

## John's Folge

### Anleitung

1. Nimm **trikonasana** (rechts) ein.
2. Beuge das rechte Knie, setze die rechte Hand in den rechten Außenfußbereich. Ziehe den linken Fuß um 30-40 cm heran und setze ihn wieder ab. Verlagere jetzt das Körpergewicht weiter auf das rechte Bein. Schiebe die rechte Hand noch weiter weg (parallel zum Außenfuß). Verlagere nun das ganze Körpergewicht auf das rechte Bein, so dass der linke Fuß langsam, ohne Schwung und reversibel vom Boden abgehoben werden kann. Wenn das linke Bein maximal angehoben ist, strecke das rechte Standbein langsam ganz durch, drehe den Oberkörper nochmals weg vom **Standbein** und strecke den linken Arm zur Decke für **ardha chandrasana**.
3. Drehe den linken Arm, der zur Decke zeigt, langsam in die waagerechte Über-Kopf-Haltung parallel zur Wirbelsäule. Drehe das Becken mit dem Brustkorb zur Waagerechten herunter. In einem besonders ruhigen Augenblick nimm die rechte Hand vom Boden und hebe sie in die Waagerechte parallel zur linken für **virabhadrasana 3**.
4. Drehe den Brustkorb weiter nach rechts, bis die linke Hand im rechten Außenfußbereich je nach Körpergröße ca. 40 – 60 cm von der Ferse entfernt aufgesetzt werden kann. Gib wenig Gewicht auf die linke Hand, gerade soviel, dass die Reibung reicht, um das nun folgende Drehen des Oberkörpers nach rechts kräftig zu unterstützen. Strecke den rechten Arm nach oben für **parivrtta ardha chandrasana**.
5. Beuge das Standbein langsam, halte dabei das linke Bein so hoch wie möglich und halte die Drehung des Oberkörpers nach rechts so weit wie möglich aufrecht. Wenn das rechte Bein maximal gebeugt ist, bringe den linken Fuß schräg (Ferse nach rechts unten) zurück zum Boden. Passe die Position der linken Hand an (nach hinten schieben), strecke das rechte Bein wieder durch, drehe den Oberkörper nochmals maximal nach rechts und strecke den rechten Arm maximal nach oben für **parivrtta trikonasana**.
6. Gib die Drehung des Oberkörpers auf und lege den Oberkörper, soweit möglich, auf dem rechten Oberschenkel ab, die Arme wandern dabei am Boden nach vorn.
7. Komm zurück in **tadasana**.

### Details

1. Johns Folge ist eine reichhaltige und nicht gerade leichte Folge von Stehhaltungen. Neben Kraftausdauer und Feinfühligkeit in der Kraftdosierung größerer Muskelgruppen spielt die Balancearbeit eine wesentliche Rolle. Daher braucht es bei den ersten Versuchen entsprechend viel Nachsicht, wenn das Gleichgewicht ab und an verloren geht oder die betroffene Muskulatur sich überfordert zeigt. Sämtliche Übergänge sollen keinen Anflug von Schwung enthalten, sondern aufmerksam und feinfühlig auf die **Schwerpunktverlagerung**

reagierend ausgeführt werden. Abgesehen davon, dass diese Herangehensweise ein wenig mehr Kraftausdauer der Muskulatur erfordert, ist es doch in jedem Fall der leichteste Weg, die Übergänge nur genauso schnell auszuführen, wie man mit der Wahrnehmung der Veränderung und der eigenen Reaktion darauf und ggf. der Wahrnehmung der Reaktion des Körpers auf die eigene Reaktion,... hinterherkommt. Wer genauso vorgeht, sollte keine Möglichkeit haben, umzufallen. Selbstverständlich braucht es eine gewisse Geübtheit der Muskulatur, wenn die einzelnen Haltungen mehr als ein paar Sekunden gehalten werden sollen.

2. Der Übergang von der **trikonasana** zur **ardha chandrasana** enthält die langsame aber vollständige Verlagerung des **Schwerelots** unter einen Fuß. Dabei muss die Arbeit der Muskulatur dieses Beins und die subjektiv empfundene Anstrengung zwangsweise entsprechend zunehmen – je weniger kräftig die Muskulatur ist, desto mehr. Wer das verpasst, indem er versucht, möglichst energiesparend die Haltung einzunehmen, kann sicher sein, später in der Haltung nicht genügend Präsenz in den entsprechenden Muskelgruppen zu besitzen. Mit dem Beugen des **Kniegelenks** muss also die Anstrengung im gebeugten rechten Bein deutlich zunehmen. Die Arbeit des Oberschenkelmuskels vorn (**Quadrizeps**) wird in der eingenommenen Haltung wieder weniger, die Arbeit der Unterschenkelmuskulatur hingegen wird nicht weniger, sie verändert sich nur ein wenig. Weiter ist es wichtig, das **Schwerelot**, der in der **trikonasana** zwischen den beiden Füßen liegt, genau auf einer Geraden durch das **Kniegelenk** des gebeugten Beins und dessen Fuß zu verlagern, damit es sich nicht seitwärtig bewegt, was starke Korrekturen durch **Pronation** und **Supination** im Fuß notwendig machen würde und natürlich die Gefahr des Umkippens v.a. über die Fußaußenkante birgt. Wenn das beugende Bein weit genug gebeugt ist, entsteht ein wenig Kontakt zwischen dem rechten Oberschenkel und der Oberkörperseite. Halte diesen Kontakt solange aufrecht, bis das zu hebende Bein ganz angehoben ist. Zum Zwecke des genauen Übens kann gerne bis zu 80% der Aufmerksamkeit in den Fuß des **Standbeins** investiert werden, um sicherzustellen, dass dieser nicht wackelt. Am Anfang ist es sicherlich auch sehr hilfreich, den Blick (und auch den Kopf) dem Standfuß zuzuwenden, da die visuelle Wahrnehmung wesentlich schneller ist als die sensorische über den Druck in der Fußsohle oder die Spannung der Unterschenkelmuskulatur. Die Drehung des Brustkorbs ist in **trikonasana** und **ardha chandrasana** die gleiche und i.w. eine gleich kräftige. Versuche daher, die Drehung im Übergang aufrecht zu halten, vor allem deswegen, weil die alleinige Veränderung der Drehung des Oberkörpers gegenüber dem Bein eine seitwärtige **Schwerpunktverschiebung** bedeutet, die anderweitig ausgeglichen werden muss. In **ardha chandrasana** angekommen, baue die übliche Arbeit des unteren Arms auf: schiebe die Hand am Boden schräg nach hinten in Richtung der Ferse, um gleichzeitig die Streckung des Oberkörpers und dessen Drehung zu unterstützen.
3. Stütze in **ardha chandrasana** bzw. **parivrtta ardha chandrasana** mit der rechten bzw. linken Hand am Boden nur leicht ab. Jegliches Gewicht, welches zu viel auf der rechten Hand ist, neigt dazu, die Haltung zu destabilisieren, unter anderem, indem sie den Charakter der Stehhaltung verwässert und stufenlos zur Stützhaltung überblendet. Die rechte Hand soll gerade soviel Gewicht haben, damit die Reibung am Boden ausreicht, nicht mit den Fingern zu rutschen, wenn der rechte Arm beim Strecken des Brustkorbs und Drehen des Oberkörpers hilft. Die **ardha chandrasana** wird bei längerer Dauer ein intensives Empfinden

- der Kraftbeanspruchung in der Unterschenkelmuskulatur, mehr noch in der Gesäßmuskulatur bewirken, welches sich, einmal eingetreten, auch durch die nächsten beiden Haltungen zieht: **virabhadrasana 3** und **parivrtta ardha chandrasana**.
4. Der Übergang von **ardha chandrasana** zu **virabhadrasana 3** ist mit der Drehung des Beckens und Oberkörpers verbunden, was bedeutet, den Schwerpunkt des Rumpfs zu verlagern und eine Gegenbewegung im Standbein notwendig macht. Drehe also den Oberkörper mit viel Aufmerksamkeit und großer, aber gelassener Reaktivität. Vermeide, die notwendigen Korrekturen, die sich aus den vorgenommenen und wahrgenommenen Veränderungen resultieren, zu träge zu unternehmen. Vermeide genauso nervöse Überreaktionen, die weitere Korrekturen (der Korrekturen) notwendig machen, damit nicht im Takt von Wahrnehmen und Handeln eine Schaukelbewegung entsteht, die i.d.R. den Keim der Eskalation in sich trägt. Ist der Oberkörper gedreht, verwende noch mehr Aufmerksamkeit auf den Standfuß, um einen möglichst ruhigen Zeitpunkt zum Abheben des zweiten Arms vom Boden zu nutzen. Das Abheben des Arms wird umso leichter sein, je geringer das Abstützen und, damit verbunden, je besser der Stand aus dem Standbein gewesen ist. Bis auf Weiteres ist nichts dagegen einzuwenden, bei hinreichender Flexibilität das zu hebende Bein weiter als bis zur Waagerechten anzuheben, falls dabei das Becken in korrekter Position bleibt.
  5. Einer der wichtigsten Schauplätze der **virabhadrasana 3** ist die Position des Beckens: es neigt i.a. dazu, auf der Seite des Standbeins nach vorn zu bewegen, was einer **Eindrehung** des Oberschenkels entspricht. Da die allgemeine Gerichtetheit in dieser Haltung jedoch die (v.a. des Kopfes oder auch des Brustbeins) nach rechts ist, wird meist kompensatorisch der Oberkörper in eine Rechtskurve gebracht. Daraus resultiert, dass i.d.R. die Außenleiste und Hüfte des Standbeins mehr nach hinten und die seitengleiche Achsel mehr nach vorn bewegt werden muss, um das Beschriebene auszugleichen. Als Standard-Ausweichbewegung bei der **Flexion** im rechten **Hüftgelenk** ist auch zumeist das Anheben der linken Hüfte zu sehen, aus dem die Notwendigkeit zur gegenteiligen Korrektur erwächst. Weiter wird häufig die vollständige **Flexion** des rechten **Hüftgelenks** wegen auftretender Dehnungsempfindung vermieden oder ist beim Stand der Flexibilität der Muskulatur der **Ischiocruralen Gruppe** gar noch völlig unzugänglich. Wird trotzdem der Schulterbereich auf die Höhe des Beckens herabgebracht, resultiert zwangsläufig ein recht runder Rücken, v.a. im Bereich der BWS. Wünschenswert wäre stattdessen eher, den Oberkörper nur bis zur Verlängerung des **Kreuzbeins** abzusenken. Ist hingegen die Flexibilität der **Ischiocruralen Gruppe** sehr gut, besteht eher die Möglichkeit, dass das Becken zu weit in die **Flexion** bewegt wird, der Oberkörper aber nicht entsprechend weit, woraus zumeist eine LWS-**Hyperlordose** resultiert. Wie in der **virabhadrasana 3** üblich, muss Acht gegeben werden, nicht nach völliger Entlastung der Fußinnenkante über die schmale Fußaußenkante umzukippen.
  6. Der Übergang zur **parivrtta ardha chandrasana** birgt wie der von der **ardha chandrasana** zur **virabhadrasana 3** die Drehung des Oberkörpers samt den damit verbundenen Risiken, die durch die seitwärtige **Schwerpunkt**verlagerung auftreten. Ratsam ist, erst einmal die linke Hand im Außenfußbereich aufzusetzen und dann mit der Unterstützung des linken Arms (die Hand diagonal zur Ferse schieben) den Oberkörper kräftig zu drehen. Zu jedem Zeitpunkt soll der Charakter der Stehhaltung (im Vergleich zu einer Stützhaltung) erhalten bleiben, was minimales Abstützen ohne daraus resultierende Destabilisierung der Standfestigkeit im **Standbein** bedeutet. Eine typische Schwierigkeit der **parivrtta ardha chandrasana** ist

sicherlich, das gehobene Bein weiterhin und unvermindert hoch zu halten. Achte darauf, nicht das Anheben des Beins (am leichtesten festzumachen an der Oberschenkelrückseite) mit leicht zu habenden dem Anheben von Ferse oder Wade zu verwechseln. Die genaue Position des Beckens kann kontrovers diskutiert werden. B.a.w. tut man gut daran, die Hüfte des gehobenen Beins zugunsten leichter Drehung des Oberkörpers so tief wie möglich sinken zu lassen. Erst in fortgeschrittenerem Stadium, wenn gute Rotation im Rumpf selbstverständlich geworden ist, kann als neues Detail die Waagerechte des **Kreuzbeins** gefordert werden. Bis dahin garantiert das Sinkenlassen der Hüfte des gehobenen Beins eine Verbesserung der Dehnung der Gesäßmuskulatur, insbesondere des **Gluteus maximus**. Ist diese jedoch sehr beweglich und unstrittig zu schwach, kann die Bemühung, das **Kreuzbein** waagrecht zu halten, schon früh die bessere Wahl sein.

7. Der Übergang von der **parivrtta ardha chandrasana** zur **parivrtta trikonasana** beginnt mit langsamem, möglichst vollständigem Beugen des Standbeins, wobei das gehobene Bein maximal weit oben bleibt, und ist geprägt von einer langsamen feinfühligem Veränderung der Kräfte im Unterschenkel, die bei solange wie möglich vollständig angehobenem linken Bein ein langsames Nach-Hinten-Bewegen des Beckens und gehobenem Bein bedeutet, bis langsam das **Schwerelot** hinter die Ferse des Standfußes wandert, so dass der linke Fuß zum Boden zurück gebracht werden MUSS. Versuche den Kontakt des linken Fußes zum Boden durch weiteres Beugen des rechten Beins so lange wie möglich herauszuzögern. Der linke Fuß setzt dann in dem für die folgenden **parivrtta trikonasana** passenden Winkel von ca. 30-45° zum vorderen Fuß auf. Die Drehung des Oberkörpers sollte sich nicht wesentlich verändern und muss in der **parivrtta trikonasana** wieder in ihrer Vollständigkeit hergestellt werden. Wenn der Fuß aufgesetzt ist, ist es zum darauf folgenden Durchstrecken des rechten Beins notwendig, die linke Hand im Außenfußbereich wieder entsprechend näher an den Körper heranzuziehen.