

„Hyperbel“



Anleitung

1. liege bäuchlings zur Wand gewandt auf dem Boden mit dem Kopf maximal 10 cm von der Wand.
2. hebe einen Arm nach vorn-oben an, so dass Du ggf. unter leichter Seitdrehung des Rumpfes die zugehörige Hand möglichst weit oben auf der Wand positionieren kannst. Krabbele mit den Fingern noch einmal höher, soweit möglich.
3. Lege dann die Handfläche vollflächig nach oben weisend auf die Wand.
4. Spreize die Finger, um die Hand einfacher gleichmäßig auf die Wand drücken zu können.
5. Bringe die zweite Hand auf gleiche Weise ebenfalls auf die Wand und zwar so, dass beide Hände schließlich so hoch als einheitlich möglich nebeneinander liegen.
6. Verschränke die beiden Daumen, damit die Hände sich gegenseitig ein wenig gegen Verrutschen sichern.
7. strecke die Arme ganz durch, drehe sie maximal **aus** und lasse den Oberkörper aus den Schultern heraus nach unten-hinten los (**Elevation** der **Schulterblätter**).
8. entspanne die Rücken, Po- und Beinmuskulatur so weit als möglich, um eine maximale Wirkung des Gewichts des Oberkörpers und Kopfes in der Muskulatur der **Schultergelenke** zu erhalten.

Details

1. Drücke die Innenhand mit auf die Wand, vermeide aber, dass die Arme deswegen in die falsche Richtung drehen (und zwar **indrehen**). Von Fortgeschrittenen können stattdessen auch die Handaußenkanten auf die Wand gedrückt werden, wobei die Hände aufeinanderliegen und wiederum die Daumen verschränken. Das verbessert die **Exorotation** der Arme und intensiviert die Dehnung nochmals, reduziert gleichzeitig das Spannungsempfinden im **Trapezius**.
2. halte die Hände so hoch wie möglich auf der Wand, die Schwerkraft des Oberkörpers und Kopfes wirkt dann bestmöglich zugunsten der Streckung der Arme
3. Bei Beweglichkeitseinschränkungen des **Schultergelenks** entsteht fast unvermeidlich eine Neigung der Arme, in den **Ellbogengelenken** zu beugen. Dieses zu bemerken und ständig aufs Neue abzustellen, stellt eine der großen Herausforderungen dieser Haltung dar. Die Minderbeweglichkeit in den **Schultergelenken** erzwingt ein Abweichen von der exakten Streckung, welches zumeist aufgrund der dreidimensionalen Beweglichkeit des **Schultergelenks** in drei Parametern geschieht:
 1. Nichterreichen der Streckung von 180° Winkel **Frontalabduktion** in den **Schultergelenken**
 2. Einschleichen einer **lateralen Abduktion** des Oberarms in Kombination mit entsprechender Beugung des **Ellbogengelenks**. Zu erkennen ist diese **Adduktion** am nicht gestreckten Winkel im **Ellbogengelenk** wie auch an der nicht gegebenen Parallelität zwischen Unter- und dazugehörigem Oberarm. In deutlichen Fällen divergieren die Oberarme sogar, statt wie die Unterarme zu konvergieren (schließlich liegen die Hände nebeneinander).
 3. Einstellen einer verminderten **Exorotation** bzw. Tendenz zur **Endorotation** des Oberarms im **Schultergelenk**. In Verbund mit der ersten und zweiten

Ausweichbewegung ergibt sich häufig eine Bewegung des Ellbogens nach außen-oben statt wie gefordert nach unten-innen.

4. Die Entspannung der Rücken-, Po-, und beinrückseitigen Muskulatur ist ein wichtiges Detail der Haltung, da ansonsten die in den **Schultergelenken** wirkenden Momente bis auf Null reduziert werden können. Es ist jedoch in vielen Fällen wegen der großen Wirksamkeit der Haltung den Übenden nicht möglich, diese Muskelpartien völlig zu entspannen. In einigen Fällen werden auch Störungen der Befindlichkeit des unteren Rückens verzeichnet, die falls nicht tolerabel, begrenzt werden können durch einen gewissen, maßvollen Einsatz insbesondere der Pomuskulatur zur Verbesserung der **Extension** in den **Hüften** und Entschärfung der Winkels in den Wirbelgelenken der LWS. Geht durch diese Maßnahme die Wirkung im Schulterbereich zu weitgehend verloren, kann auch eine Vorbereitung der Muskulatur im Bereich der LWS (**uttanasana**, **parsvottanasana**, **karnapidasana**,...) bzw. entsprechende Nachbereitung hilfreich sein.
5. Als Zeichen der Entspannung der beinrückseitigen Muskulatur sollen die Füße schwer am Boden liegen. Sind sie hingegen leicht oder angehoben, weist das auf Spannung in der besagten Muskulatur hin. Bei Schwierigkeiten mit der bewussten Entspannung dieses Muskelbereichs kann empfohlen werden, die Füße auf den Boden zu drücken.
6. Falls Krämpfe in den Fußsohlen auftreten, kann die Position der Oberschenkel bzgl. der Rotation verändert werden sowie auch die Lage der Füße. Außerdem können die Füße aufgestellt werden, also die Zehenunterseiten auf den Boden.
7. Die Schultermuskulatur (**Deltoideus**) kann sich krampfartig bemerkbar machen. Dagegen helfen sowohl zuvor ausgeführte dehnende Haltungen wie **gomukhasana** als auch, soweit möglich, das aktiv oder passiv ausgeführte vermehrte **Ausdrehen** der Arme.
8. In dieser Haltung sind häufig Maskierungseffekte zu beobachten. Während zuerst der Bereich der Schultermuskulatur (meist pars clavicularis des **Deltoideus**) krampfartig wahrgenommen wird, ist häufig danach eine Schwäche des unteren Rückens spürbar. Bei längerem Verweilen in der Haltung, insbesondere bei beweglicheren Menschen, wird die Dehnung einiger Teile der seitlichen Rückenmuskulatur wie Latissimus dorsi oder der Teres-Muskulatur spürbar, vor allem des **Teres Major**, da dieser als **endorotierender Adduktor** des **Schultergelenks** wegen der ausgeführten **Exorotation** stärker betroffen wird.
9. Um der Krampfneigung in der Fußsohle bei gestrecktem Fußgelenk zu begegnen, können die Füße auch aufgestellt werden, wobei auch hier darauf zu achten ist, dass möglichst keine Spannung in der Muskulatur der Beinrückseite herrscht, die dazu geeignet wäre, den Rücken mit hochzuhalten.
10. Der Kopf wird in dieser Haltung in Verlängerung der WS gehalten. Wenn jedoch eine gewisse Dehnung der Nackenmuskulatur erwünscht oder angenehm ist, kann der Kopf auch mehr oder weniger zur Brust genommen werden.
11. In einigen Fällen wird der Druck der Kniescheibe auf den Boden als unangenehm empfunden. Dann können die Beine leicht ausgedreht werden, was der übrigen Haltung keinen wesentlichen Abbruch tut.
12. Ist der Druck der Schambeinhöcker oder der unteren Rippen auf den Boden unangenehm, verwende eine Decke darunter.