

## hanumanasana

### „Vorwärtsspagat“



#### Anleitung

1. nimm die **erste Hüftöffnung** ein, rechtes Bein vorn.
2. gib die Bewegung auf, den Körper aus Kraft des rechten (vorderen) Beins nach hinten zu drücken, drehe den linken Fuß um, schiebe mit Strecken des vorderen Knies die vordere Ferse langsam nach vorn, so dass das rechte Bein langsam weiter strecken kann.
3. ohne im hinteren Bein zu beugen oder das Becken seitlich ausweichen zu lassen, schiebe die vordere Ferse immer weiter nach vorn, bis beide Beine gestreckt auf dem Boden liegen.

## Details

1. Selbstverständlich handelt es sich bei hanumanasana um eine sehr intensive Haltung, die sehr große Flexibilität sowohl in der **Ischiocruralen Gruppe** des vorderen Beins als auch vor allem in der im Becken liegenden Hüftbeugermuskulatur (**Iliopsoas**) und nachrangig dem **Rectus femoris** des hinteren Beins voraussetzt. Das Fehlen einer dieser beiden Voraussetzungen macht hanumanasana definitiv unmöglich oder erzwingt ein deutliches seitliches Drehen des Beckens weg vom vorderen Bein, was wegen der starken und asymmetrischen Belastungen z.B. auf die **ISG** vermieden werden sollte.
2. Normalerweise gerät das Becken wegen der Beweglichkeitseinschränkungen in den **Hüftbeugern** des hinteren Beins und der Beweglichkeitseinschränkungen der **Ischiocruralen Gruppe** des vorderen Beins in deutliche Drehung in der Ebene gegenüber den beiden Beinen. Diese stellt eine beidseitige **Abduktion** dar, was für beide genannten Muskelgruppen (**Hüftbeuger** und **Ischiocrurale Gruppe**) eine der wichtigen Ausweichbewegungen ist.
3. Natürlich kann in den meisten Fällen das Becken nicht bis zur Senkrechten aufrichten, was von vielen Anatomen auch als nicht erreichbar angesehen wird, da die **Extension im Hüftgelenk**  $90^\circ$  nach ihrer Meinung nicht erreichen kann. Uns ist auch kein Fall und keine mediale Darstellung bekannt, in dem bzw. der die **Extension im Hüftgelenk**  $90^\circ$  näherungsweise erreicht hätte. Wo aber auch immer das Becken steht – außer es würde die  $90^\circ$  mit Leichtigkeit überschreiten – es wird eine deutliche **Hohlkreuzneigung** geben, so dass möglicherweise der Oberkörper zur Vermeidung eines übermäßigen **Hohlkreuzes** besser nicht in die Senkrechte gebracht wird. Aber gerade ein nach vorn geneigter Oberkörper wird eine deutliche Anforderung an die **autochthone Muskulatur** insbesondere des unteren Rückens darstellen. Ist diese zu intensiv, sollte besser eine mit den Händen abgestützte Variante geübt werden, und ggf. nach Verlassen der Haltung Übungen, die den Tonus der Muskulatur in der LWS reduzieren
4. Wenn die Hände nicht zum Abstützen benötigt werden, können die klassischen Positionen der Arme gewählt werden: in **namaste** auf dem **Brustbein** gefaltete Hände oder nach oben gestreckte Arme wie in **urdhva hastasana**.