



chakrasana

„Rad“



Anleitung

1. Nimm **karnapidasana** ein. Übe am besten mit den Schultern auf einer zweimal zur Hälfte gefalteten Matte, lege den Kopf hingegen nicht auf die Matte, damit er tiefer liegt.
2. Lasse Dir ein wenig Zeit, bis die Rückenmuskulatur flexibler geworden ist.
3. Schiebe die Füße so weit als möglich von den Schultern weg nach hinten und strecke die Beine durch.
4. Setze die Hände auf den Boden, so dass die Fingerspitzen etwa unter den Schultern liegen und die Finger in Richtung der Füße zeigen.
5. Verlagere soviel Gewicht wie möglich auf die Füße und verstärke den Krafteinsatz in den Armen soweit, dass die Schultern abheben und der Körper über den Hinterkopf abrollen kann.
6. Strecke die Arme durch und gehe in die vollständige **Hundstellung Kopf nach unten**.

Details

1. Die Ausführung von chakrasana erfordert sowohl ein größeres Maß an Flexibilität in der HWS und BWS als auch ein größeres Maß an Kraft im **Deltoideus** und **Trizeps**. Daraus resultiert, dass chakrasana nicht für Anfänger geeignet ist. Auch Fortgeschrittenere müssen Einschränkungen und Beschwerden des Nackens in Rechnung stellen und werden daher nicht selten vom Üben der chakrasana absehen.
2. Benutze keinen Schwung, um den Oberkörper vom Boden zu lösen. Schwung zu benutzen, birgt die Gefahr, dass die Halswirbelsäule unkontrollierbar über ihre Verträglichkeit gebeugt wird. Die Bewegung des Oberkörpers muss aus schwunglosem Kraftaufbau resultieren, sonst sollte von chakrasana abgesehen und stattdessen flexibilitätsfördernde (HWS, BWS) oder kräftigende (**Schulter**, **Trizeps**) Vorübungen geübt werden. Der Druck auf den Füßen aus Arbeit der Arme muss immer stärker werden.
3. Für diejenigen, deren Flexibilität des Rückens soweit eingeschränkt ist, dass die Füße in **karnapidasana** oder **halasana** den Boden nicht oder nur schwerlich erreichen, ist chakrasana nicht angezeigt. Gleiches gilt für diejenigen, deren Armkraft nicht hinreicht, die **Stabstellung** auszuführen. Eine weitere Anforderung besteht in der Beweglichkeit des Schultergelenks in Richtung **frontaler Adduktion** bei gleichzeitiger starker **Exorotation** des Arms. Wessen (sagittaler) Winkel zwischen Oberkörper und Oberarm im **Hundeellbogenstand** ca. 160° nicht deutlich überschreitet, sollte ebenfalls b.a.w. von chakrasana absehen.
4. Zur Hilfestellung kann eine zweite Person hinter den Beinen stehen und diese beckennah zu sich ziehen, siehe unten. Wenn erkennbar wird, dass Kraft oder Flexibilität des Ausführenden nicht ausreichen, muss jener langsam und vorsichtig wieder losgelassen werden.
5. Die Knie sollen während des Übergangs gestreckt bleiben, es sollen also nicht die Knie zwischendurch abgelegt und danach die Beine wieder durchgestreckt werden.
6. Halte die Ellbogen im Übergang stets so eng wie möglich. Sobald der Übergang regelmäßig gelingt, beziehe dieses Detail mit ein; dagegen werden zu Beginn des Übens von chakrasana die Ellbogen vermutlich unkontrolliert nach außen bewegen.
7. Bei hinreichender Kraft und Flexibilität ist der Übergang beliebig langsam und auch reversibel durchführbar.
8. Die Fingerspitzen sollten etwa unter den Schultern positioniert werden. Sind die Hände zu weit von den Schultern weg, wird der Winkel der **Dorsalflexion** in den **Handgelenken** zu ungünstig und der große benötigte Krafteinsatz möglicherweise durch die Missempfindung eingeschränkt.
9. Natürlich kann chakrasana auch aus **karnapidasana mit Unterstützung unter den Schultern** geübt werden.
10. Auch eingeschränkt bewegliche **monoartikuläre Hüftextensoren** (v.a. **Gluteus maximus**) können die Ausführung einschränken, da das **Schwerelot** nicht günstig genug wird um den Übergang ohne Schwung und Gefährdung der HWS einzuleiten.
11. Die Anforderungen von chakrasana können ein wenig reduziert werden, indem die Schultern (nicht aber der Kopf) auf eine Erhöhung gesetzt werden. Dies bietet gleich eine dreifache Vereinfachung:
 1. die HWS wird deutlich entlastet, weil die notwendige Flexion verringert wird

2. da die Hände tiefer angesetzt werden als die Schultern, ist der zu Beginn des Übergangs extrem ungünstige Beugewinkel in den **Ellbogengelenke** etwas günstiger, was für die Kraftentfaltung des **Trizeps** günstiger ist
3. der Körperschwerpunkt liegt bereits ein klein wenig höher als ohne Support unter den Schultern, das heißt, die zuzuführende potentielle Energie ist etwas geringer, es ist also etwas weniger Kraft in **Deltoideus** und **Trizeps** erforderlich, um aus karnapidasana den Hund einzunehmen

Siehe die **entsprechende Variante**. Oft gelingt es auch, den 7. Halswirbel genau neben die Unterstützung zu positionieren, so dass der oft als unangenehm empfundene Druck darauf ausbleibt. Einen kleinen Nachteil kann diese Unterstützung allerdings auch haben: die Position der Hände sollte normalerweise so sein, dass die Fingerspitzen knapp unter den Schultern liegen, was gute Beweglichkeit der Schultern und weiteste Beugung der Ellbogen erfordert. Mit schulterbreitem Support unter den Schultern gelingt es dann nicht, die Hände identisch zu positionieren, da dort wo die Fingerspitzen sein sollten, nun der Support liegt; bei dem Versuch die Finger nach Beweglichkeit bestmöglich an die Schultern heran zu schieben, stoßen die Fingerspitzen also vorher an den Support. Dies führt dazu, dass zum Einleiten des Übergangs das Becken ein wenig weiter in Richtung der Füße geschoben werden muss, was typischerweise vor allem mehr Flexibilität der HWS fordern würde. Da aber gerade diese Anforderung durch den Support reduziert worden ist, steht dies der Ausführung nicht im Wege. Trotzdem ist der Krafteinsatz der Arme ein wenig erschwert: je weiter die **Handgelenke** von den Schultern entfernt aufgesetzt werden, desto später im Übergang drücken die Arme den Oberkörper in Richtung der Füße – statt in die Gegenrichtung. Die durch den Support gewonnene Möglichkeit, das Becken mehr in Richtung der Füße zu schieben, muss also voraussichtlich voll ausgeschöpft werden, damit der Übergang gelingt. Diesem Nachteil des Supports kann aus dem Wege gegangen werden, wenn der Support genügend schmal ist, also den Akromion-Bereich der Schultern nicht unterstützt (was beispielsweise für den **Schulterstand** nicht zulässig wäre), sondern nur ca. 15 cm um die Wirbelsäule herum, was in der Regel auch ausreicht. Siehe die **entsprechende Variante**.

12. Wie oben beschrieben, soll der Übergang schwingelos, gleichsam beliebig langsam und reversibel ausgeführt werden, auch damit die HWS keinen Schaden nehmen kann. Aus etlichen anderen Übergängen kennen wir die Neigung, mangelnde Kraft durch Schwung zu ersetzen. Daher stellt sich hier die Frage, wie stark der **Deltoideus** (pars clavicularis und pars acromialis) und der **Trizeps** sein müssen, damit der Übergang gelingt und was geeignete Vorübungen sind. Als eine gute Referenz bietet sich der **Übergang von der Hundstellung Kopf nach unten zum Stab** und vor allem auch **zurück in den Hund Kopf nach unten** an. Physiologisch besitzt ein Muskel in **exzentrischer Kontraktion** deutlich mehr Kraft (siehe „**Kraft-Längen-Funktion nach Hill**“) als in **konzentrischer Kontraktion**. Neben dem Verlust an potentieller Energie beim Übergang in den **Stab** liegt hierin der Grund, dass dieser Übergang in den **Stab** deutlich leichter ist als der umgekehrte Weg zurück in den **Hund Kopf nach unten**. Wenn auch dieser gelingt, sollte etwa genügend Kraft bereit stehen, um genügend Kraft zur Ausführung von chakrasana zu besitzen. Exakt vergleichbar sind die Übergänge nicht, da der Abstand der Füße zu den Händen im Hund nach chakrasana deutlich kleiner sein dürfte als der meist etwas größere Abstand, der für den Übergang

/zwischen **Hund Kopf nach unten** und **Stab** gewählt wird, was zu einer schärferen **Flexion** und mehr potentieller Energie des Körpers nach chakrasana führt. Dementsprechend stehen die streckenden Arme in chakrasana steiler zum Boden, was ebenfalls auf eine größere aufzuwendende Kraft hinweist. Trotzdem dürfte dies noch das beste Kriterium und eine der besten Vorübungen sein.

Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können

Nacken

Je nach Konstitution, Tagesform und Aufwärmen bleibt nach der Haltung ein Druckempfinden im Bereich des 7. Halswirbels oder auch eine meist moderate Missempfindung im Bereich der Muskulatur der HWS. Beides kann unter Umständen bis zum nächsten Tag anhalten.