



# **virabhadrasana 1**

## **„1. Kriegerstellung“**



## Anleitung

1. Aus einer deutlich mehr als beinweiten Grätsche drehe das linke Bein (sichtbar am Fuß) um 45° bis 60° **ein**, das rechte Bein (sichtbar am rechten Fuß) um 90° **aus**.
2. Drehe das Becken mit dem Oberkörper um 90° in Richtung des rechten Beins, wodurch aus dem „rechten“ Bein das „vordere“ Bein wird und aus dem „linken“ das „hintere“.
3. Falls das Becken dabei nach vorn-unten gekippt sein sollte, richte das Becken wieder mit Kraft der Pomuskulatur in die Senkrechte auf. Halte die Position des Beckens (bzgl. vorn/hinten, also der Rotation in der Ebene) durch die Arbeit der Beine stabil. Drehe das linke, hintere Bein maximal **ein**. Schiebe die Füße gegen den Widerstand des Bodens auseinander. Presse die linke Ferse zum Boden und die rechten Fußballen (ohne die Ferse leicht werden zu lassen) ebenfalls. Beide Hüften sind und bleiben gleich weit vorn und gleich hoch.
4. Beuge das rechte Knie kontrolliert, wobei zunehmendes Beugen auch zunehmenden Druck der Füße voneinander weg ermöglicht.
5. Drehe die Arme neben dem Körper maximal **aus**, halte die Handflächen nach vorn zeigend. Bringe dann die Arme über außen nach oben und die Hände über/hinter dem Kopf zusammen, Handflächen aufeinander, Daumen überkreuzt. Strecke die Arme aus der Schulter (**Elevation** der **Schulterblätter**) nach oben und bewege sie **ausgedreht** so weit als möglich nach hinten.
6. Richte ggf. nochmals das Becken mit Kraft der Pomuskulatur auf und bringe Oberkörper und Arme in eine Streckung, gerne auch in eine leichte Rückbeuge in der BWS, weniger der LWS.
7. Solange das Becken sowohl aufrecht als auch genau nach vorn gedreht gehalten werden kann, kann das vordere **Knie** weiter **gebeugt** werden. Falls dabei das Knie über die Ferse hinaus nach vorn kommen sollte, muss der Abstand der Füße voneinander vergrößert werden, so dass bei maximal möglicher **Beugung** (so dass das Becken noch aufrecht bleiben kann) das Knie über der Ferse steht.

## Details

1. Mit dem **Beugen** des rechten **Kniegelenks** wird der Einsatz des **Quadrizeps** möglich für:
  1. das Auseinanderschieben der Füße (eine Art Streckbewegung im **Knie**, die das Becken aber nicht hochdrückt, da u.a. die **Ischiocrurale Gruppe** im **Kniegelenk** und möglicherweise auch die **Hüftflexoren** im **Hüftgelenk** des vorderen Beins das verhindern).
  2. Das Herunterdrücken der hinteren Ferse.
  3. Den Druck des Beckens in die richtige Position. Die Beine drücken die zugehörigen Hüften in die jeweils richtige Richtung, das hintere Bein die zugehörige Hüfte nach vorn und das vordere die zugehörige Hüfte nach hinten.

4. Den Aufrechterhalt der Höhe des Beckens, da es von seinem eigenen Gewicht und dem des darüberliegenden **Teilkörpergewichts** nach unten gedrückt wird. Diese Bewegung wird aber recht regelmäßig schon durch die Beweglichkeitseinschränkung der **Hüftbeuger** des hinteren Beins verhindert.
2. Das Becken soll gerade stehen, das heißt, die Hüftknochen sind gleich weit vorn. Das ist wichtig für:
  1. gesunde Druckverhältnisse im **Iliosakralgelenk**.
  2. das Befinden des (v.a. unteren) Rückens: je gerader das Becken, desto weniger tritt einseitige Belastung in den Rückenmuskeln auf.
  3. die Möglichkeit zur Dehnung des **Iliopsoas** und nachrangig auch des **Rectus femoris** jeweils des hinteren Beins.
  4. die Möglichkeit zur Dehnung des Waden- und Fußmuskelbereichs (hinteres Bein).
3. Das Becken soll maximal aufgerichtet werden wegen:
  1. ebenfalls der Möglichkeit zur Dehnung des **Iliopsoas** (hinteres Bein) und, deutlich nachrangig des **Rectus femoris** (hinteres Bein).
  2. des Befindens im unteren Rücken (s.o.).
  3. der Möglichkeit zur BWS-Rückbeuge. Ein Mensch, dessen unterer Rücken schmerzt, wird kaum im mittleren Rücken mehr in die Rückbeuge gehen wollen.
  4. der dabei stattfindenden (vor allem einseitigen: auf der Seite des gebeugten Beins) Kräftigung des **Gluteus max.**
4. Drehe das hintere Bein (nicht den Fuß !) in der 30°-45° ausgedrehten Position des Beins im **Hüftgelenk** maximal **ein**, das hilft, die zugehörige Hüfte vorn zu halten, das heißt, das Innenknie gegenüber dem Außenknie nach hinten zu bewegen.
5. Halte das rechte Bein gerade in dem Sinn, dass Knie, Ferse und Hüfte in einer senkrechten Ebene stehen, die parallel ist zur Sagittalebene. Der vordere Fuß steht in der gleichen Ebene; das heißt, das Knie kippt nicht nach innen oder außen und der Fuß steht nicht schräg. Optimalerweise stünde das Knie senkrecht über der Ferse und der Oberschenkel wäre gleichzeitig waagrecht.
6. Nimm den Kopf nur in den Nacken, wenn das nicht die Stabilität der Haltung deutlich beeinträchtigt.
7. Bei Bluthochdruck nimm weder den Kopf in den Nacken noch die Arme hoch.
8. Lasse die hintere Ferse nur hochkommen, wenn:
  1. du die Haltung vornehmlich nur zur groben Beinkräftigung einsetzen willst oder
  2. sonst das Becken nicht gerade zu halten ist oder bei gerade gehaltenem Becken das vordere Knie nicht zu beugen wäre. Beachte dabei, dass das Hochbringen der hinteren Ferse die Haltung destabilisiert, da die **Stützbasis** deutlich schmaler ist.
9. Verhindere die Schaukelbewegung um die Längsachse des vorderen Fußes, indem du die Wadenmuskeln kräftig einsetzt, um die Fußballen satt auf den Boden zu pressen. Wie in vielen anderen Haltungen, in denen der sichere Stand wegen einer schmalen **Stützbasis** v.a. vom vorderen Bein abhängt, ist der Moment, indem du glaubst, du stehst sicher und könntest deswegen die Aktivität in dem vorderen Unterschenkel ein wenig reduzieren, der Moment, in dem du mit dem Wackeln oder gar Umkippen beginnst.

10. Der vordere Fuß zeigt in seiner Verlängerung auf die hintere Ferse, bei geübten Menschen ggf. auf die hintere Fußmitte. Beides entspricht einer verschiedengradigen leichten **Adduktion** des hinteren Beins.
11. Strecke die Arme maximal aus den Schultern nach hinten-oben (**Elevation** der **Schulterblätter**). Drehe die Arme maximal **aus**. Halte die Handflächen aufeinander und die Daumen überkreuzt. Wechsle mit der Seite der asana auch die Verschränkung der Daumen. Strecke die Arme maximal durch ohne sie zu **überstrecken**. Eine Beugeneigung der **Ellbogengelenke** kann zwei Ursachen haben: Ausweichbewegung der Oberarme nach lateral wegen eingeschränkter Beweglichkeit in Richtung der **Frontalabduktion** oder auch die hohe Spannung des **biartikulären Bizeps**, der als Frontalabduktor genutzt wird und unweigerlich auch ein **Beugemoment** in den **Ellbogengelenken** erzeugt.
12. Der Winkel des hinteren Fußes zum vorderen sollte zwischen 30° und 45° betragen. Beachte, dass jeder dabei ein individuelles Optimum hat. Dieses ergibt sich als Kompromiss aus den Einschränkungen der Beweglichkeit von Fuß und Becken. Hier ähnelt die 1. Kriegerstellung der **parivrtta trikonasana**, auch wenn deren Abstand zwischen den Füßen meist kleiner gewählt wird. Es gelten folgende vier Faustregeln: ´
1. wenn die Ferse bei 30° Winkel nicht zum Boden kommen kann oder zu leicht bleibt, ist eine Vergrößerung des Winkels bis 45° notwendig
  2. wenn die zum hinteren gestreckten Bein gehörige Hüfte nicht genügend weit nach vorn kommen kann oder nur dann, wenn das vordere **Kniegelenk** nicht voll (90°) beugt, ist eine Verkleinerung des Winkels bis 30° notwendig.
  3. Wenn nicht gleichzeitig das Becken nach vorn gedreht und die hintere Ferse auf dem Boden gehalten werden kann, ist der Abstand zwischen den Füßen zu groß.
  4. wenn nicht gleichzeitig das Becken nach vorn gedreht und die hintere Ferse auf dem Boden gehalten werden kann, ist der Abstand zwischen den Füßen zu groß.
  5. wenn bei 30° ausgedrehtem hinteren Bein und aufrechtem Becken das vordere **Kniegelenk** nicht gebeugt werden kann ohne dass das Becken ausweicht, sind die **Hüftbeuger** zu beweglichkeitseingeschränkt um alle Bedingungen gleichzeitig zu erfüllen und es müssen irgendwelche Abstriche gemacht werden, die der Maxime gehorchen „maximale Wirksamkeit bei idealer Weise Null Nebenwirkungen“! In der Praxis treffen häufig die Bedingungen 1) und 2) zu, so dass einmal mit dem Fokus auf weitem **Beugen** des vorderen **Kniegelenks** bei geradem Becken aber abgehobener Ferse geübt wird und ein anderes Mal mit Ferse auf dem Boden und dem Becken gerade, aber unzureichender Beugung des vorderen **Kniegelenks**. Die erste der beiden Möglichkeiten dient mehr der Kräftigung des vorderen Oberschenkels und des hinteren **Quadrizeps** sowie der Muskulatur des vorderen Unterschenkels, da die **Stützbasis** wesentlich schmaler ist und daher der vordere Fuß aus Kraft der Unterschenkelmuskulatur mehr Ausgleichbewegungen ausführen muss, die andere mehr der Verbesserung der Beweglichkeit des **Fußgelenks** und der **Hüftbeuger**. Es gilt also, durch Experimentieren das persönliche Optimum zu finden und über die Zeit zu beobachten, ob und wie es sich möglicherweise verändert.
13. Das hintere Bein soll mit Kraft durchgestreckt werden, nicht nur, um die Dehnung der **Hüftbeuger** zu gewährleisten, sondern auch, um die Wirkung von auftretenden

**Rotationsmomenten** im **Kniegelenk** zu minimieren. Insbesondere wenn es zu Schmerzen im hinteren Innenknie kommt, sollte der Krafteinsatz der hinteren **Quadrizeps** erhöht und zusätzlich die **Eindrechung** des hinteren Beins verstärkt werden. Solche Schmerzen erweisen sich außer bei pathologisch veränderten **Kniegelenken** fast immer als eine Folge von nicht **durchgestrecktem Kniegelenk** oder zu wenig aktiv **eingedrehtem** Bein. Beachte: das Bein ist zwar im **Hüftgelenk** in einer **ausgedrehten** Position, macht aber aus dieser heraus eine **eindrechende** Bewegung.

14. Beachte: wird die Haltung aus einer Grätsche eingenommen, indem das eine Bein  $45^\circ$  bis  $60^\circ$  **eingedreht** und das andere Bein  $90^\circ$  **ausgedreht** wird, befindet sich am Anfang des Prozesses, wenn das erste Bein  $45-60^\circ$  **eingedreht** ist, dieses Bein in starker **Endorotation** die am Rand des Bewegungsspielraums liegt oder sogar jenseits dessen, so dass das Becken zum Ausweichen (im Sinne der Rotation in der Ebene) gezwungen ist. Nachdem das zweite Bein  $90^\circ$  **ausgedreht** wurde und das Becken um  $90^\circ$  in die gleiche Richtung gedreht wurde, befindet sich das zweite Bein demzufolge in  $0^\circ$  Rotation, das erste Bein aber nicht mehr in **Endo**– sondern in etwa  $30^\circ$  in **Exorotation**! Bei der Drehung des Beckens wechselt das hintere Bein also von der **Endo**– zur **Exorotation**. Nichtsdestotrotz ist die Bewegung, die dieses Bein in der Haltung machen muss, eine möglichst kräftige **Endorotation**, die nicht die hintere Ferse vom Boden lösen darf.