

maricyasana 3



Anleitung

1. Sitze in **dandasana**.
2. Lasse das rechte Bein durchgestreckt am Boden liegen.
3. Ziehe den linken Fuß heran und stelle ihn, handbreit vom rechten Oberschenkel entfernt, so nah als möglich am Becken auf.
4. Drehe den Oberkörper nach links, bringe den rechten Arm am linken Außen Oberschenkel vorbei soweit wie möglich nach vorn. Drehe den rechten Arm so, dass der Innenellbogen in Richtung Boden zeigt. Beuge dann den rechten Arm so, dass die Hand außen am linken Unterschenkel vorbei nach rechts gebracht werden kann. Lege den linken Handrücken so weit wie möglich nach hinten auf der rechten Körperseite – noch besser – oder dem Rücken ab. Greife mit dem linken Arm nach links-hinten und greife mit der rechten Hand die Finger der linken Hand, die linke Hand oder was du vom linken Unterarm greifen kannst.
5. Strecke den Oberkörper wieder, drücke den linken Fuß kräftig auf den Boden und baue die Drehung weiter aus.
6. Wenn der Oberkörper maximal gedreht ist, drehe den Kopf in dieselbe Richtung.
7. Falls möglich, drücke mit dem linken Knie von hinten gegen den Schulterbereich, womit der Oberkörper noch weiter dreht.

Details

1. Bleibe möglichst während der ganzen Ausführung 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 lasse etwas nach. 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. Zuerst werden die Fingerspitzen erreicht, wobei bereits das kräftige Ziehen aus dem Beugen der distalen Fingergelenke 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 den rechten Handrücken, dann das rechte **Handgelenk**, zuletzt – wie auf dem Bild zu sehen – den Unterarm zu greifen. Die Abfolge der Griffe entspricht **maricyasana 1**.
4. Eine gute Variante ist das Drehen des Kopfes in umgekehrter Richtung zum Oberkörper. Dies hat eine intensivere Wirkung auf die Streckung der Halsmuskulatur. 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 **Schultergelenke**, 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 hinaus bewegt werden kann. Ein steifer Rumpf sowie steife **Hüftgelenke**, insbesondere Pomuskeln, können das verhindern. Falls das schwierig ist, versuche den bereits bei **maricyasana 1** beschriebenen 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.
7. Auf der Seite des freien Beins (dasjenige, welches nicht das Bein umgreift) ist die **Retraktion** des **Schulterblatts** – im Gegensatz zur andere 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.

8. In Fällen weniger beweglicher **Schultergelenke** kommt es zu intensiver Dehnung der vorderen Anteile des **Deltoideus** (pars clavicularis), 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.
9. Wenn es aufgrund von Beweglichkeitseinschränkungen unmöglich ist, die Haltung einzunehmen, übe stattdessen die untenstehende Variante „**nur mit dem Arm gegen den Oberschenkel drücken**“.
10. Lasse das gestreckte Bein nicht **ausdrehen**, strecke dort die Ferse und den Innenfuß weg.
11. In der **dandasana**, aus der **maricyasana 3** eingenommen wird, ziehe zu Beginn die Pobacken nach hinten-außen.
12. Es gibt neben dem genannten noch einen Trick, um den Ellbogen des Arms, der das Bein umgreifen soll, weiter nach vorn zu bewegen: Beuge das gestreckte Bein so weit und hebe dabei dessen Ferse so weit an, daß du mit der kontralateralen Hand den Außenfuß greifen kann. Dann strecke das Bein wieder durch. Dabei wird die Schulterpartie nach vorn gezogen und das Umgreifen des Bein erleichtert. Der Griff zum Außenfuß um den Oberkörper nach vorn zu ziehen und die **Flexion** der **Hüftgelenke** zu verbessern, ist eine Analogie zum gleichen Verfahren in **maricyasana 1**:

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 **Kniegelenk** gebeugt, so dass der Muskel nicht in besonders kurzer **Sarkomerlänge** ist, aber das **Hüftgelenk** ist vollständig gebeugt und dies überwiegt die entlastende Beugung im **Kniegelenk**, weshalb hier eine Krampfneigung entstehen kann.

Zusammengedrücktes, ansatzweise krampfartiges Gefühl am **Schulterblatt**

Siehe oben; dieses Gefühl führt selten zu echten Verkrampfungen.

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