

„Hüftöffnung 5“



Anleitung

1. Nimm Hund Kopf nach **unten** ein.
2. Bringe den rechten Fuß nach vorn, etwa mittig zwischen die Hände (also die Ferse auf Höhe der **Handgelenke**).
3. Presse den Oberkörper maximal auf den Oberschenkel des vorderen Beins.
4. Halte den gerade hergestellten Kontakt und strecke nun langsam das vordere Bein durch so, dass der Kontakt möglichst nicht verloren geht oder zumindest der Abstand kleinstmöglich bleibt.

Details

1. Das vordere Bein neigt zum Ausdrehen, verhindere das, indem du aus dem **Hüftgelenk** das Innenknie kräftig nach unten bewegst und den Großzehengrundgelenkbereich fest auf den Boden drückt, was bedeutet, dass den **exorotatorischen** Ausweichkräften im **Hüftgelenk** eine bewusste **Endorotation** entgegengesetzt wird und der Fuß nicht seiner Neigung entsprechend supinieren darf sondern mit der notwendigen **pronatorischen** Kraft in seinem Innenbereich auf den Boden gedrückt wird.
2. Da Muskeln wie der **m. tibialis anterior** und der **m. extensor hallucis longus** nicht nur **Fußheber** sondern auch **Supinatoren** sind, neigt der vordere Innenfuß dazu, leichter zu werden und sich vom Boden abzuheben. Drücke daher bewusst den Großzehengrundgelenkbereich aus Kraft der Waden auf den Boden, um eine vollständige Streckung der o.g. Muskeln zu erreichen, was auch die Korrektur der ausweichenden **Ausdrehbewegung** des Oberschenkels im **Kniegelenk** erleichtert. Je nach Beweglichkeitseinschränkung der **Fußheber** und Zehenextensoren wird der Fußballenbereich leicht und es ist ggf. eine sehr intensive Dehnung in eben jenen Muskeln zu spüren. Wenn diese die Vorwärtsbeuge im **Hüftgelenk** des vorderen Beins einschränkt, kann der Abstand zwischen den Füßen so weit verkleinert werden, dass zwar noch Dehnung in den **Fußhebern** und Zehenextensoren verspürt wird, die Vorwärtsbeuge aber nicht mehr beeinträchtigt ist. Ist dieser Kompromiss schwierig zu erreichen, kann der Fußballenbereich auch auf eine moderate Erhöhung gesetzt werden. Grundsätzlich sollte allerdings diese eher seltene Möglichkeit der präzisen und intensiven Dehnung der angesprochenen Muskulatur nicht leichtfertig verschenkt werden. Selbst mit **baddha padasana** ist nur knapp eine ähnlich intensive Dehnung möglich und für Haltungen mit **virasana**-Bein(en) wie etwa **virasana** selbst, **supta virasana**, **krouncasana**, **tryangamukhaikapada pascimottanasana** ist die Dehnfähigkeit dieser Muskulatur wichtig um nicht über ein Ausweichen des Fußes in die Adduktion im Fußgelenk in eine unerwünschte Rotation des Unterschenkels im **Kniegelenk** zu laufen.
3. Das hintere Bein bleibt in der **Hundstellung Kopf nach unten**, der Fuß zeigt also geradlinig nach hinten, die Ferse bewegt zum Boden hin.
4. Für nahezu alle Menschen ist es möglich, nachdem das Bein nach vorn gezogen ist, mehr oder weniger kräftigen Kontakt zwischen Oberschenkel und Oberkörper herzustellen, für Anfänger und insbes. in der **Ischiocruralen Gruppe** recht wenig bewegliche Menschen, ist es häufig nicht möglich, diesen Kontakt beim Durchstrecken des vorderen Beins zu halten, er geht oft schon nach den ersten weiteren 20° Streckung im Knie (gegenüber der Ausgangsposition mit Oberkörper am Oberschenkel) verloren.
5. Die zum vorderen Bein gehörige Hüfte soll nach hinten-oben bewegt werden, so dass während der Ausführung beide Hüften gleich hoch und gleich weit vorn sind. Ist erst einmal das Becken ausgewichen, kann diese Korrektur deutlich größere Dehnungsempfindung hervorrufen, oft ist das ausgewichene Becken zudem mit einer Seitkurvung des Oberkörpers (**Lateralflexion** der WS) verbunden, die als **Surrogatbewegung** ausgeführt wird.
6. Diese Haltung lässt sich besser ausführen, wenn vorher intensive Vorwärtsbeugen **uttanasana** ausgeführt werden.
7. Die Stirn kann auf dem Unterschenkel abgelegt werden und bleiben, während das Bein

- durchgestreckt wird.
8. Auch in dieser Haltung schiebe beide Füße voneinander weg.
 9. In dieser Haltung steht grundsätzlich zur Wahl, das vordere Bein ganz durchzustrecken und dabei in Kauf zu nehmen, dass der Oberkörper sich vom Oberschenkel löst und entfernt oder diesen Kontakt bestmöglich zu halten und dafür das Bein nicht strecken zu können. In beiden Fällen kann eine vergleichbar intensive Dehnung der **Ischiocruralen Gruppe** erreicht werden. Variante eins, das Bein auf jeden Fall zu strecken, ist die interessantere, da dabei in vielen Fällen zusätzlich eine gute Dehnung der **Fußhebermuskulatur** auftritt. Da Haltungen, in denen diese so intensiv wie hier gedehnt werden kann, eher selten sind, sollte die Gelegenheit genutzt werden!
 10. Strecke den Oberkörper so weit möglich. Es ist nicht Ziel und nicht möglich, den Oberkörper durchgestreckt zu halten, jedoch mit Hinblick auf die Beanspruchung der LWS, die **Schwerkraftwirkung** des Oberkörpers und die daraus resultierende Dehnung der **Ischiocruralen Gruppe** ist eine bestmögliche Streckung wünschenswert.