



## garudasana

„Adler“



## Anleitung

1. Das Einnehmen dieser Haltung besteht aus zwei synchronen Bewegungen, eine der Arme und eine der Beine. Zuerst wird die der Arme beschrieben und danach die der Beine. Übe sie ggf. erst einmal getrennt, bevor du sie zusammenfügst.
2. Stehe in **tadasana**.
3. Die Bewegung der Arme: halte die Arme so, dass die Oberarme waagrecht und parallel nach vorn vom Körper weg strecken, die Unterarme parallel und senkrecht nach oben strecken und die Handflächen bei gestreckten **Handgelenken** zueinander zeigen.
4. Bringe den linken Ellbogen über den rechten Oberarm und die linke Hand (die jetzt weiter rechts ist) hinter (vom Körper weiter weg) der rechten Hand nach links und lege dann die linke Handfläche so weit als möglich auf die rechte Handfläche.
5. Bewege die Arme weiter nach oben, ohne dass die Unterarme zum Gesicht hin kippen, ohne dass die Hände in eine andere Richtung drehen als 90° zur Blickrichtung, und ohne dass die **Schulterblätter** mit nach oben bewegen, im Gegenteil: bewege diese in Richtung des Beckens.
6. Die Bewegung der Beine: stehe auf dem rechten Bein, hebe das linke ein wenig ab und beuge es ein wenig (ca. 20-40°); beuge auch das rechte Bein.
7. Schlinge das linke Bein um das rechte Bein, indem du den linken Oberschenkel vor dem rechten her bewegst und den linken Unterschenkel von hinten auf den rechten legst so, dass sich der linke Fuß von hinten-rechts nach vorn-links um den Unterschenkel hakt.
8. Halte das Becken aufrecht und den Oberkörper nach oben gestreckt und bewege im Laufe der Haltung die Arme weiter nach oben.

## Details

1. Achte darauf, dass die Hände nicht drehen und die Handflächen immer nach innen zeigen, parallel zur Medianebene.
2. Halte die **Handgelenke** untereinander (genauer: nach vorn bzw. hinten versetzt in einer senkrechten Ebene); drücke dazu mit den Fingern der unteren Hand kräftig in die obere Hand.
3. Achte darauf, dass die Unterarme nicht zum Gesicht hin kippen, was leicht geschieht, wenn sie weiter nach oben geschoben werden.
4. Ziehe die **Schulterblätter** nicht nach oben, sondern halte sie unten. Verwechsle also nicht die Bewegung der Ellbogen mit einer Bewegung der **Schulterblätter**. Der Winkel der Oberarme soll die Waagrechte möglichst nicht unterschreiten in dem Sinne, daß die Ellbogen höher sein sollen als die Schultern.
5. Nicht selten ist zu sehen, daß die Finger der unteren Hand nicht an die obere Hand reichen, sondern die Unterarme noch in einem nennenswerten Winkel zueinander und zu stark gegen die Senkrechte geneigt stehen. Dieses Phänomen mag, wie bereits oben beschrieben, teils auf mangelnde **Exorotationsfähigkeit** im **Glenohumeralgelenk**, teils auf mangelnde **Protraktionsfähigkeit** der **Schulterblätter** zurückzuführen sein. Es ist dann nötig, daß ein Supporter die **Handgelenke** nach medial drückt, damit der Ausführende mit den Fingern der unteren Hand in die obere drücken und auf diese Weise an der **Exorotationsfähigkeit** im **Glenohumeralgelenk** und der **Protraktionsfähigkeit** der **Schulterblätter** arbeiten kann. In

einigen Fällen geht dies auf eine besonders muskulöse Ausstattung der Arme zurück, die insbesondere bei hohem Muskeltonus und damit geringer Nachgiebigkeit der Muskulatur gegen Druck von außen den Abstand der beiden Oberarmknochen so weit vergrößert, daß die Finger der unteren Hand unweigerlich „zu kurz“ erscheinen. Dann kann nur mit Hilfsmitteln gearbeitet werden, also mit einem Gürtel, der den Abstand der **Handgelenke** begrenzt hält und dadurch eine Wirksamkeit sicherstellt. Wegen der in diesen Fällen oft noch deutlich gegen die Senkrechte geneigt stehenden Unterarme kann es notwendig sein, Reibvermittler wie je ein Patch zwischen Unterarm und Gürtel zu benutzen, damit der Gürtel nicht nach unten und damit in Richtung geringerer Wirksamkeit wegrutscht. Ist genügend Kraft vorhanden, das **Handgelenk** gegen Wegknicken und Ausweichen in die **Dorsalflexion** zu sichern, kann der Gürtel auch um die Handflächen zwischen Daumen und Zeigefinger gelegt werden.

6. Es ist nicht primär Sinn der Haltung, durch möglichst weites **Beugen** der **Kniegelenke** die Oberschenkel zu kräftigen, bis zu einem gewissen Grad kann dies jedoch einbezogen werden, solange es die Stabilität nicht beeinträchtigt.
7. Die Kraft der Unterarme kann ein einschränkender Faktor sein, der die Wirkung in Richtung der **Exorotation** der Oberarme und der **Protraktion** der **Schulterblätter** beeinträchtigt, wenn nämlich die **Fingerbeuger**, die die Finger der unteren Hand in die obere drücken und die **Palmarflexoren** des **Handgelenks**, die dieses gegen Wegknicken nach dorsal stabilisieren, ihre Arbeit nicht so lange und intensiv ausführen können, daß die erwünschten Wirkungen im Schulter- und Schulterblattbereich nicht oder kaum eintreten können. Auch die Kraft der **Pronatoren** des oberen Arms und der **Supinatoren** des unteren Arms spielt eine Rolle, um die volle Wirkung zu entfalten.
8. Stellt es sich für den Ausführenden als schwierig oder schwer heraus die **Schulterblätter** dauerhaft gegen den Zug des **Levator scapulae** in **Depression** zu halten, können Haltungen wie **Hundstellung Kopf nach oben** oder **tolasana** eingesetzt werden, um einerseits ursächlich und auf Dauer die **Depressoren** zu kräftigen, andererseits das Bewußtsein für diese Bewegung zu verbessern.
9. Es ist empfehlenswert, die Oberarme mit einer schwunghaften Bewegung in Position zu bringen, zumindest dann, wenn der **Pectoralis** einen hohen Tonus aufweist und damit wegen seiner hier sehr kurzen **Sarkomerlänge** eher zum Krampfen neigt. Als erschwerend würden sich dabei wenig flexible **Retraktoren** der **Schulterblätter** erweisen, die die benötigte Kontraktionskraft des **Pectoralis** und damit die Krampfneigung ebenfalls deutlich erhöhen können. Auch vorangegangenes Muskeltraining kann die Krampfneigung deutlich erhöhen. In all diesen Fällen empfiehlt es sich, die Oberarme mit hinreichendem Schwung in ihre Position zu bringen statt gegen Ende der Bewegung Kraft aufwenden zu müssen und einen Krampf im **Pectoralis** zu riskieren.
10. Die Hände werden sich notwendiger Weise nur teilweise überdecken. Je voluminöser die Armmuskulatur und je höher ihr Tonus, desto geringer die Überdeckung, so das mit den Fingern der unteren Hand oft nur in die Handfläche oder auf den **Thenar** gedrückt werden kann.