

„Hocken auf dem ganzen Fuß“



Anleitung

1. Stehe in **tadasana** mit den Füßen nebeneinander aufgesetzt.
2. Beuge die **Kniegelenke** bis zum Maximum, so dass die Hocke erreicht wird.
3. Hocke Dich mit gleichmäßiger Druckverteilung auf die Füße.
4. Falte die Hände in **namaste**, wobei abweichend von der normalen namaste nicht die ganzen Daumenballen auf dem **Brustbein** aufliegen werden, weil die Arme von vorn um die Unterschenkel gelegt sind.

Details

1. Achte darauf, das **Schwerelot** immer etwa an der gleichen Stelle zu halten. Bei deutlichen Beweglichkeitseinschränkungen der **Trizeps surae**, also der Wadenmuskeln) steht möglicherweise nicht genügend **Dorsalflexion** zur Verfügung, so dass beim Beugen der **Kniegelenke** das **Schwerelot** immer weiter nach hinten wandert, weil der Unterschenkel nicht weit genug gegen die Senkrechte nach vorn geneigt werden kann, siehe entsprechenden Eintrag in der **FAQ**.
2. Halte das **Schwerelot** nahe der Fersen aber noch so weit entfernt, dass die **Fußheber** nicht zum Balancieren benutzt werden müssen.
3. Wird mit **tadasana** begonnen, können die Hände beim Übergang oder erst in der Hocke in **namaste** gebracht werden. Wird mit **namaste** statt **tadasana** begonnen, bleiben die Hände die ganze Zeit über in der Haltung. Die Arme werden nicht zum Balancieren benutzt.
4. Nach Konstruktion der Haltung ist Last auf der Wadenmuskulatur (**triceps surae**), was nach einiger Zeit zu deren Ermüdung führen kann. Das dürfte insbes. den **Soleus** und den **Tibialis posterior** betreffen. Es ist nicht völlig auszuschließen, dass langes Verweilen in der Haltung diese Muskeln überfordert und Symptome eines **Schienbeinkantensyndroms** auslöst.
5. Auch wenn andere Kulturen das Hocken als eine übliche Langzeit-Haltung benutzen mögen, ist der durchschnittliche westliche Bewegungsapparat in der Regel nicht in der Lage, einen mehr oder weniger kurzfristigen Umstieg vom Sitzen auf das Hocken ohne Nebenwirkungen zu bewältigen. Es liegt ein großer Unterschied darin, ob der Bewegungsapparat sich von Kindheit an an diese Haltung adaptiert hat oder ihm diese kurzfristig im Erwachsenenleben aufgezwungen wird. Dazu ist zu beachten, dass je weniger beweglich die Unterschenkel bzw. Fußgelenke im Sinne der **Dorsalflexion** sind, desto steiler die Unterschenkel stehen, was eine ungleich größere Belastung der vorderen Kreuzbänder darstellt, die sich unter ständigem Zug – im Gegensatz zu der Meinung einiger Orthopäden – durchaus unerwünschter Weise längen können. Daraus kann dann eine Instabilität des Knies mit positivem **gravity sign** entstehen (ein orthopädisches Zeichen, das auf einen Defekt oder eine Überdehnung des vorderen Kreuzbandes hinweist), möglicherweise gar einer **vorderen Schublade** (ein größeres orthopädisches Zeichen, das auf einen ausgeprägteren Defekt/Überdehnung der vorderen Kreuzbänder hinweist). Ein beeinträchtigender Einfluss auf die Gelenkkapsel kann ebenfalls nicht ausgeschlossen werden. Sollte sich nach häufigerem längerem Hocken eine **Bakerzyste** einstellen, ist dies Hinweis genug, dass das Knie diese Haltung in diesem Ausmaß nicht toleriert, und sie sollte b.a.w. gemieden bzw. möglichst kurz gehalten werden ! Zur Dehnung der **monoartikulären Plantarflexoren** übe dann andere Haltungen wie z.B. **Hund Kopf nach unten** mit gebeugten **Kniegelenken** oder

utkatasana.

Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können

Schienbeinkantensyndrom

siehe unter Details

Überdehnung der vorderen Kreuzbänder und Veränderung der Kapselspannung der Knie bei häufig wiederholter, lange gehaltener Haltung

siehe unter Details