

„Hüftöffnung 3“



Anleitung

1. Aus **Hundstellung Kopf nach unten** bringe mit Schwung, **Ausdrehen** des rechten Beins, **Beugen** des rechten **Kniegelenks** sowie **Beugen** im rechten **Hüftgelenk** den rechten Außenfuß links von der linken Hand auf den Boden.
2. Setze dich schwer auf die rechte Pobacke, so dass das rechte Bein im rechten Winkel liegt, orientiert an den Mattenrändern.
3. Drücke mit der rechten Hand, die noch immer dort steht, wo sie in der **Hundstellung Kopf nach unten** war, den Oberkörper von rechts weg nach links und die linke Hüfte weiter zum Boden.
4. Setze die linke Hand weit links auf und ziehe mit der linken Hand ebenfalls den Oberkörper weiter nach links-unten.
5. Ziele mit der Stirn auf den Bereich jenseits der rechten Fußsohle und lege sie ggf. dort ab.
6. Strecke die linke Ferse maximal nach hinten, so dass das hintere, linke Bein durchstrecken kann und halte die linke Hüfte trotzdem so tief wie möglich.

Details

1. Aufgrund von Beweglichkeitseinschränkungen der **Hüftbeuger** widerspricht sich die Bewegung der linken Hüfte nach unten mit dem Durchstrecken des hinteren Beins. Das unerwünschte Beugen des hinteren **Kniegelenks** mindert natürlich die Dehnungswirkung auf die **Hüftbeuger**. Die Hauptwirkung dieser Haltung ist jedoch die Dehnung des **Gluteus maximus** und **extendierender** und **endorotierender dorsaler Hüftmuskulatur**, die durch die Rotation des Beckens um den vorne auf dem Boden liegenden Oberschenkel auftritt. Die Haltung sollte so ausgeführt werden, dass die maximal zumutbare Dehnung im Po verspürt wird, auch wenn dabei das hintere Knie nicht durchgestreckt gehalten werden kann.
2. Eine Schwierigkeit der Haltung ist häufig der Zehengrundgelenkbereich des hinteren Fußes: achte darauf, den Fuß des gestreckten Beins möglichst weit Richtung Becken aufzusetzen, was die Winkelanforderung in den Zehengrundgelenken minimiert. Innerhalb der 5 Zehengrundgelenkbereiche ist die Last – mehr als nur durch die Länge der Zehen- und **Mittelfußknochen** begründet – meist stark in Richtung der Großzehe verschoben, was dort nicht selten zu so intensiv unangenehmer Empfindung führt, dass die Ausführung dadurch eingeschränkt wird. Der Grund ist die Schräglage des Beins zum Boden durch die unzureichende **Exorotation** im **Hüftgelenk**, so dass das Knie nicht in Richtung Boden zeigt. Ursächlich hierfür ist das wegen der eingeschränkten Beweglichkeit des **Gluteus maximus** noch nicht waagerechte Becken, dessen linke (zum hinteren Bein gehörige) Hüfte höher steht als die andere. Da die Bewegung der linken Hüfte zum Boden neben der Pomuskulatur auch durch die **Hüftbeuger** begrenzt wird, ist zu überlegen, ob zugunsten der Drehung des hinteren Beins und damit der Zehen auf die Forderung des gestreckten hinteren Beins einstweilen verzichtet wird, was insbes. dann sinnvoll ist, wenn erst dadurch die maximal erträgliche Dehnung des **Gluteus maximus** erreicht wird.
3. Die optimale Haltung der rechten Hand und des rechten Arms ist die, bei der die Hand bzgl. der Mittelfingerstreckersehne 180° zu der Richtung des Drückens mit dem Arm von rechts nach links ausgerichtet ist, dazu wird die Hand aus ihrer ursprünglichen Position auf dem Handgelenkbereich um 90° ausgedreht. Der Arm ist ein wenig gebeugt und führt eine kraftvolle Streckung im **Ellbogengelenk** aus, um den Oberkörper nach links zu drücken.
4. Die linke Hand ist jenseits der linken Fußsohle auf dem Boden aufgesetzt, in einem Winkel von $0 - 20^\circ$ zur Fußlängsachse, der linke Arm macht dabei eine kraftvoll beugende Bewegung, um den Oberkörper nach links zu ziehen.
5. In vielen Fällen wird die maximale Dehnung erst durch kraftvollen Einsatz beider Arme erreicht und nicht allein durch die Schwerkraftwirkung des Oberkörpers inkl. des Kopfes.
6. Es muss streng darauf geachtet werden, dass die rechte Hüfte nicht angehoben wird, sondern möglichst schwer auf dem Boden ruht. So ausgeführt, liegt das rechte Bein weitgehend ruhig und arm an meniskusschädigenden Kräften und **Momenten** am Boden. Alle vergleichbaren Haltungen zur Förderung der **Exorotationsfähigkeit** des Oberschenkels im **Hüftgelenk** sind wesentlich weniger intensiv oder wirken weitaus stärker auf die **Menisken** ein, was während der Haltung häufig auch empfunden wird – insbes. bei vorgeschädigten **Menisken** – oder können durch häufiges Üben, wie es bei steifer Konstitution zum Erreichen eines beschwerdefreien **Lotussitzes** meist notwendig ist, den Meniskus auf Dauer nachhaltig **schädigen**. Aufgrund seiner je nach Zone sehr geringen Regenerationsfähigkeit ist dies ein

- äußerst wichtiger Punkt, der die **3. Hüftöffnung** zu DER Vorübung des **Lotussitzes** macht !
7. Bei sehr guter Beweglichkeit liegt der Kopf mit der Stirn auf dem Boden im Bereich jenseits der Fußsohle. Bis dahin bleibt der Kopf in Verlängerung der BWS.
 8. in eher seltenen Fällen treten Beschwerden im hinteren Knie auf, was zumeist an mangelnder Streckung desselben in Kombination mit der Rotationsanforderung in **Kniegelenk** (bei gestrecktem **Kniegelenk** besitzt dieses physiologisch keine Rotationsfähigkeit) liegt, die durch den auf dem Boden fixierten Fuß bei dazu nicht paralleler **Sagittalebene** des Beckens entsteht. Analog der **1. Kriegerstellung** verschwindet diese Beschwerde meist mit besserer Streckung des hinteren Knies und mit weiter sinkender linker Hüfte. Ggf. kann ein Supporter das hintere Knie strecken und das Bein **eindrehen** helfen. Die Wirksamkeit passiver Eindrehung beruht darauf, dass sie der **Exorotation im Hüftgelenk** entgegenwirkt, die die unter Spannung stehenden **Hüftbeuger** verursachen.
 9. wenn das Becken aufgrund deutlicher Beweglichkeitseinschränkungen im Glutealbereich noch sehr steil steht, ist die rotationsfördernde **Schwerkraftwirkung** des Beckens und Oberkörpers möglicherweise noch zu gering, um in Summe mit den eingesetzten Armkräften eine deutliche Dehnungsempfindung und -wirkung zu erzielen. Dann sollte die Variante **auf schiefer Ebene** versucht werden.

Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können

Druck im Großzehengrundgelenk

Der oben beschriebene Druck im Großzehengrundgelenk des hinteren Fußes kann trotz sorgfältiger Ausführung über längere Zeit bestehen bleiben bis die Rotationsfähigkeit des Beckens gegenüber dem vorderen Oberschenkel (anatomisch gesehen ist es natürlich die **Exorotationsfähigkeit** des Oberschenkels im **Hüftgelenk**) gut genug geworden ist.

Beschwerden im hinteren Knie

Sehr selten treten Beschwerden im hinteren, durchgestreckten **Kniegelenk** auf. Die meisten bessern sich bereits durch den Versuch, das **Kniegelenk** besser durchzustrecken, sonst hilft der externe Einsatz zum Strecken des **Kniegelenks** und **Ausdrehen** des Beins. Nur in sehr seltenen Fällen führt die Summe dieser Maßnahmen nicht zur Beschwerdefreiheit im hinteren **Kniegelenk** in der Haltung, was wiederum überwiegend darin begründet ist, dass sich die beiden Korrekturbewegungen nicht aus eigener Kraft hinreichend kräftig durchführen lassen. Wird eine entsprechende externe Kraft angewendet, verschwindet der Schmerz fast immer.