

# Parivrtta Trikonasana

[: parivrita trikonasana :]

परिवृत्तत्रिकोणासन

převrácený trojúhelník

parivrtta = převrácený; tri = tři; kona = úhel; asana = pozice

## zaujmutí pozice

- s nádechem se rozkročíme, přetočíme chodidla (přední noha - chodidlo směřuje přímo vpřed, zadní noha – chodidlo je lehce vtočené v úhlu 45 stupňů), upažíme a aktivně vytahujeme paže z ramen. Nohy pevné, v kolenou propnuté.
- s výdechem vytočíme pánev co nejvíc k přední noze a ukloníme se k přední noze tak, že zadní paži umístíme na nárt přední nohy či pod chodidlo (viz obr.), přední paži vztyčíme vzhůru a pohled směřujeme na dlaň horní ruky



## práce v pozici

- s každým nádechem vytahujeme dlaň horní paže vzhůru, vytahujeme se vpřed za temenem (tj. rovnáme záda)
- s každých výdechem otevíráme hrudník a pánev více do strany

## opuštění pozice

- s nádechem přetočíme pánev vpřed a vzpřímíme trup, paže jsou stále upažené
- s výdechem zaujmeme pozici na druhou stranu

## hlavní cíl pozice

Zvyšujeme flexibilitu dolních končetin a trupu. Důležité je udržovat pánev co nejvíce přetočenou směrem do strany i za cenu, že nepoložíme dlaň spodní paže až na zem. V tom případě je dlaň umístěna na přední holeni.

## protahované svaly:

zadní strana stehna přední nohy (m. biceps femoris, m. semimembranosus, m. semitendinosus), vnější strana zadní nohy (m. tensor fascia latae), svaly spodní části zad (m. quadratus lumborum), svaly zad (m. erector spinae, m. trapezius, m. rhomboideus major a minor)

## posilované svaly:

svaly nohou (m. quadriceps femoris), svaly ramen (m. deltoideus)

**energetická dráha dle TČM:** dráha močového měchýře, dráha žlučníku

## varianta pro začátečníky

spodní dlaň odložená pod předním kolenem, horní paže v bok

## ostatní varianty

- dlaň dolní paže je uložena na zemi vedle předního chodidla z vnější strany
- dlaň dolní paže je volně umístěna před holení přední nohy

## kontraindikace

- posunutá/vyhřezlá meziobratlová ploténka