehhaltung in Richtung einer Stützhaltung und bedingt zumeist einen wesentlich schlechteren Stand, da ein gewisses Schwanken zwischen Hand und Füßen entsteht. Nutze 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. nach „innen“ ([Retroversion](#) des Arms), also in Richtung der Fußaußenkante, was die Drehung des Oberkörpers unterstützt.
 2. nach „hinten“ ([laterale Adduktion](#) des Arms), also in Richtung der Ferse, 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. Bei dieser Haltung übertragen weitestgehend die **Fingerflexoren** die ausgeübte Kraft, und die Fingergelenke werden nicht belastet. Der Arm muss dabei maximal **ausgedreht** sein, weil dann die Richtung der von dem Arm ausgeübten Kraft etwa senkrecht zur Drehachse des **Ellbogengelenks** ist. Das sorgt erstens dafür, dass der **Trizeps** das **Ellbogengelenk** stabilisieren kann, was in Verbindung mit der ausgeführten **Adduktion** im **Schultergelenk** interessante Arbeit insbesondere im **biartikulären** mittleren **Trizeps** verursacht, und zweitens wird das **Ellbogengelenk** dadurch nicht mit **Varus-** oder **Valgusstress** belastet.

8. 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, entsteht eine Abhängigkeit. Sobald der Krafteinsatz des unteren Arms wieder auf Null zurückgefahren wird, muss die Haltung auch ohne die Fingerspitzen am Boden wieder stabil sein. Dieser Zustand muss vor Verlassen der Haltung erreicht werden.
9. Es sind beide Krümmungen des Oberkörpers möglich: diejenigen mit großer Beweglichkeit der **Ischiocruralen Gruppe** können in der Lage sein, das Becken in den **Hüftgelenken** so weit in die **Flexion** zu kippen, dass angesichts der durch die Länge der Arme fest gegebenen Position der Schulterpartie die **physiologische Lordose** wieder hergestellt werden kann oder sogar eine Hyperlordose möglich ist. Bei geringerer Beweglichkeit hindert die **Ischiocrurale Gruppe** das Becken aber daran genügend weit zu kippen, so daß zwangsweise eine konvexe Position auch der LWS erzwungen wird, außer die Hand am Boden würde genügend hoch abgestützt. Angesichts der geringen Last auf der LWS dürften beide Krümmungen keinen Schaden anrichten, so nicht eines der kontraindizierenden Rückenleiden vorliegt (für die konvexe LWS das **Bandscheibengeschehen** und für die **Hyperlordose** das **Facettensyndrom**, die **Spondylolisthesis** und die **Spinalkanalstenose**). Eine geringere Beweglichkeit vor allem des **Gluteus maximus** verursacht hinaus die Neigung des Beckens, in der Frontalebene (also in der Haltung in einer Waagerechten Ebene) vom vorderen Bein weg zu drehen.