

„Hüftöffnung 2“



Anleitung

1. nimm die **1. Hüftöffnung** ein, indem Du den rechten Fuß zwischen die Hände setzt.
2. lege die beiden Unterarme nebeneinander links vom rechten Innenfuß auf dem Boden ab, so dass die Oberarme etwa senkrecht sind.
3. drücke Dich aus Kraft der **Deltoideen** nach hinten ohne dabei das Becken anzuheben.

Details

1. für diese Haltungen gelten die meisten der Bemerkungen zur **1. Hüftöffnung**, jedoch sind einige Ausweichbewegungen ausgeprägter
2. im Gegensatz zur **1. Hüftöffnung** drücke Dich hier aus Kraft der Schultern und nicht mehr aus Kraft des vorderen Beins nach hinten. Je nach Konstitution sollte spätestens nach 20 – 30 Sekunden die Arbeit des **Deltoideus** recht deutlich spürbar werden. Für den **Deltoideus** ist dies eine sehr wertvolle Arbeit, da sie nicht wie in vielen anderen Haltungen im Bereich von ca. 180° **Frontalabduktion** stattfindet sondern bei rund 90°, also nicht die tonisierende Neigung mit sich bringt, die gerade bei Anfängern zuweilen nach vermehrtem intensiven Üben einen Reizzustand im **Deltoideus** hinterlässt.
3. auch hier darf das nach hinten Drücken nicht dazu führen, dass das Becken anhebt oder weniger sinkt
4. die Unterarme müssen nicht unbedingt parallel liegen, was vielen aufgrund eingeschränkter

Rotation in den **Schultergelenken** auch nicht möglich sein wird. Sie dürfen also durchaus ein wenig konvergieren, jedoch entscheidet ihr Winkel natürlich über die Verteilung der Last zwischen pars acromialis (eher zueinander zeigend) und pars clavicularis (eher parallel) des **Deltoideus**. Halte die Unterarme also so nahe wie möglich an der Parallelität.

5. in vielen Fällen erreichen erst einmal nicht beide Ellbogen den Boden. Wenn der Abstand des äußeren (der drei vorderen Extremitäten) Ellbogens zum Fuß genügend groß ist, dürfte fast jeder diesen Ellbogen auf dem Boden aufsetzen können. Der andere Ellbogen hingegen mag dann oft noch in der Luft hängen, was der Haltung insofern keinen Abbruch tut, dass nur das nach hinten Drücken ein wenig darunter leidet, nicht aber der Charakter der Haltung oder die wichtigsten Wirkungen. Bei Bedarf kann der zweite Ellbogen auf einen Klotz gesetzt werden. Allgemein ist eine gleich hohe Unterstützung der Ellbogen selten sinnvoll. Fast immer muss der innere (der dem vorderen Fuß nähere) Ellbogen mehr oder überhaupt unterstützt werden. Ein unterstützter Ellbogen verbessert natürlich die Möglichkeit, den Körper aus Kraft der Schultern nach hinten zu drücken.
6. die Neigung des vorderen Knies, nach außen auszuweichen, ist hier größer als in der **1. Hüftöffnung** und es steht kein Arm zur Verfügung, der die Bewegung begrenzen würde. Versuche also aus Kraft der **Adduktoren** das vordere Bein wieder an den Körper heranzuziehen, möglichst ohne das Becken dabei anzuheben.
7. der vordere Innenfuß neigt dazu abzuheben, was Teil der Ausweichbewegung des vorderen Beins ist. Versuche, den Innenfuß herunterdrücken zusammen mit dem zuvor angesprochenen Heranziehen des Beins.
8. wie in der **1. Hüftöffnung** ist auch hier die wichtigste Arbeit, das Becken bei möglichst gut durchgestrecktem hinterem Bein sinken zu lassen bzw. herunterzudrücken. Naturgemäß wird seine seitliche Schiefelage hier größer sein, was allerdings die Dehnungswirkung auf die **Hüftbeuger** nicht nennenswert beeinträchtigt.
9. im Sport sieht man häufiger eine vergleichbare Übung, die mit gebeugtem und aufgesetztem hinterem Knie ausgeführt wird. Diese wirkt ein wenig anders und ist in ihrer Wirkung nicht so gut voraussagbar:
 1. der **Quadrizeps** selbigen Beins muss nicht mehr arbeiten, die Kräftigung, die das Original der 2. Hüftöffnung leistet, entfällt also. Da der Winkel des hinteren Oberschenkels (zum Boden) nun größer ist, muss das Becken wesentlich weiter gesenkt werden, damit eine vergleichbare Dehnung der **Hüftbeuger** erreicht wird.
 2. nicht nur die **Flexion** im vorderen Knie sondern auch die **Flexion** in dem zum vorderen Bein gehörigen **Hüftgelenk** wird schärfer, also die Dehnungsanforderung an (vor allem) die **monoartikulären Hüftextensoren** (Pomuskulatur) größer, was dazu führt, dass deren Beweglichkeitseinschränkungen nicht selten die Dehnung der **Hüftbeuger** des anderen **Hüftgelenks** maskiert, letztere also ausbleibt, bis erstere genügend beweglich sind. Ob dies der Fall ist, ist individuell, die Wirkung dieser Variante ist also weniger gut voraussagbar. Als Dehnung der Pomuskulatur in Richtung **Flexion im Hüftgelenk** ist sie aber gut geeignet und lässt sich einsetzen, wenn **malasana** oder **maricyasana 1** und **maricyasana 3** noch nicht gut funktionieren.