



## dhanurasana

### „Bogen“



### Anleitung

1. Liege bäuchlings auf dem Boden. Beuge die Knie an und greife seitengleich mit den Händen zu den Füßen oder Fesseln (siehe Details).
2. Drücke die Schambeinhöcker aus Kraft der Gesäßmuskulatur auf den Boden, weiter arbeiten der **Gluteus maximus** hart an der maximalen **Extension** in den **Hüftgelenken**, damit die LWS nicht über Gebühr in die **Hyperlordose** gezwungen wird.
3. Strecke in den **Kniegelenken** um mit den Armen an den Füßen den Oberkörper nach oben-rückenwärts zu ziehen. Die **Rückenmuskulatur** unterstützt dabei als Wirbelsäulen-Extensor.
4. Nimm den Kopf b.a.w. maximal in den Nacken.

### Details

1. Die Bewegung des Kopfes in Richtung der **Reklination** (zum Rücken hin) fördert die Rückbeugebewegung des Oberkörpers. Es mag allerdings Gründe geben (HWS-Probleme, Neigung zu in der Nackenmuskulatur entstehenden Verspannungskopfschmerzen), diese

- Kopfbewegung zu unterlassen.
2. Die kräftige Arbeit des **Gluteus maximus** – nicht im Sinne des seitwärtigen ZusammenknEIFens, sondern der Förderung der **Extension in den Hüftgelenken**, also parallel zur Körperachse – ist wie in allen Rückbeugen auch hier wichtig für das Wohlbefinden des unteren Rückens.
  3. Bewege die Schulterblätter nach hinten-unten-innen, also in **Depression** und **Retraktion**.
  4. Größere Bewegungseinschränkungen der **Hüftbeugermuskulatur** können diese Übung ggf. unmöglich machen. Zu diagnostizieren sind sie einfach mit dem **Hüftbeugerbeweglichkeitstest**.
  5. Beide Arme sind in dieser Haltung gestreckt und drehen aus. Der optimale Griff zu den Beinen dürfte der zu den Unterschenkeln direkt oberhalb des Knöchels sein, der Griff zu den Füßen kann zu Verkrampfung der Muskulatur der Fußsohle führen. Darüber hinaus steht nicht in allen Fällen volle Beweglichkeit des **Fußgelenkes** in Richtung **Plantarflexion** zur Verfügung, so dass dieses eine zusätzliche Erschwernis darstellen kann, rein geometrisch als auch im Sinne einer möglicherweise intensiven Dehnungsempfindung in der **Fußhebermuskulatur**, die den Krafteinsatz der Arme einschränkt.
  6. Achte – wie in allen Rückbeugen – darauf, dass die Knie nicht weiter als hüftbreit auseinander bewegen. Benutze ggf. einen Gürtel, angebracht direkt oberhalb der Knie um die Oberschenkel, um das sicherzustellen.
  7. Manchmal treten Knieschmerzen beim Zug an den Füßen auf. Anatomisch gesehen ist Last auf Knien, die deutlich über 90° gebeugt sind, nicht besonders verträglich für die Knie, das gilt jedoch vor allem für schwerere Lasten und dynamische Vorgänge. Der Zug an den Füßen ist absolut gesehen keine für die Knie gefährliche Last. Die Missempfindungen lokalisieren hier vor allem im Außenknie, manchmal auch genau ventral oder retropatellar. Das dürfte Folge der Kompression des Außenknies durch **Exorotations**momente aus zwei starken Muskelgruppen sein:
    1. Der Einsatz des starken **Gluteus maximus** zur **Extension** in den **Hüftgelenken** erzeugt ein **Exorotationsmoment** in den Hüftgelenken, welches die Knie auseinandertreibt und die bei fixierten Unterschenkeln/Füßen die Außenknieregion komprimiert.
    2. die Spannung, die durch eben diese maximale **Extension in den Hüftgelenken** an den **Hüftbeugern** anliegt, erzeugt ebenfalls ein nennenswertes **Exorotationsmoment**, wie man es auch aus diversen Rückbeugen mit **Extension im Hüftgelenk** kennt.

Prüfe, ob gute Vorbereitung mit

3. **supta virasana**
4. **ardha supta krouncasana**
5. **1. Quadrizepsdehnung an der Wand**
6. **2. Quadrizepsdehnung an der Wand**
7. **setu bandha sarvangasana**
8. **ustrasana**

das Problem reduziert. Eventuell reduziert sich die Missempfindung wie in **setu bandha sarvangasana** deutlich, wenn den Knien erlaubt wird, einen leicht vergrößerten Abstand zueinander einzunehmen. Zur Not muss die Kraft, mit der die **Kniegelenke** gestreckt werden, tatsächlich verringert werden.

8. Nicht selten wird der Druck auf die Schambeinhöcker als unangenehm empfunden.

Selbstverständlich können hier Weichheitsvermittler wie Decken, Matten, Patches, Schulterstandplatten eingesetzt werden.

9. Diese Haltung weist nicht nur äußerlich eine deutliche Ähnlichkeit zum **Hüftbeugerbeweglichkeitstest** auf. Im Gegensatz zu diesem wird hier der Oberkörper maximal angehoben, was unter Umständen dazu führen kann, dass die Knie sich weiter vom Boden entfernen als im **Hüftbeugerbeweglichkeitstest**.
10. Auch wenn dies eine Haltung mit maximaler **Extension in den Hüftgelenken** ist, dürfte ihre Wirkung zur Dehnung der **Hüftbeuger** doch deutlich weniger kräftig sein als beispielsweise die von **urdhva dhanurasana**, **setu bandha sarvangasana** oder **ustrasana**. Gründe liegen einerseits in der Arbeit gegen die Schwerkraft, andererseits im Gebrauch der oberen Extremität insbesondere in einer wenig kraftvollen Position, der **Retroversion**. Zudem schränkt möglicherweise die Griffkraft der Hände ein, mit der die Fesseln gegriffen werden. Außerdem begrenzt oft, wie oben beschrieben, die Befindlichkeit des Knies den Krafteinsatz und damit die Wirkung der Haltung. Außerdem kann nach der **Kraft-Längen-Funktion** der Muskeln der Quadrizeps in geringen **Sarkomerlängen** nicht besonders viel Kraft entfalten. Hier zeigen sich **ustrasana** und **urdhva dhanurasana** deutlich überlegen.