

„Hocken auf den Fußballen“



Anleitung

1. Nimm Hocken 1 ein.
2. Verlagere das Gewicht von den ganzen Füßen auf die Fußballen und bringe die Knie weit nach vorn bis zur maximalen **Dorsalflexion** in den **Fußgelenken**, so dass du in den **Fußgelenken** hängst.

Details

1. Je nach Kniegesundheit ist diese Haltung ggf. nicht ausführbar oder mit Schmerzen verbunden. Diese sollte abgeklärt sein.
2. Das Körpergewicht ruht allein auf den Fußballen und Zehen und hängt in den **Fußgelenken**, was eine Förderung der **Dorsalflexion** und damit eine Dehnung des **Soleus** bedeutet. In diesem Sinne ist diese Haltung synergistisch zu **utkatasana** und bereitet gut darauf vor. In der **Hundstellung Kopf nach unten** hingegen wird weit mehr der **biartikuläre**, das Knie mit überspannende **Gastrocnemius** gedehnt, weshalb die Wirkung auf den **Soleus** sehr begrenzt sein dürfte.
3. Diese Haltung bekommt gegenüber **Hocken 1** einen gewissen Balancecharakter. Wenn dies zu schwierig, die Dehnungswirkung auf den **Soleus** aber erforderlich ist, können auch die

Hände am Boden leicht stabilisierend eingesetzt werden.

4. Drücke aus Kraft der **Adduktoren** die Knie ganz leicht zusammen, um die ungleichmäßige Lastverteilung in den **Kniegelenken** ein wenig abzumildern, die aus der **Abduktion** der Beine folgt.
5. Diese Haltung dient neben der Dehnung des **Soleus** auch hervorragend zur Beseitigung von Krämpfen in der Fußsohle, wie sie etwa in **virasana**, **supta virasana**, **ardha baddha padma pascimottanasana**, **Hund Kopf nach oben mit umgedrehten Füßen** und anderen Haltungen mit gestrecktem Fuß auftreten. Meist ist ein kurzes Verweilen von unter einer halben Minute ausreichend, um die Muskulatur zu entkrampfen. Dieser Effekt kann sowohl präventiv als auch intervenierend eingesetzt werden. Wie nachhaltig der Effekt bei erneuter Streckung des **Fußgelenks** ist, ist aber von einigen weiteren Faktoren abhängig. Wird die Haltung gegen Krämpfe in der Fußsohle eingesetzt und sind Knieprobleme bekannt, sollte sie nur so lange gehalten werden, bis die Linderung der Krämpfe aufgetreten ist oder das **Kniegelenk** mit deutlichem Schmerz zum Verlassen der Haltung auffordert. Ist der Schmerz im Innenknie lokalisiert kann alternativ auch **setu bandha sarvangasana mit Füßen gegen die Wand** oder **Quadrizepsdehnung 1 an der Wand** ausprobiert werden, um die Krampfneigung der Fußsohlenmuskulatur zu verringern.