

ardha supta krouncasana „halber liegender Reiher“



Anleitung

1. Es gibt zwei Möglichkeiten, diese Haltung einzunehmen: 1. aus **supta virasana**, indem ein Bein aus der Haltung herausgebracht wird; das ist für Geübtere gut möglich und nach vorigem Üben der **supta virasana** die Methode der Wahl. 2. kann die Haltung aus dem Sitzen in **virasana** aufgebaut werden, was für Ungeübtere bzw. im **Quadrizeps** weniger bewegliche Menschen die Methode der Wahl ist. Die 2. Möglichkeit wird weiter unten als Variante beschrieben.
2. Liege in **supta virasana**; drehe den Oberkörper leicht nach links und bringe mit der rechten Hand den rechten Fuß aus der Haltung heraus. Stelle den rechten Fuß erst einmal auf den Boden in der Nähe der rechten Pobacke
3. Beuge weiter im rechten **Hüftgelenk**, so dass das rechte Bein näher zum Oberkörper bewegt.
4. Greife mit der linken Hand von oben um das rechte Knie und ziehe es langsam immer weiter in Richtung des seitengleichen Mamille, also nach unten und leicht nach innen.

Details

1. Achte darauf, dass das rechte Knie nicht in Richtung der rechten Achsel bewegt, sondern ein wenig weiter nach innen, nämlich möglichst genau zum Mamille hin.
2. Wenn du das rechte Bein aus **supta virasana** herausnimmst, wird vermutlich ein Abstand zwischen dem Becken und dem linken Fuß entstehen; rutsche daher mit dem Becken wieder soweit wie möglich an den linken Fuß heran. Der Test, die Hand versuchsweise zwischen linken Fuß und Becken zu schieben, sollte negativ verlaufen. Ebenfalls wird vermutlich das linke Knie nach außen ausweichen, wenn du das rechte aus der **supta virasana** herausnimmst. Gleiche auch das wieder aus. Um das Ausweichen zu verhindern kann ggf. an und parallel zu einer Wand geübt werden, so dass das ausweichwillige Knie von der Wand in der Position gehalten wird.
3. Nachdem das Bein aus der **supta virasana** herausgenommen worden ist, schiebe die rechte Pobacke nach vorn, sonst neigt der untere Rücken auf der rechten Seite zum Krampfen.
4. Wie in **supta virasana** drehe auch hier den linken Oberschenkel aus, also das Innenknie zur Decke, das Außenknie zum Boden.
5. Diese Haltung ist ungleich rückenfreundlicher (LWS) als **supta virasana**. Allerdings ist die Dehnungsanforderung auch höher. In Fällen, in denen die Krampfneigung der Muskulatur des unteren Rückens in **supta virasana** trotz großer Anstrengung der Pomuskulatur zur Begrenzung der Hyperlordosierung (**Hohlkreuz**) nicht gut in den Griff zu bekommen ist, **ardha supta krouncasana** DIE Übungsalternative darstellen, FALLS sie bereits möglich ist: durch den Zug am Knie wird das Becken an einem großen Hebelarm mit recht moderatem Krafteinsatz aus dem **Hohlkreuz** herausgekippt. Selbstverständlich treten durch die vermehrte Dehnungsanforderung des **Rectus femoris** des am Boden liegenden Beins die üblichen Ausweichbewegungen stärker zutage: das am Boden liegende Knie weicht nach außen aus und neigt dazu vom Boden abzuheben. Grundsätzlich gibt es Muskulatur, um beide Ausweichbewegungen selbst zu begrenzen: gegen das seitliche Ausweichen helfen die **Adduktoren**, gegen das Abheben des Knies alle **Hüftextensoren**, vor allem der **Gluteus maximus** sowie der **biartikuläre** Anteil der **Ischiocruralen Gruppe**, jedoch ist, je nach Beweglichkeit und Intensität des Übens gerade das Ausweichen nach außen aus eigener Kraft kaum zu unterbinden.
6. Eventuell tritt eine Krampfneigung im **tensor fasciae latae** oder **Rectus femoris** des herangezogenen Beins auf.
7. Diese Haltung ist ungleich rückenfreundlicher (LWS) als **supta virasana**. Nicht in allen Fällen ist es unbedingt erforderlich, dass der Rücken bereits auf dem Boden abgelegt werden kann, oft ist **ardha supta krouncasana** bereits brauchbar ausführbar, wenn der Rücken nur auf einer Schulterstandplatte abgelegt werden kann.