

## balasana

### „Kindstellung“



#### Anleitung

1. Sitze auf den Unterschenkeln.
2. Beuge aus den **Hüftgelenken** nach vorn und lege den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab.
3. Wenn möglich, lege den Kopf auf dem Boden ab. Falls nötig, benutze einen Klotz oder eine andere Erhöhung, um den Kopf ablegen zu können.
4. Lege bequem die Arme nach hinten in Richtung Becken ab, die Handflächen zeigen etwa zur Decke.

## Details

1. Die Kindstellung ist eine reine, möglichst komfortable Ausruh-Haltung und hat keinerlei Ambitionen bzgl. Dehnung, Kräftigung, Koordination oder ähnlichem, auch wenn eine sehr sanfte Dehnung des Rückens erfolgt.
2. Auf den ersten Blick hat die Kindstellung eine gewisse Ähnlichkeit zur **virasana** Vorwärtsbeuge. Da aber das Gesäß auf den Fersen ruht – falls die Oberschenkel hinreichend beweglich sind – ist sie von weniger anfordernder Natur an die Gesundheit der **Kniegelenke** und die Dehnfähigkeit der Oberschenkel. Während in **virasana** der Po zum Boden sinken soll, was gute Dehnfähigkeit der **monoartikulären Quadrizeps**-Anteile voraussetzt, reicht in der Kindstellung eine gut durchschnittliche Beweglichkeit, um den Po auf den Fersen abzulegen. In der Vorwärtsbeuge wird der Po dann ggf. wieder ein wenig abheben wollen, weil der Oberkörper das Becken weniger nach unten drückt. Wenn der in der Luft hängende Po als unangenehm empfunden wird oder Stress in den Knien wahrgenommen wird, kann der Po hier gerne auf eine Erhöhung gesetzt werden, die derlei Probleme oft gänzlich beseitigt. Das tut der Kindstellung genauso wenig Abbruch, wie es umgekehrt in der **virasana** erwünscht wäre oder leichtfertig angewendet würde, schließlich geht es dort gerade um die Dehnung der **monoartikulären Quadrizeps**anteile, was ein bestmögliches Senken des Beckens erfordert. In **supta virasana** etwa wären diese deutlich weniger betroffen.
3. Alternativ zur nach hinten abgelegten Position der Arme können diese auch am Kopf vorbei nach vorn gestreckt werden. Das erfordert je nach Beweglichkeit der **Quadrizeps**, also Höhe des Beckens und Beweglichkeit der Pomuskulatur, also Höhe des Oberkörpers, mehr oder weniger Beweglichkeit in der Schulter im Sinne der **frontalen Abduktion**. Selbstverständlich werden die Arme völlig entspannt abgelegt und müssen nicht etwa strecken.
4. Wenn der Kopf nicht auf dem Boden abzulegen ist oder nur mit Spannung im Nacken, sollte eine Unterstützung des Kopfes verwendet werden, außer die Kindstellung würde gerade wegen der leichten Dehnungswirkung auf den Rücken oder auch die HWS ausgeführt.
5. Ähnlich der **virasana** kann auch hier eine Krampfneigung in der Fußsohle oder eine Dehnungswirkung in der **Fußhebermuskulatur** (Unterschenkelvorderseite) auftreten. Erstere ist immer zu vermeiden, bei letzterer kann entschieden werden, in wie fern sie der gewünschten Entspannung abträglich ist. In allen Fällen können diese beiden Effekte mit einer Unterstützung des **Fußgelenkbereiches** gemildert oder beseitigt werden, etwa in Form eines Stücks Matte, die eng und wenig kompressibel zusammengerollt wird.
6. Die Arme liegen nur so weit **exorotiert**, dass minimale Spannung in den Rotatoren auftritt. Die Unterarme sind anders als etwa in **savasana** eher **proniert**, so dass auch hier wieder der Handrücken zum Boden zeigt. Somit steht sowohl eine Entspannungshaltung mit **Supination** als auch eine mit **Pronation** zur Verfügung und die Drehung der Arme unterscheidet sich deutlich.
7. Die Knie sind normalerweise hüftbreit, können aber auch weiter auseinander gehalten werden, was normalerweise als nochmals entspannender empfunden wird, weil die **Flexion** in den **Hüftgelenken** müheloser gelingt und auch, weil die Atmung weniger eingeschränkt wird. Werden die Oberschenkel soweit seitlich geöffnet, dass der Oberkörper fast gänzlich frei zwischen den Beinen hängt, wird die Haltung meist als weniger entspannend empfunden und ggf. muss der Kopf unangenehm viel Gewicht auf den Boden abgeben.

8. Ähnlich der **virasana** und **supta virasana** ist es auch hier empfehlenswert, die Waden beim Einnehmen der Haltung nach außen zu ziehen.
9. Selten kann eine Krampfneigung im **Rectus femoris** oder **tensor fasciae latae** auftreten oder sich der ventrale Hüftbereich nach der Haltung verkürzt anfühlen. Begrenze dann den **Beugewinkel** in den **Hüftgelenken** oder entlaste bzgl. der **Flexion**, in dem du eine Unterstützung unter dem Kopf verwendest oder die Variante „**weit**“ ausführst und den ganzen Oberkörper entsprechend hoch abstützt.