



„Arme drehen“



Anleitung

1. Sitze bequem im Schneidersitz.
2. Strecke den rechten Arm mit gestrecktem **Handgelenk** waagrecht nach rechts vom Körper weg.
3. Drehe die Handfläche zum Boden.
4. Behalte die Position der Hand bei und drehe den Innenellbogen erst einmal maximal nach oben (zur Decke).
5. Dann behalte die Position der Hand bei und drehe den Innenellbogen maximal nach unten (zum Boden).
6. Wiederhole den Wechsel, bis die Bewegung verinnerlicht ist, wobei die Hand sich möglichst wenig bewegen sollte.

Details

1. Diese Übung ist für viele Menschen weniger einfach als sie aussieht. Es erfordert ein gewisses Körperbewusstsein zu wissen, wie dies durchzuführen ist, und daher stellt es möglicherweise anfangs ein Rätsel dar.
2. Des Rätsels Lösung ist jedoch ganz einfach: führe eine Drehung des Oberarms im Schultergelenk bei gleichzeitig gleichmäßig gegenläufiger Bewegung im Unterarm aus. Wird also der Oberarm im Schultergelenk **ausgedreht**, muss der Unterarm synchron dazu **pronieren** und umgekehrt, dreht der Oberarm **ein**, muss der Unterarm synchron dazu **supinieren**.
3. Die **Eindrehung** des Arms ist mit einer **Elevation** des **Schulterblattes** (Anheben in Richtung Kopf) verbunden, die **Ausdrehung** ermöglicht, es wieder zu **deprimieren**.
4. Wird die Hand abgestützt oder festgehalten, fällt die Drehung ungleich leichter. Vermutlich liegt das daran, dass die Bewegung größtenteils aus der wesentlich bewussteren und feinmotorischeren Unterarmmuskulatur initiiert wird und der Oberarm in Folge relativ passiv mitdreht. Sobald die Unterstützung entzogen wird, ist es wieder schwieriger.
5. Wenn diese Übung sehr schwer fällt, kann eine feinschrittige Vorgehensweise versucht werden: drehe den Oberarm im Schultergelenk ein wenig und beobachte die sich verändernde Position der Hand, korrigiere diese. Drehe den Oberarm weiter und korrigiere wieder die Stellung der Hand. Führe dies in beide Bewegungsrichtungen durch, bis der Zusammenhang zwischen den beiden durchzuführenden Bewegungen in Oberarm und Unterarm kognitiv klar und auch ansteuerbar ist, um am Ende die Bewegung zu verstetigen.
6. Dieser spezifische Aspekt des Körperbewusstseins wird zum Beispiel in der **trikonasana** für den oberen Arm oder in der **2. Kriegerstellung** für beide Arme benötigt.