

## maricyasana 1



## Anleitung

1. Sitze in **dandasana**.
2. Lasse das rechte Bein durchgestreckt am Boden liegen.
3. Ziehe den linken Fuß heran und stelle ihn mit einer handbreit Abstand vom rechten Oberschenkel entfernt nah dem Becken auf.
4. Greife mit der linken Hand zur rechten Fußaußenkante auf oder nahe der Ferse und führe kurz eine intensive Vorwärtsbeuge aus. Dabei bringe den Oberkörper in eine deutliche Rechtsdrehung.
5. Halte den Oberkörper weit vorn (insbesondere muss der linke Ellenbogen weiter vorn sein als der linke Unterschenkel) und bringe den linken Unterarm – unter leichtem Beugen im Ellenbogen und weiterem Eindrehen aus der Schulter – an der Außenseite des linken Beins vorbei nach hinten.
6. Drehe den Oberkörper weitestmöglich nach rechts, bringe den rechten Arm nach rechts hinten zur Körperrückseite und greife mit der linken Hand die Finger der rechten Hand, die rechte Hand oder was du vom rechten Unterarm greifen kannst.
7. Strecke den Oberkörper wieder, drücke den linken Fuß kräftig auf den Boden und baue die Drehung weiter aus.
8. Wenn der Oberkörper maximal gedreht ist, drehe den Kopf in dieselbe Richtung.
9. Falls möglich, drücke mit dem linken Knie von hinten gegen den Arm oder Schulterbereich, womit der Oberkörper noch weiter dreht.

## Details

1. Bleibe nach der Vorwärtsbeugebewegung für den Rest der Übung im Becken aufrecht und vermeide soweit als möglich das Krümmen des Rückens .
2. Das Herunterdrücken des linken Fußes gibt Stabilität für die Drehung. Weitere Kraft für die Drehung kann man aus dem leichten nach links Drücken des rechten Beins beziehen. Diese kleine Bewegung soll gegen den Widerstand des Bodens geschehen und sollte nicht zum Krampf in den rechten **Adduktoren** führen, sonst gilt es etwas nachzulassen. Genauso kann der linke Fuß gegen den Widerstand des Bodens nach rechts gedrückt werden.
3. Anfänger werden in einigen Fällen ihre Finger nicht erreichen. Hier kann ein Gürtel helfen, den Kontakt zwischen den Händen zu vermitteln. Sonst werden zuerst die Fingerspitzen erreicht, wobei bereits das kräftige Ziehen aus dem Beugen der **distalen** Fingerglieder bei der Drehung helfen kann. Später ist es möglich, mehrere Fingerglieder übereinander zu bringen und zu beugen, noch später versucht man mit der linken Hand die Handfläche, später das rechte **Handgelenk**, zuletzt – wie auf dem Bild zu sehen – den Unterarm zu greifen. Die Finger der linken Hand greifen die Fingerspitzen oder Finger der rechten Hand face to face, also je mit der Beugeseite, später greift die linke Hand den rechten Handrücken, also die dorsale Hand, danach je dorsal das **Handgelenk** oder den Unterarm.
4. Eine gute Variante ist das Drehen des Kopfes in umgekehrter Richtung zum Oberkörper. Dies hat eine intensivere Wirkung auf die Streckung einiger Halsmuskeln. Es ist jedoch immer wieder darauf zu achten, dass die Drehung des Rumpfes maximal bleibt, da das mit der Konzentration auf die Drehung des Kopfes in umgekehrte Richtung leicht verloren geht.
5. Versuche in der Haltung die drei für eine aufrechte Körperhaltung relevanten Parameter

umzusetzen:

1. **Kreuzbein** anheben, das heißt, das Becken aufzurichten.
2. **Brustbein** anheben, das heißt, den Oberkörper zu strecken.
3. Hinterkopf anheben, das heißt, den Kopf nicht in den Nacken fallen zu lassen, sondern gerade hochzustrecken.
6. Bei weniger beweglichen Menschen ist es u.U. recht schwierig, diese Haltung einzunehmen. Steifheit des Rumpfes oder der Schultern, genauso wie der **Hüftgelenke**, können es verhindern, dass die Hände auf dem Rücken zusammengebracht werden können. Erste Voraussetzung dafür und damit für die Haltung unabdingbar ist, dass der rechte Ellbogen ein wenig über den linken Unterschenkel hinaus nach vorn gebracht werden kann. Ein steifer Rumpf sowie steife **Hüftgelenke** oder Pomuskeln können das verhindern.
7. Um das Bein besser mit den Arm umgreifen zu können existiert folgender Trick: setze den Oberarm an, als wolltest Du das Bein umgreifen. Gelangt der Ellbogen nicht deutlich weiter nach vorn als der Unterschenkel, würde es kaum möglich sein, den Arm um das Bein anzuwinkeln. Greife dann mit der Handinnenkante der anderen Hand so um den Oberarm, dass die Handaußenkante am Unterschenkel abstützt und durch eine **Supination** des Unterarms der Ellbogen weiter nach vorn gezogen wird. Das ermöglicht in vielen Fällen die Haltung einzunehmen.
8. Auf der Seite des freien Beins (dasjenige, welches nicht das Bein umgreift) ist die **Retraktion** des **Schulterblatts** – im Gegensatz zur anderen Seite, auf der das umgriffene Bein dies verhindert – maximal, was zu einem Gefühl zusammengedrückter, ansatzweise krampfartiger, jedoch selten wirklich krampfender Muskulatur insbes. im Bereich des inneren unteren Schulterblattrandes führt.
9. In Fällen weniger beweglicher Schultern kommt es zu intensiver Dehnung der vorderen Anteile des **Deltoideus**, diese Empfindung kann auf der Seite des umgriffenen Beins noch höher sein, weil der Arm mehr **eindrehen** muss. Grundsätzlich ist die Empfindung aber auf beiden Seiten möglich.
10. Wird ein Gürtel benutzt, um die Entfernung zwischen den Händen zu überbrücken, so greift die freie Hand die das Bein umgreifende, da dort in der Regel die größeren Schwierigkeiten liegen, was auch durch die größere **Endorotations**anforderung des Arms begründet ist.

## **Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können**

### **Gefühlte Überforderung der Rückenmuskulatur**

Siehe oben

### **Krampf im **Rectus femoris** des aufgestellten Beins**

Die Krampfneigung kann auftreten, wenn der Muskel mitbenutzt wird, um das Becken aufzurichten. Zwar ist das Knie gebeugt, so dass der Muskel nicht in extrem kurzer **Sarkomerlänge** arbeitet, aber die **Beugung** im **Hüftgelenk** überwiegt die entlastende **Beugung** im **Kniegelenk**, so dass der Arbeitsbereich des **Rectus femoris** nicht sehr günstig ist und eine Krampfneigung entstehen kann.

### **Zusammengedrücktes, ansatzweise krampfartiges Gefühl zwischen**

## **Schulterblatinnenrand und Wirbelsäule**

Siehe oben; dieses Gefühl führt selten zu echten Verkrampfungen