

janu sirsasana
„Kopf-Knie-Stellung“



Anleitung

1. Sitze in **dandasana**. Winkle das linke Bein an, drehe es gut **aus** und lege die linke Fußsohle an den rechten Innen Oberschenkel mit der Ferse nahe dem **Perineum**. Wenn das linke Knie dabei in der Luft hängt, unterstütze es ggf. (z.B. mit Matte oder Klotz oder beidem). Drehe den linken Oberschenkel **aus**.
2. Strecke den Oberkörper nach oben und **kippe** dann in den **Hüftgelenken** das Becken nach vorn, wobei der Oberkörper maximal nach vorn zum rechten Fuß streckt und frontal auf das rechte Bein bewegt und auf selbiges gepresst werden kann.
3. Greife mit der linken Hand zur rechten Fußaußenkante und ziehe dich aus dem Beugen des Arms (kraft des **Bizeps** und **brachialis**) weiter nach vorn.
4. Lege die rechte Hand über die linke auf den rechten Außenfuß und ziehe aus Kraft des rechten Arms ebenfalls nach vorn. Den Oberkörper presse frontal auf das rechte Bein.

Details

1. Achte darauf, dass das rechte Bein nicht **ausdreht**: das rechte Knie bewegt zum Boden, zeigt dabei aber genau nach oben.
2. Schiebe die rechte Ferse nach vorn, damit die Beinrückseite besser strecken kann.
3. Oft ist es hilfreich, die rechte Pobacke ein wenig nach hinten-außen zu ziehen. Das bewegt die **Sitzbeinhöcker** ein wenig nach hinten und außen. Ersteres zieht den **Bizeps**ansatz nach hinten und ermöglicht daher eine vollständigere Streckung des Muskels. Außerdem kippt das Becken besser nach vorn, wodurch der Rücken gerader bleiben kann. Diese Korrektur sollte unterlassen werden, falls Schwierigkeiten am Ursprung des Muskels am **Sitzbeinhöcker** akut vorhanden sind, siehe dazu auch die **FAQ**. Zweites zieht die **Sitzbeinhöcker** nach außen und ermöglicht damit eine etwas bessere Vorwärtsbeuge.
4. Die Ellbogenbeugergruppe bestehend hauptsächlich aus **Bizeps** und **Brachialis** der nach vorn greifenden Arme darf kräftig arbeiten, dabei kann wegen der **Pronation** des linken Unterarms der **Brachialis** stärker arbeiten, im rechten der **Bizeps**. Viele Vorwärtsbeugen (insbesondere fast alle, die ohne nennenswerte Schwerkraftwirkung des Oberkörpers funktionieren) arbeiten vereinfacht gesagt nach dem Prinzip: „Bizeps dehnt Bizeps“, also die Kraft des Arm-**Bizeps** (und **Brachialis**) dehnt den **Bein-Bizeps** (und natürlich den Rest der **Ischiocruralen Gruppe**).
5. Sorge dafür, dass bei Einnehmen der Haltung die linke Hüfte genügend weit vorn ist und auch weiterhin bleibt, das Becken neigt nämlich dazu, vom gestreckten Bein weg zu drehen. Dazu trägt auch der gegen den Innenfuß des gestreckten Beins gesetzte Fuß bei.
6. In vielen Fällen will der Oberkörper nach rechts-unten kippen (so dass die Schultern nicht mehr gleich hoch wären). Um das zu verhindern, kannst du dich mit der rechten Hand neben dem rechten Außenunterschenkel abstützen, und die rechte Schulter wieder auf die gleiche Höhe bringen wie die linke.
7. Die Zugkraft des linken Arms soll mindestens so hoch sein wie die des rechten Arms, damit der Oberkörper nicht – wie sonst möglich und wahrscheinlich – nach links ausweicht.
8. Der Griff der linken Hand zur rechten Außenferse ist es, der dem Oberkörper i.w. die richtige Richtung gibt und diese aufrechterhält. Ersatzweise können weniger bewegliche Menschen zum rechten Außenunterschenkel greifen oder einen um den Fuß gelegten Gürtel

- verwenden, an dem sie ziehen (siehe unten). Beides verhindert weitgehend das Ausweichen des Oberkörpers nach links und auch ein Stück weit die damit zusammenhängende Rückwärtsbewegung der linken Hüfte.
9. Obwohl diese Haltung „Kopf-Knie-Stellung“ heißt, soll genau das nicht geschehen: die Stirn darf nicht auf das Knie abgelegt werden, weil das bedeuten würde, dass die Vorwärtsbeuge weniger eine des Beckens wäre (und damit Dehnung der **Ischiocruralen Gruppe**) als vielmehr eine Krümmung des Oberkörpers (**Flexion der WS**). Bei richtiger Ausführung kommt die Stirn deutlich distal des Knies auf den Unterschenkel (siehe Abb. oben). Dabei kann für bewegliche Menschen die Kollision der Nase mit dem Unterschenkel stören. Drehe den Kopf dann so wenig wie nötig nach außen hier: rechts), um das zu vermeiden und lege ggf. die Stirn auf den Boden ab im Bereich jenseits des Außenunterschenkels. Dies ist besser, als den Kopf in den Nacken zu nehmen.
 10. Wenn sicher ist, dass dank guter Beweglichkeit in der **Ischiocruralen Gruppe** und im **Hüftgelenk** im Sinne der **exorotierten abduzierten Flexion** (wie beim linken Bein) der Oberkörper nicht seitlich ausweicht, kann ein symmetrischer Griff zum vorderen Fuß erfolgen, siehe auch Variante mit Klotz.
 11. Es ist hilfreich, vor *janu sirsasana* die Haltungen **baddha konasana** und **baddha konasana Vorwärtsbeuge** auszuführen. Erste beinhaltet die Bewegung des linken Beins in *janu sirsasana* und zweite auch die des Beckens.
 12. Falls in dieser Haltung Probleme im Innenmeniskus des beugenden Beins auftreten, so ist es notwendig:
 1. den linken Oberschenkel mehr **auszudrehen**.
 2. ggf. mit einem Hilfsmittel die hinten liegende Vorderseite des linken Oberschenkels zu beschweren, um die o.g. **Ausdrehung** aufrecht zu halten.
 3. ggf. mit einem Gürtel die **Ausdrehung** des linken Beins von einem Supporter sicher stellen und dosieren zu lassen.
 4. ggf. den linken Oberschenkel mit zusammengefalteter Matte, Klotz oder Sonstigem zu unterstützen.
 5. die Ferse zu unterstützen um die Rotationssituation im Knie zu verbessern.

Siehe dazu auch die **FAQ**. Um die Beschwerden im Innenmeniskus des beugenden Beins langfristig in den Griff zu bekommen, ist das knieschonende Üben ebendieser **exorotierten abduzierten Flexion** im **Hüftgelenk** u.a. mit der **3. Hüftöffnung** erforderlich.
 13. Der Griff der kontralateralen Hand zum Außenfuß des gestreckten Beins wird mit zunehmender Beweglichkeit unergonomischer, da durch die bessere Vorwärtsbeuge der Ellbogen weiter nach vorn kommt und damit das **Handgelenk** weiter in **Palmarflexion** beugt, was ggf. zu krampfartigen Empfindungen in den **Palmarflexoren** des **Handgelenks** und den **Fingerbeugern** führen kann. Vorab und ggf. regelmäßig geübte Dehnungen der **Palmarflexoren** und **Fingerbeuger** wie **die normale sitzende** und die **in upavista konasana ausgeführte** helfen da ein wenig. Wegen der Vorteile bleibt trotz dieses Ergonomiemangels der Griff der kontralateralen Hand zum Außenfuß die Methode der Wahl.

Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können

Beschwerden in der LWS

In dieser Haltung kann es insbes. beim Zusammentreffen mehrerer der folgenden Faktoren zu Beschwerden im unteren Rücken kommen:

1. Anfänger
2. eher geringe Beweglichkeit
3. längeres Üben sitzender Vorwärtsbeugen
4. keine Vorbereitung durch stehende Vorwärtsbeugen
5. verkürzte **Hüftbeuger**

Scharfe Kriterien anzugeben, unter welchen Bedingungen genau Beschwerden in der LWS in Janu sirsasana auftreten, war bislang nicht möglich. Zum Umgang mit bereits aufgetretenen Beschwerden siehe unter Nachbereitung.