

# **trikonasana**

## **„Dreieckstellung“**



## Anleitung

1. Aus einer etwa beinweiten Grätsche mit parallelen Fußmittellinien drehe das linke Bein im Hüftgelenk (zu sehen an der Fußmittellinie) um etwa 20° nach innen, das ganze rechte Bein (aus der Hüfte auf der Ferse) um 90° aus.
2. Stelle sicher, dass du sicher auf beiden Füßen mit gleicher Druckverteilung auf den Teilen der Fußsohle (vorn/hinten, innen/außen) stehst. Drehe dabei das rechte Bein im Hüftgelenk maximal aus ohne den Druck auf dem Großzehengrundgelenkbereich zu verlieren.
3. Strecke beide Kniegelenke durch, aktiviere dazu auf beiden Seiten den Quadrizeps und halte die Kniescheiben hoch.
4. Strecke den Oberkörper senkrecht vom Becken aus weg (das heißt im Moment: nach oben) und halte die Streckung im Folgenden bei.
5. Knicke in den Hüftgelenken nach rechts ein, so dass das Becken mit dem Rumpf sich zur Seite neigt. Halte dabei die Wirbelsäule gerade. Wenn kein weiteres Einknicken im rechten Hüftgelenk mehr möglich ist, sich das Becken also nicht weiter zur Seite neigen lässt, stütze dich mit dem rechten Arm am Unterschenkel (Lateralisation der Schulterblätter“) ab und strecke den linken Arm zur Decke. Beide Arme bewegen maximal vom Körper weg, beide Arme drehen aus, beide Innenellbogen zeigen vom Körper weg in Richtung Kopf. Die Handflächen zeigen ins Gesichtsfeld, die Unterarme pronieren also.
6. Strecke den Oberkörper kräftig durch, auch seitwärts, so dass die untere Körperseite möglichst genauso gestreckt ist wie die obere. Halte den Rücken dabei über dem rechten Bein.
7. Drehe den Rumpf maximal weg vom rechten Bein, also die obere Hälfte des Rumpfes nach hinten, die untere nach vorn, die WS bleibt dabei mittig über dem Bein.

## Details

1. Diese Übung ist keine Rumpf-Seitbeuge sondern eine seitwärtige Hüftöffnung. Deswegen ist es unabdingbar, das rechte Bein im Hüftgelenk genügend weit (90°) auszudrehen. Aus geringerer Ausdrehung des Fußes und Oberschenkels würde sonst eine geringere Möglichkeit zum Kippen des Beckens nach seitwärts (das ist eine exorotierte Abduktion im Hüftgelenk) bei gleich hohem Abstützen am Unterschenkel resultieren und damit eine Lateralflexion mindestens der LWS, meist aber auch der BWS. Drehe also das rechte Bein maximal aus. Für den Fuß gilt folgende Regel: drehe ihn 90° aus; wenn du dir nicht sicher bist: besser 2° weiter (92°) als zu wenig weit (88°). Es gibt Fälle, in denen es ratsam ist, den Fuß weiter auszudrehen als 90°. Diese Betrachtung beruht auf der Beschaffenheit des menschlichen Hüftgelenks, dass die Abduktionsfähigkeit im Hüftgelenk eine (nichtlineare) Funktion der Exorotation ist: mit der Exorotation nimmt die Abduktionsfähigkeit zu.
2. Strecke beide Beine kräftig durch, halte die Quadrizeps aktiv und die Kniescheiben hoch, insbesondere im rechten Bein. Bei Neigung zum Überstrecken verfare wie in solchen Fällen üblich: versuche mit mehr Einsatz der Beinmuskulatur (der Oberschenkelrückseite) eine bewusste Kontrolle des Kniegelenks herzustellen, schiebe die Füße kräftiger am Boden voneinander weg oder führe die Variante aus, bei der aus einem weit gebeugten Kniegelenk gestreckt wird.
3. Achte auf die Druckverteilung in den Füßen, (gleich zwischen Ferse und den Fußballen und

– so gut wie möglich – innerhalb der Fußballen):

1. Im rechten Fuß ist es mitunter schwierig, den Innenfuß genauso zu belasten wie den Außenfuß, daher muss fast immer mehr Gewicht auf den Innenfuß verschoben werden. Weiterhin stehen manche Menschen zu sehr auf der Ferse, dann muss mehr Druck auf die Fußballen. Beide Korrekturen helfen, die Schaukelbewegung des Fußes um seine Längsachse abzustellen. Das Herunterdrücken des Großzehengrundgelenkbereichs scheint dem **Ausdrehen** des Beins im **Hüftgelenk** zu widersprechen und umgekehrt, was bei größerem Abstand der Füße zueinander umso mehr zum Tragen kommt. Je größer dieser ist, desto größer ist die Anforderung an die **plantare Flexion** im **Fußgelenk**. Ist die gegebene **Plantarflexionsfähigkeit** (in Relation zum Abstand der Füße) zu gering, weicht der Fuß vermehrt in die **Supination** aus.
2. Im linken Fuß neigen einige Menschen dazu, mehr auf dem Innenfuß zu stehen, was sie i.a. wacklig stehen lässt und nicht die geforderte Arbeit in den Außenunterschenkel bringt. Das linke Bein soll im **Hüftgelenk** keineswegs **eindrehen**, sondern ebenfalls **ausdrehen**, allerdings ohne daß der Außenfuß mehr belastet wird als der Innenfuß.
4. Schiebe die Füße wie in allen vergleichbaren Stehhaltungen gegen den Widerstand der Matte voneinander weg. Das hilft die oben geforderten Korrekturen der Druckverhältnisse vorzunehmen. Weiter kommt dadurch auch sinnvolle Arbeit des linken, **abduzierenden Gluteus maximus** zustande.
5. Es ist erst einmal wichtiger, den Rumpf mehr zu strecken als sich tiefer abzustützen. Strecke den Oberkörper genau vom Becken weg, so dass die Wirbelsäule möglichst wenig seitwärts gekrümmt ist, dazu kann die rechte Hand ein wenig in der horizontalen (oder in Richtung zur kontralateralen Ferse) gegen den rechten Unterschenkel gedrückt werden. Das damit verursachte **laterale Adduktionsmoment** im ipsilateralen **Glenohumeralgelenk** trägt zur Begradigung des Oberkörpers bei. Gleichzeitig ist dies aufgrund der großen Kräfte, die der Bewegung entgegenstehen, eine gute Möglichkeit zur Kräftigung der Adduktoren des **Schultergelenks**.
6. Drehe den rechten Oberschenkel ständig maximal **aus**. Das erleichtert das Einknicken in der Hüfte (**Abduktion** bzw. **Adduktion** im kontralateralen **Hüftgelenk**) und verringert so die – anfangs unvermeidbare – Krümmung des Rückens; den linken Oberschenkel drehe auch **aus**, aber nur so kräftig, dass die **Ausdrehung** des rechten davon nicht beeinträchtigt wird oder der linke Innenfuß leichter wird. Der linke **Hüftknochen** steht dabei meist etwas weiter vor als der rechte, in einigen Fällen auch deutlich. Das ist eine natürliche Folge begrenzter Beweglichkeit der **Adduktoren** und verschwindet selbst dann nicht vollständig, wenn der **Seitwärtsspagat (samakonasana)** beherrscht wird.
7. Vermeide das **Überstrecken** der **Kniegelenke** v.a. im rechten **Kniegelenk**. Dabei hilft:
  1. die Füße voneinander wegzuschieben.
  2. die **Kniescheiben** hochzuziehen.
  3. aus beugenden **Kniegelenken** bei kräftig voneinander wegschiebenden Füßen und mittels kräftig heruntergedrückter rechter Fußballen das rechte **Kniegelenk** mit Konzentration auf die Benutzung des **Quadrizeps** bis in den 180° Winkel zu bringen.
  4. die **Variante „aus beugendem Bein (Kniegelenk) strecken“**.

8. Der Abstand der Beine ist deutlich kleiner als in der **virabhadrasana 2** (2. Kriegerstellung) oder **parsvakonasana**. In einigen Fällen kommt es im 90° **ausgedrehten** Bein zu einem leichten stechenden oder drückenden Schmerz im Bereich der Achillessehne oberhalb der Ferse, was i.a. auf ein minder bewegliches **Fußgelenk** zurückzuführen ist. Hier hilft i.a. eine Verringerung des Abstandes zwischen den Füßen um 5 oder 10 cm, selten auch mehr. Sehr selten ist eine Erhöhung des Fußballenbereichs zur Verkleinerung der **Plantarflexion** nötig, die dann aber hart genug sein muss, damit die Stabilität nicht leidet.
9. Drehe den Brustkorb maximal (obere Seite nach hinten), auch wenn dabei die Senkrechte des Brustbeins überschritten wird. Typischerweise weicht der Körper nach vorn aus, indem oft schon das Becken deutlich nach vorn zeigt. Halte stattdessen das Becken in einer Ebene mit dem rechten Oberschenkel und den Rücken über dem rechten Bein. Vermeide dabei den oberen Arm weiter aus dem Gesichtsfeld heraus nach hinten zu bewegen als in die Schulterachse. Dies geschieht sehr schnell, da die Bewegung des Arms ungleich leichter ist als die Drehung des Oberkörpers und ist eine der klassischen **Surrogatbewegungen**.
10. Achte darauf, den Kopf nicht hängen zu lassen, sondern in Verlängerung der Wirbelsäule zu strecken, das heißt insbesondere auch, den Nacken in **Anatomisch Null** zu strecken statt den Kopf in den Nacken zu nehmen. Meist bedeutet das, das Kinn mehr zum **Brustbein** hin zu bewegen.
11. Je nach Geübtheit und Verträglichkeit drehe den Kopf um seine Längsachse nach oben. Vermeide dabei unbedingt, den Kopf in den Nacken zu nehmen oder seitwärts zu kippen. Als einfache Regel kann gelten, dass fast immer das Kinn näher zum Brustbein gebracht werden muss. Wird die Dehnung oder die Arbeit ungewohnt kräftig, kann der **Sternocleidomastoideus** wegen der ungewohnten Arbeit leicht deutlichen Muskelkater entwickeln, der wegen seiner Lage nahe den zervikalen Lymphknoten recht unangenehm an eine durchstandene Infektion erinnern kann.
12. Drehe beide Arme aus; im unteren Arm heißt das, drehe den Innenellbogen vom Körper weg. Das ist im rechten (unteren) gegen den Widerstand der am Unterschenkel festhaltenden Hand einfacher als im linken (oberen), wenn dabei die Richtung der Handfläche nicht verändert werden soll. Diese zeigt immer in die gleiche Richtung wie das Brustbein, also nach **ventral**. Das **Ausdrehen** des oberen Arms – falls es beim Einnehmen der Haltung verlorengegangen sein sollte – soll also synchron zum **Pronieren** des Unterarms geschehen. Dies erfordert ein wenig Körperbewusstsein und kann eigens geübt werden in **Arme drehen**. Strecke den oberen Arm auf 90° zur Wirbelsäule vom Körper weg, halte ihn dabei in der Schulterlinie und der Rückenebene, bewege ihn also nicht so weit nach hinten wie möglich. Nur in Fällen, wo Dehnung des **Pectoralis** erwünscht wird, nimm den Arm weiter nach hinten. Strecke beide Arme mit den **Schulterblättern** von der WS weg in maximale **Lateralisation**. Anderenfalls könnte fehlendes Wegstrecken zum Krampf im **Trapezius** führen.
13. Der Punkt am Unterschenkel, wo sich die rechte Hand abstützt, wird so gewählt, dass
  1. der untere Arm etwa senkrecht ist und vor allem
  2. möglichst wenig oder keine seitliche Krümmung im Rumpf auftritt
14. Um sicher zu stehen, spreize die Zehen des rechten Fußes maximal, evtl. lege sie mit Hilfe der Finger zurecht. Dadurch werden auch die Fußballen breiter, was die **physikalische Stützbasis** verbreitert, vor allem aber erlaubt es eine gleichmäßigere Druckverteilung auf den

- Ballen und einen wesentlich sichereren Stand.
15. Lasse die Zehen weich. Jegliche Benutzung der Zehen ist dazu geeignet, den ruhigen Druck der Fußballen zu stören
  16. Der Winkel im linken Fuß, genau gesehen des Oberschenkels im **Hüftgelenk**, sollte insbesondere für Anfänger ca. 20° **Eindrehung** gegenüber der Ausgangsposition betragen. Geringere **Eindrehung** ist für Erfahrenere möglich, vermindert aber das Gefühl für die Arbeit des Beins. Größere **Eindrehung** verringert die **Stützbasis** (die konvexe Hülle aller am Boden befindlichen und Last tragenden Körperteile), wodurch das Wackeln in vor-/rückwärtige Richtung schlechter ausgeglichen werden kann. Man beachte, dass die Fähigkeit, das Wackeln auszugleichen nicht linear (proportional) vom Winkel abhängt!
  17. Das Einnehmen einer solchen Haltung verrät oft schon, wie man stehen wird; viel mehr noch zeigt das Herauskommen meist, wie man gestanden hat.
  18. In seltenen Fällen kommt es durch **trikonasana** zu Verkrampfungen von Muskeln im unteren Rücken, die sich wie ein **Hexenschuss** verhalten. Siehe dazu die **FAQ**.
  19. Bei Krampfneigung im **Trapezius** des oberen Arms, die nicht dadurch beherrscht werden kann, dass der Arm maximal **ausgedreht** wird und das **Schulterblatt** durch Wegstrecken des Arms maximal **lateralisiert** wird, sollte die Variante **Hand am Innenbein** geübt werden, in der durch **Lateralisieren** des **Schulterblatts** und Vermeiden jeglicher Aktivität des **Trapezius** die Krampfneigung in der Regel augenblicklich verschwindet. Um die Spannung des **Trapezius** generell zu vermindern und die Krampfneigung herabzusetzen, übe zum Beispiel des öfteren **„Liegen auf Rollen**.
  20. Die Variante „unteren Arm lang ziehen“ erinnert stark an eine in einigen Schulen unterrichtete Möglichkeit, die Haltung (nicht als Partnerübung ausgeführt) einzunehmen, indem zuerst der später untere Arm in Verlängerung der Körperseite nach oben gestreckt wird bevor das Becken mit dem Oberkörper zur Seite des 90° **ausgedrehten** Beins **gekippt** wird. Dabei wird versucht, die Streckung des Oberkörpers durch Wegstrecken des Arms in der Verlängerung der Körperseite bestmöglich aufrecht zu erhalten, bevor der Arm fallen gelassen wird, um am Unterschenkel abzustützen. Allerdings sieht man sowohl bei derart ausgebildeten Schülern als auch bei ihren Lehrern und deren Publikationen regelmäßig eine mehr oder weniger ausgeprägte Seitkurve des Oberkörpers, die das beschriebene Manöver, so eindrücklich und intelligent es auch erscheint, an seinem Ergebnis ad absurdum führt. Dieses Verfahren ersetzt bei allem suggestiven Wert fürs Publikum nicht das Körperbewusstsein und die Arbeit, beim Einnehmen und vor allem in der Haltung aus der dafür zuständigen **lateralflektorischen** Muskulatur gegen die alles andere als geringen Widerstände und die Schwerkraftwirkung für die Geradheit der Wirbelsäule zu sorgen. Möglicherweise liegt der Konstruktionsfehler dieses Manövers darin, dass das Fallenlassen des Arms zum Abstützen des Oberkörpers am Unterschenkel unweigerlich einen Bruch darstellt und das ganze Kraftgefüge derart verändert, dass die Arbeit für die Geradheit des Oberkörpers als schon erledigt empfunden wird und fortan unterbleibt. Scheinbar wird in einigen Schulen die Seitkurve des Oberkörpers (inklusive der LWS) als Bestandteil der Haltung angesehen, was mit einer dadurch angestrebten Dehnung des **Psoas major** argumentiert wird. Zwar hat dieser Muskel bei einseitiger Innervation tatsächlich **lateralflektorische** Funktion der LWS, jedoch gibt es bei diesem Muskel im Gegensatz zu der **autochthonen Rückenmuskulatur**, die ebenfalls und maßgeblich **lateralflektorisch** wirkt,

keine Unterscheidung zwischen Fasern oder Innervation zur **Lateralflexion** (also einer Bewegung in der **Frontalebene**) und zur Bewegung in der Sagittalebene (im Falle des **Psoas major** die **Flexion** von **Hüftgelenk** und WS, im Falle der **autochthonen Rückenmuskulatur** die **Extension** der WS), so dass der Wert dieses Aspekts der Haltung angesichts weit leistungsfähigerer Haltungen zur Dehnung des **Psoas major** wie der Klasse der **Hüftextensionen** im Rahmen von **Oberkörperrückbeugen** bezweifelt werden darf. Außerdem, wollte man dieser seitbeugenden Interpretation folgen, müsste eine klare Maxime angegeben werden, zu welchen Teilen die Gewichtskraft des Oberkörpers in die **Lateralflexion** der Wirbelsäule bzw. in die in **abduzierte exorotierte Flexion** des **Hüftgelenks** umgesetzt werden soll werden. Fehlt diese klare und für den Schüler umsetzbare Maxime, so wäre er in der Beurteilung seiner asana auf ewig auf das Urteil irgendeines Lehrers und dessen subjektiver Auffassung angewiesen. Dies wäre das Gegenteil dessen, was wir anstreben.