



## halasana

### „Pflug“



### Anleitung

1. Nimm **karnapidasana** ein, welche auch als Vorübung zu empfehlen ist.
2. Strecke die Beine durch
3. Stütze ggf. den Rücken mit den Händen ab und strecke mit der Rückenmuskulatur den Rücken bestmöglich durch, idealerweise in der Senkrechten

## Details

1. Der Aufbau aus **karnapidasana** hat einige Vorteile: **karnapidasana** dehnt die Muskulatur des Rückens und Nackens, was wichtige Voraussetzung für das Gelingen der halasana ist. Empfehlenswert ist, **karnapidasana** zuvor, je nach Beschaffenheit von Rücken und Halswirbelsäule, für 30 s bis ca. 3 Minuten zu halten. Wenn der Rücken durchgestreckt wird, lässt sich sehr gut mit den Fingern einer Hand nach den Wirbeln fühlen und begutachten wie der Rücken streckt. Indiz dafür ist das Eintreten des zuvor aus dem Körper ausgetretenen Teils der Dornfortsätze der Wirbel. Das Maß der Veränderung des Austretens der Wirbel lässt Rückschlüsse auf die Flexibilität des Rückens zu, nachrangig auch auf die Kraft des Rückens (Rückenstrecker)
2. In halasana sollen die Wirbel zumindest des mittleren und unteren Rückens, die in **karnapidasana** ein Stück weit aus dem Körper austreten, wieder vollständig in den Körper eintreten. Jeder in halasana noch austretende Wirbel deutet auf einen Bereich hin, der noch gekrümmt ist. Das lässt sich sowohl von einem Außenstehenden gut visuell beobachten und bewerten als auch vom Ausführenden in der Haltung mit den Fingern einer Hand.
3. Die Fähigkeit, den Rücken zu strecken wird von beiden Enden der Wirbelsäule her eingeschränkt:

1. von der Halswirbelsäule, die wenn weniger flexibel das Maß des Aufrichtens der oberen (bodennahen) Brustwirbelsäule einschränkt
2. vom Becken, indem bei auf dem Boden stehenden Zehen die Flexibilität der **Ischiocruralen Gruppe** darüber entscheidet, wie weit das **Kreuzbein** und in Folge die Lendenwirbelsäule der Senkrechten angenähert werden können

Je nachdem, wie diese beiden Faktoren zusammentreffen, kann es unmöglich sein, die Wirbelsäule auch nur näherungsweise gerade aufzurichten. In diesen Fällen beginnt die Arbeit damit, dass erst einmal eine klare (fühl- und sichtbare) Differenzierung zwischen dem Versuch des Streckens der Wirbelsäule und dem **karnapidasana**-typischen Lockerlassen der Rückenmuskulatur gefunden wird, so dass klar wird, wie zu arbeiten ist. Selbstverständlich wird der Rücken so lange nicht gerade sein können, bis beide Voraussetzungen, die flexible **Ischiocrurale Gruppe** und die flexible HWS gleichzeitig gegeben sind.

4. Das **Kreuzbein**, welches in **karnapidasana** deutlich gegen die Senkrechte geneigt ist, wird in halasana, unter den obigen Voraussetzungen mehr in Richtung der Senkrechten aufgerichtet. Halasana ist gemeint als in der Senkrechten gestreckter Rücken, damit ist klar, dass das Becken sich über den Schultern befindet.
5. Das Becken hebt sich in halasana gegenüber **karnapidasana** an und bewegt zur Decke, es macht also im Übergang zu halasana eine Aufrichte- und Hebebewegung gleichzeitig.
6. Möglicherweise müssen bei sehr wenig beweglicher **Ischiocruraler Gruppe** die Füße erst einmal auf eine Unterlage wie Klötze oder sogar einen Stuhl gesetzt werden, um allzu große unangenehme Einwirkung auf die HWS zu vermeiden.
7. Für die Entlastung der HWS gelten selbstverständlich die gleichen Dinge wie für **karnapidasana** und **sarvangasana**.
8. Bei unangenehmem Druck auf den 7. Halswirbel (vertebra prominens) unterstütze die Schulter so hoch, dass der Druck bis auf ein erträgliches Maß reduziert wird oder gar verschwindet. Das Material der Unterstützung ist nachrangig. Wichtig ist, dass der Kopf

tiefer liegt als der Schulterbereich, um die Beugeanforderung an die HWS zu reduzieren.

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

### **Unfähigkeit, die Füße aufzusetzen**

Wie oben beschrieben können je nach Beweglichkeit der HWS und der **Ischiocruralen Gruppe** möglicherweise die Zehen den Boden nicht erreichen. Benutze dann eine entsprechende Unterstützung darunter.

### **Missempfindung in der HWS**

Missempfindungen in der HWS, wie sie auch immer verursacht sind, sind ein Signal, die Haltung so zu modifizieren, dass sie nicht mehr oder wirklich minimal auftreten.