

ardha chandrasana

„Halbmond“



Anleitung

1. Stehe in **trikonasana**, Oberkörper zum rechten Bein. Beuge das rechte Knie weit und setze die Fingerspitzen der rechten Hand in den rechten Außenfußbereich.
2. Ziehe den linken Fuß um ca. 30-40 cm heran und setze ihn erst einmal wieder auf dem Boden ab, es reicht, das Großzehengrundgelenk abzusetzen. Schiebe die Hand noch ein Stück weiter, ca. 10-15 cm nach außen und das ca. dreifache nach vorn (weg von der Ferse), so dass sie in der Haltung etwa unter der Schulter stehen wird.
3. Verlagere aufmerksam das ganze Körpergewicht auf das rechte Bein, ohne dass der Fuß wackelt.
4. Hebe langsam und ohne Schwung das linke Bein vom Boden ab, und hebe es so weit als möglich nach oben-
5. Strecke das rechte Knie langsam durch bis das Bein völlig gestreckt ist.
6. Drehe das Becken und den Brustkorb maximal nach links-oben.
7. Drehe das linke Bein maximal aus, so dass auch der linke Fuß maximal nach seitwärts-oben zeigt.
8. Strecke den linken Arm mit ausgestreckter Hand maximal nach links-oben, **lateralisiere** dabei das **Schulterblatt** maximal.
9. Drehe nun auch den Kopf maximal nach links-oben.
10. Drehe beide Arme maximal aus, also in die Richtung, dass der **Bizeps** und der Innenellbogen in Richtung Kopf (statt in Richtung **Brustbein** oder Becken) zeigt.
11. Die Stabilität der Haltung an sich darf nicht von dem unteren Arm bzw. seiner Fingerspitzen am Boden abhängen. Erst dann, wenn der Arm zur Unterstützung der Drehung und Streckung des Oberkörpers eingesetzt wird, entsteht eine Abhängigkeit. Sobald der Krafteinsatz des unteren Arms wieder auf Null zurückgefahren wird, muss die Haltung auch ohne die Fingerspitzen am Boden wieder stabil sein.

Details

1. Vor Beginn der Haltung spreize die Zehen maximal auseinander. Sorge insbesondere dafür, dass der kleine Zeh maximal abduziert liegt, so dass seine Unterseite streckt und er nicht seitwärts eingerollt ist. Zu erkennen ist dies auch an einem etwa waagerechten Zehennagel.
2. Achte bei jeglicher Gewichtsverlagerung beim Einnehmen der Haltung darauf, dass du das Gleichgewicht nicht gefährdest, sondern die Bewegungen genügend langsam und aufmerksam ausführst, um auf **Schwerpunkt**veränderungen angemessen und gelassen reagieren zu können. Das trifft natürlich insbesondere auf Bewegungen zu, bei denen der **Schwerpunkt** in Querrichtung des Fußes verändert wird, da die **Stützbasis** in dieser Haltung sehr schmal ist; daher ist das „Ausdrehen“ des Beckens (anatomisch gesehen die **Abduktion** im **Hüftgelenk** des **Standbeins**) eine Bewegung, die große Aufmerksamkeit erfordert.
3. Halte die Fußmittellinie des rechten Fußes stets kräftig und gleichmäßig auf den Boden gepresst und von dieser wiederum den vorderen Teil (Fußballenbereich). Wichtig ist insbesondere, den inneren Fußballenbereich (die Großzehen-Balle) nicht zu entlasten, sondern mit gutem, dauerhaftem Druck zu versorgen, damit der Innenfuß nicht leichter wird als der Außenfuß. Schließlich kippt man – in Verletzung dieser Regel – fast immer über den Außenfuß um. Außerdem ist es leichter, gut dosiert auf Schwerpunktveränderungen zu

- reagieren, wenn alle Teile des Fußes gleichmäßigen Druck bekommen und das **Schwerelot** auf der Fußmittellinie liegt.
4. Lasse die Zehen weich. Jegliche Benutzung der Zehen ist dazu geeignet, den ruhigen Druck der Fußballen zu stören. Siehe dazu auch die **FAQ**.
 5. Das gehobene Bein soll maximal im **Hüftgelenkausdrehen**.
 6. Strecke im gehobenen Fuß die Ferse statt der Fußballen weg, allerdings nicht so kräftig, dass deutliche Arbeit in der **fußhebenden Schienbeinmuskulatur** spürbar wird.
 7. Strecke den Oberkörper in seitlicher Richtung durch; wird keine Aufmerksamkeit darauf verwandt, hängt normalerweise der Oberkörper in einer Rechtskurve (**Lateralflexion** der Wirbelsäule). Um das zu verhindern, ist neben der Benutzung der entsprechenden **Rückenmuskulatur** auch erforderlich, sich mit der rechten Hand am Boden nicht zu tief (relativ zur Beweglichkeit im **Hüftgelenk**) abzustützen. Das bedeutet zumeist, nicht die ganze rechte Hand flach auf den Boden zu legen, sondern sich nur mit den Fingerspitzen abzustützen. Das kann auch bedeuten, einen Klotz zu benutzen, auf den sich die rechte Hand stützt.
 8. Drehe beide Arme aus, d.h. die Innenellbogen zeigen weg vom Becken und hin zum Kopf, also nach kranial.
 9. Strecke das **Standbein** mit ruhiger, gelassener Kraft durch. Da im **Fußgelenk** kleine ausgleichende Bewegungen kaum ganz abzustellen sein dürften, und im rechten **Hüftgelenk** eine dauernde Anstrengung zum **Ausdrehen** stattfindet, wäre das **Kniegelenk** das dritte unruhige Gelenk übereinander; diese koordinative Leistung dürfte zumindest das nicht speziell trainierte menschliche Gehirn überfordern. Mit dem Beugen des **Kniegelenks** entstehen gleich zwei weitere Freiheitsgrade der Bewegung: erstens das gradlinige Beugen und Strecken des **Kniegelenks**, was sicherlich kaum zum Balancieren genutzt werden wird, da das Strecken gegen die **Schwerkraft** eine gewisse Anstrengung bedeutet und wegen der Massenträgheit des Körpers auch etwas Zeit kostet, andererseits aber auch die Bewegung der Knie nach innen und außen, die fast anstrengungsfrei geschehen kann und einer Kombination aus **Endorotation im Hüftgelenk** und **Adduktion** bzw. **Exorotation im Hüftgelenk** und **Abduktion im Hüftgelenk** in Verbindung mit den Gegenbewegungen im **Fußgelenk** entspricht. Die hier arbeitenden Muskelgruppen sind stark genug, um diese Bewegungen sehr leicht erscheinen zu lassen, zumal dabei der **Körperschwerpunkt** kaum in der Höhe und nur wenig in der Waagerechten verändert wird. Das bedeutet aber, dass sich diese Bewegungen geradezu zum Balancieren aufdrängen. Natürlich sollten sie unbedingt vermieden werden, weil sie verhindern, dass der Übende das Balancieren aus der richtigen Muskulatur erlernt.
 10. Vermeide das **Kniegelenk** aus einem gebeugten Zustand mit Konzentration auf die Benutzung des **Quadrizeps** und seiner **antagonistischen** Muskulatur, der **Ischiocruralen Gruppe**, bis in den 180° Winkel zu bringen, also beide Muskulaturen, die Oberschenkelvorderseitige und -rückseitige gegeneinander arbeiten zu lassen.
 11. Drehe den Oberschenkel des **Standbeins** stets gut **aus**; d.h. die „Außenleiste“ bewegt nach hinten und von der Außenleiste nach vorn streckt der Oberkörper weg. Ansonsten würde die Neigung verstärkt, den Oberkörper in eine Seitkurve zu legen.
 12. Strecke stets das Brustbein weg vom Schambein, damit der Oberkörper durchgestreckt. Dabei geht der Oberkörper aber nicht in eine echte Rückbeuge, sondern bleibt vergleichbar zu

- Anatomisch-Null**, wenn möglich mit aufgehobener BWS-Kyphose. Achte insbesondere auch darauf, den unteren Rücken nicht in eine Rückbeuge zu bringen, während der mittlere Rücken über **Anatomisch-Null** hinaus in Richtung gerade gestreckt (Aufheben der BWS-Kyphose) oder auch zu Übungszwecken durchaus einmal in eine Rückbeuge gebracht werden kann, wenn dadurch kein unangenehmes **Hohlkreuzgefühl** in der LWS auftritt. In jedem Fall bewege also „den Po vom Rücken weg“.
13. Achte darauf, die Arme seitwärts vom Oberkörper wegzustrecken (**Lateralisation** der **Schulterblätter**), also insbesondere den linken Arm aus der Flanke heraus nach oben zu bewegen, dies hilft gegen die häufig vorhandene Krampfneigung im **Trapezius**, insbesondere wenn der Arm sorgfältig **ausgedreht** wird.
 14. Strecke die Fingerspitzen der linken Hand zur Decke und strecke in den Gelenken der Finger und Hand gerade durch bzw. ohne übermäßigen Kraftaufwand bis zum Anschlag.
 15. In der Haltung tritt zumeist eine deutliche Dehnung des **Gracilis** auf der inneren Hinterseite des Knies des **Standbeins** auf, die sich verstärkt, wenn das Becken ausgedreht wird und wenn das Becken weiter seitlich zum Standbein hin kippt. Schließlich ist der **Gracilis** als **biartikulärer** Muskel auch von Bewegungen des Beckens betroffen. Diese Dehnung ist normaler Bestandteil der Haltung und muss gut dosiert werden. Das Dosieren wird erschwert, wenn das Knie nicht dauerhaft gestreckt wird. Diese Dehnung kann nur in Haltungen mit gestrecktem Knie auftreten. Eine vergleichbare Dehnung findet sich außer in dieser Haltung noch in **trikonasana**, **upavista konasana**, **vasisthasana**, **hasta padangusthasana** seitwärts, **supta padangusthasana** seitwärts und **Hüftöffnung 4**. In **upavista konasana** und **trikonasana** ist die Dehnung etwas besser dosierbar als in **ardha chandrasana**. Wer deutliche Schwierigkeiten (alte Verletzungen, akute Reizzustände) in diesem Muskel hat, ist möglicherweise besser damit bedient, diese beiden Haltungen längere Zeit zu üben, bevor er beginnt, **ardha chandrasana** zu üben.
 16. Stütze dich mit den Fingerspitzen am Boden nur so kräftig auf, dass genügend Reibung vorhanden ist, um mittels der Kraft des Armes den Oberkörper bei seiner Drehbewegung zu unterstützen. Jeglicher unnötiger Druck auf den Fingerspitzen nimmt Gewicht vom **Standbein** und lenkt von der Notwendigkeit ab, dort gut zu arbeiten. Weiterhin sind, wenn zwei Körperteile auf dem Boden sind (hier Fuß und Fingerspitzen), solche Haltungen wesentlich stabiler, in denen das **Schwerelot** unter einem der beiden Körperteile und nicht zwischen den beiden liegt, da im ersten Fall die Kinetik aller anderen Körperteile eine viel geringere Rolle spielt als im letzteren.
 17. Versuche die am Boden abstützende Hand diagonal nach hinten zu schieben: in Richtung der Ferse und gleichzeitig aus dem Gesichtsfeld heraus nach hinten. Im Gegensatz dazu wird in **parivrtta trikonasana** und **parivrtta ardha chandrasana** die Hand zwar auch aus dem Gesichtsfeld heraus nach dorsal gedrückt, jedoch ist das dort zum Fuß hin statt vom Fuß weg. Gegen die Reibung der Matte oder des Bodens soll dabei keine Bewegung entstehen, sondern die resultierende Kraftanstrengung soll die Haltung des Oberkörpers unterstützen: die Bewegungskomponente.
 1. in Richtung Becken (**laterale Adduktion** im **Schultergelenk**), also parallel zur Körperlängsachse, hilft beim Strecken des Oberkörpers (Beseitigen der **Lateralflexion** der WS).
 2. in Richtung quer zum Oberkörper **Retroversion** des Arms) nach hinten hilft beim

Drehen des Oberkörpers.

Die Finger sind nur leicht gespreizt und zeigen 180° in Richtung zur ausgeübten Kraft, damit diese nicht zu **Valgus**– oder **Varusstress** in den Fingergelenken führt. Bei dieser Haltung übertragen weitestgehend die **Fingerflexoren** die ausgeübte Kraft, und die Fingergelenke werden nicht belastet.

18. In der vollen Haltung wird der Kopf maximal nach oben gedreht. Dies erfordert jedoch eine längere Gewöhnungs- und Übungsphase. Gehe mit der Drehung erst einmal eher defensiv um, um einen sehr unangenehmen Muskelkater des **Sternocleidomastoideus** zu verhindern, der neben der weitgehenden Unfähigkeit zur Rotation des Kopfes ein gewisses Krankheitsgefühl mit sich bringen kann, da dieser Muskel direkt neben den zervikalen **Lymphknoten** liegt, die bei einigen viralen Infektionen betroffen sein können, was möglicherweise ein fälschliches Krankheitsgefühl auslösen kann, wenn man eine Infektion mit deren Betreff bereits erlebt hat. Solange es für die Stabilität der Haltung erforderlich ist, schaue zum Fuß. Schließlich ist die neurologische Rückmeldung der eigenen Balancearbeit über das Auge ungleich schneller (es liegt ein zweistelliger Faktor zwischen der Nervenlaufzeit über den n. opticus und der von Fuß ans Hirn) als über die Drucksensoren des Fußes. Der erste Schritt darüber hinaus ist es, frei geradeaus zu schauen, also etwa in die Richtung, in die das **Brustbein** zeigt, bevor im letzten Schritt der Kopf so weit möglich nach oben gedreht wird.

Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können

Unterer Rücken

In Fällen wenig robuster **autochthoner Rückenmuskulatur** ist diese eventuell relativ schnell mit der Haltearbeit im Sinne des Ausgleichs der Neigung zur **Lateralflexion** überfordert und entwickelt eine Krampfneigung, in seltenen Fällen auch ein **Lumbago**, zumal einige ihrer Anteile auch damit beschäftigt sind, den Oberkörper zu **rotieren** und eine **Flexion** zu verhindern.