



krouncasana

„Reiher“



Anleitung

1. Setze Dich in eine einseitige **virasana**, also ein Bein untergeschlagen, das andere aufgestellt.
2. Hebe das aufgestellte Bein an, greife mit verschränkten Fingern um Ferse oder Mittelfuß und strecke das Bein geradlinig nach vorn oben durch ohne es auszudrehen.
3. Ziehe das Bein so weit als möglich an den Körper heran und setze den Kopf auf dem Unterschenkel auf.
4. Beuge aus den **Hüftgelenken** den Oberkörper zum Bein hin und strecke den Rumpf bestmöglich durch.

Details

1. Als einseitige **virasana** beachte alle dortigen Hinweise: ziehe zu Beginn einmal das Knie nach vorn, drehe den Oberschenkel des am Boden liegenden Beins so gut als möglich im **Hüftgelenk** aus. Verhindere, dass das Bein seitlich nach außen ausweicht und beachte die Hinweise zum Umgang mit Knieproblemen.
2. Das gehobene Bein ist einer sehr großen Anforderung an die Flexibilität in der **Ischiocruralen Gruppe** ausgesetzt. Da das Becken so aufrecht wie möglich gehalten wird und das Bein so weit wie möglich an den Brustkorb herangezogen wird, handelt es sich um eine Haltung, die einer extrem weit eingenommenen **uttanasana** oder **pascimottanasana** entspricht. Durch die Anforderung, die Stirn auf dem Unterschenkel abzulegen, kommt über die Rückenmuskulatur noch einmal zusätzlicher Zug auf das Becken und zieht es in die **Flexion**. Natürlich sind auch hier Ausweichbewegungen zu erwarten, da das Becken aber fixiert ist, beschränken sie sich i.w. auf das **Ausdrehen** und **Beugen** des gehobenen Beins. Strecke es also bestmöglich aus Kraft des **Quadrizeps** durch, vermeide dabei aber den **Rectus femoris** zu verkrampfen, der hier in etwa minimaler **Sarkomerlänge** nahe der **aktiven Insuffizienz** arbeitet und daher eine hohe Krampfneigung hat. Lasse das gehobene Bein nicht **ausdrehen**, sondern bewege bewusst das Innenknie genauso vom Körper weg wie das Außenknie.
3. Greife mit verschränkten Fingern um die Ferse oder den Mittelfuß des gehobenen Beins. Vermeide zu weit in Richtung der Zehen zu greifen, was bei festem Zug eine zusätzliche Dehnung des **Gastrocnemius** verursachen würde, die zu der ohnehin sehr starken Dehnung in der **Ischiocruralen Gruppe** hinzukommt und möglicherweise die Auseinandersetzung damit beeinträchtigen würde.
4. Strecke den Oberkörper so weit als möglich durch, wirklich gerade durchgestreckt wird er in dieser Haltung aber nie werden. Die Stirn wird also nicht auf dem Knie aufgesetzt sondern auf den Unterschenkel möglichst weit in Richtung Fuß. Dazu richte mit Kraft der **Hüftbeuger** das Becken so gut als möglich auf, was bedeutet, von der **Sitzbeinhöcker-**Hinterkante ein wenig mehr in Richtung deren Mitte zu kippen.
5. Sitze so gut als möglich auf beiden **Sitzbeinhöckern**. Eine gewisse Ungleichheit ist unvermeidbar, solange die **monoartikulären Quadrizeps**-Anteile noch ein deutliches **Streckmoment** im **Knie** erzeugen und die Hüfte auf der Seite des untergeschlagenen Beins hochdrücken.
6. Wirke mit den Händen der Neigung des Beins entgegen im **Hüftgelenkausdrehen**.
7. Die **supta krouncasana** ist gegenüber der **krouncasana** die anspruchsvollere Haltung, da dort

zu der Anforderung der guten Beweglichkeit der **Ischiocruralen Gruppe** und der Beweglichkeit der **monoartikulären Quadrizeps**anteile noch die Anforderung an die Flexibilität der **Hüftbeuger** kommt, damit das Becken möglichst flach abgelegt werden kann. Zumeist wird neben der Rückseite des gehobenen Beins auch eine sehr gute Dehnung im **Rectus femoris** gespürt, der in krouncasana (im Gegensatz zu den anderen drei **monoartikulären** Anteilen des **Quadrizeps**) gar nicht betroffen ist.