

virabhadrasana 2

„2. Kriegerstellung“



Anleitung

1. Stehe in **tadasana**. Nimm die Hände vor der Brust zusammen, so dass sich die Fingerspitzen berühren und die Ellenbogen auseinander bewegen, die Arme also nahezu waagrecht sind.
2. Springe mit den Füßen in eine etwas mehr als beinweite Grätsche und strecke dabei die Arme auseinander. Das Einnehmen der Grätsche kann auch ohne Sprung geschehen.
3. Von parallelen Fußmittellinien aus drehe das linke Bein im **Hüftgelenk** um etwa 20° nach innen, das ganze rechte Bein (aus dem **Hüftgelenk**) um 90° aus. Halte das Becken in der (gedachten) Ebene der beiden Beine bzw. bringe es – soweit als möglich – dorthin zurück.
4. Stelle sicher, dass du sicher auf beiden Füßen mit gleicher Druckverteilung auf den Teilen der Fußsohle (gleich zwischen Ferse und den 5 Fußballen und zwischen den Fußinnen- und -außenkante) stehst. Dann
 1. strecke das linke Bein ganz durch.

2. bewege es maximal nach hinten und.
3. drehe das linke Bein kräftig **aus**.

Drücke den linken Außenfuß gegen den Boden. Richte das Becken bis zur Senkrechten auf.

5. **Beuge** das rechte Bein in moderater Geschwindigkeit, so dass das Becken weiterhin aufrecht bleibt und nicht nach vorn kippt. Weiter soll das Becken nicht links weiter nach vorn kommen als rechts und auch nicht links höher stehen als rechts.
6. Strecke den Oberkörper senkrecht vom Becken aus nach oben und die Arme waagrecht nach außen, die **Schulterblätter** sind also **lateralisiert** und maximal gesenkt (in **Depression**).

Details

1. Da die **Hüftgelenke** dreidimensional beweglich sind, findet hier im Becken üblicherweise eine Kombination aus drei Ausweichbewegungen statt:

1. die linke Hüfte kommt nach vorn.
2. die linke Hüfte kommt nach oben.
3. das Becken kippt nach vorn, also der Po kommt hoch und die **Hüftknochen** kippen herunter.

Um diese kombinierte Ausweichbewegung zu vermeiden oder zumindest zu verringern:

4. schiebe die Füße mit Kraft voneinander weg, das wird umso besser möglich, je mehr sich der rechte Oberschenkel der Waagrechten annähert. Das wirkt ein wenig gegen 1) und 2) .
 5. drehe den linken Oberschenkel maximal **aus**. Drücke dabei den linken Außenfuß gleich stark herunter wie den Innenfuß. Das **Ausdrehen** begünstigt das Herunterdrücken des linken Außenfußes und umgekehrt. Beides fördert das Aufrichten des Beckens. Diese drei Faktoren hängen zusammen und begünstigen das Aufrichten und Strecken des Oberkörpers. Diese Bewegungen finden erst dort ihre Grenze, wo der linke Innenfuß beginnt abzuheben oder der Außenknöchelbereich subjektiv **überstreckt** würde. Eine mehr oder weniger ausgeprägte Dehnungsempfindung in der Muskulatur des äußeren Unterschenkels ist jedoch physiologisch in dieser Haltung. Sie kann auch in **parsvakonasana** und **prasarita padottanasana** auftreten. Dort kann diese Dehnung besser geübt werden, weil beide Haltungen länger gehalten werden können. In der 2. Kriegerstellung ist die Dehnungswirkung von weiterem Beugen des kontralateralen **Kniegelenks** abhängig, was die Verweildauer in der Haltung vermindert.. Dieses Detail wirkt ebenfalls gegen 1) und 2)
 6. wende viel Kraft der Pomuskeln auf, um das Becken aufzurichten. Das wirkt gegen 3)
2. Bemiss den Abstand der Füße zueinander so, dass bei voll eingenommener Haltung (der rechte Oberschenkel ist waagrecht) das rechte Knie über der rechten Ferse steht (damit ist der Unterschenkel senkrecht). Da mangels Kraft im **Quadrizeps** des beugenden Beins oder Dehnfähigkeit der **Adduktoren** vor allem des gestreckten Beins nicht jeder das Knie soweit beugen kann, mag in einigen Fällen ein geringerer Abstand angeraten sein, weil zu große Abstände die muskuläre Arbeit weitgehend zunichte machen. Der **Quadrizeps** soll dafür arbeiten:

1. dass das Becken nicht nach unten sinkt
2. die Füße voneinander wegzudrücken

Da die oben zitierte Dehnfähigkeit der **Adduktoren** in Wirklichkeit den Winkel zwischen den beiden Beinen (oder zwischen Becken und gebeugtem oder gestrecktem Bein) und nicht das Beugen des **Kniegelenks** selbst begrenzt, kann, um maximale Aktivität der Muskulatur zu erreichen, der Abstand etwas kleiner gewählt werden, so dass bei maximaler Dehnung der **Adduktoren** (anstatt bei waagrechtem Oberschenkel) das Knie genau über der Ferse steht. Beachte: wenn der Abstand zwischen den Füßen zu groß ist, geht auch das Gespür für die Fähigkeit verloren, die Füße voneinander wegzuschieben.

3. Ein weiterer Grund spricht dafür, den Abstand zwischen den Füßen nicht zu klein zu wählen, das Knie des beugenden Beins nicht über die Fersen hinaus schauen zu lassen, es kommt nämlich vermeidbarer Druck auf den Bereich des Vorderknies unterhalb der **Kniescheibe** und unnötige Last auf den retropatellaren Knorpel. Gerade bei Störungen wie **Patellaspitzensyndrom**, **Morbus Osgood-Schlatter**, **Jumpers Knee / Chondropathie patellae**, **Retropatellararthrose** muß dieses vermieden werden.
4. Bei dem Versuch, das Becken in der Ebene der Beine zu halten (also die linke Hüfte gleich weit hinten wie die rechte) kommt zwangsweise das rechte Knie ein wenig nach vorn, zumindest solange man kein **samakonasana** (Seitwärtsspagat) beherrscht, und selbst dann meist noch. Verhindere das Ausweichen des Knies nach vorn nicht gänzlich, wenn sonst das Becken schräg würde. Die Geradheit des Beckens ist wichtiger. Das nach innen/vorn ausweichende Knie des beugenden Beins bewegt im Bogen auch etwas nach unten. Diese Bewegungen belasten tendenziell das Innenknie, jedoch ist dies selten mit subjektiv empfundener Belastung verbunden, wenn die zugehörige Pomuskulatur das Bein maximal kräftig nach hinten zieht. Auch objektiv reduziert dies die Kräfte, die im Innenknie Schmerzen auslösen können. In dem seltenen Fall, dass trotzdem Schmerzen im Innenknie aufkommen, kann dem Becken ein wenig Ausweichbewegung in der horizontalen Ebene hin zum beugenden Bein erlaubt werden und vor allem die Position des Fußes dem Winkel des Oberschenkels des beugenden Beins angepasst werden, so dass die **Exorotation** des Unterschenkels im **Kniegelenk** aufgehoben wird, also auf die Forderung verzichtet werden, dass dieser Fuß mit seiner Mittellinie parallel zum Becken und zum langen Mattenrand sein und damit auf die gegenüberliegende Ferse zeigen soll.
5. Das rechte Bein drehe ebenfalls **aus**, auch wenn das nur marginal möglich sein dürfte; das erleichtert das nach hinten Bewegen des rechten Knies und schont das Innenknie, in dem sonst unangenehmer Druck auftreten könnte.
6. Schiebe gegen den Widerstand des Bodens die Füße voneinander weg ohne das Becken hochzudrücken, wozu man zumeist neigt. Diese Bewegung stellt eine vollständigere Arbeit des **Quadrizeps** im beugenden Bein her und ist essentiell für die Korrektur der Beckenhaltung. Lasse dabei die rechte Ferse genauso schwer wie die rechten Fußballen, hebe sie also insbesondere nicht ab. Das häufiger beobachtete Anheben der Ferse ist eine Folge der Neigung, den Oberschenkel durch verstärkten Einsatz der Wadenmuskulatur zu entlasten und führt dazu, dass das Auseinanderschieben der Füße nachlässt und in Folge evtl. die Beckenhaltung schlechter wird. Auch fehlt dann die im Knie auf den komplett aufgesetzten Fuß ausgeübte Kraft, den Unterschenkel korrigierend **einzudrehen** um die Position des Knies zu verbessern. Dies ist eine Arbeit der inneren **Ischiocruralen Gruppe**,

- womit das Knie gegenüber dem Fuß leicht nach hinten bewegt wird.
7. Nutze die Kraft der Pomuskulatur auf zwei Weisen:
 1. der rechten Pomuskulatur: um das rechte Knie weiter nach hinten zu bewegen, wobei das Becken in der Ebene der Beine bleiben soll
 2. beider Seiten: um das Becken aufzurichten
 8. Bekanntlich ist die **Abduktionsfähigkeit** im **Hüftgelenk** eine Funktion der **Exorotation** in dem Sinne, dass es umso weiter möglich ist, das Bein nach außen in die **Abduktion** zu bewegen, je weiter es **ausgedreht** ist. Eine **Exorotation** des Beins aus **Neutral Null** kann bei gut beweglicher **Ischiocruraler Gruppe** die Fähigkeit zur **Abduktion** durchaus um über 90° verbessern. In der zweiten Kriegerstellung begründet dies die Neigung des Beckens in der **Frontalebene** zur Seite des beugenden Beins zu kippen, da die **Abduktion** – abhängig vom Abstand der Füße und vom Maß des Beugens des gebeugten **Kniegelenks** – auch wegen der leicht **endorotierten** Position des gestreckten Beins sehr beschränkt ist. Beachte: das gestreckte Bein IST in **endorotierter** Stellung, MACHT aber eine **Exorotationsbewegung**. Weiterhin begründet die ohne **Exorotation** sehr begrenzte **Abduktionsfähigkeit** die Neigung des Fußes des gestreckten Beins gegenüber der anfänglichen, 20° eingedrehten Position auszdrehen und mit dem gesamten Oberschenkel im **Hüftgelenk auszdrehen**.
 9. Das Aufrichten des Beckens ist für Menschen mit verkürzten **Hüftbeugern** wie auch mit deutlich verkürzten **Adduktoren** (auch diese wirken **hüftbeugend**) eventuell unzureichend möglich. Das wird ihr Becken umso weiter nach vorn kippen (die **Hüftgelenke flektieren**), je mehr das rechte **Kniegelenk beugt**. In Extremfällen sei dazu geraten, nicht bis zur Waagerechte des Oberschenkels zu beugen, um eine Überanstrengung des unteren Rückens durch das entstehende **Hohlkreuz** und die notwendige Arbeit der Muskulatur im Bereich der LWS zur Aufrichtearbeit für den Oberkörper zu vermeiden, sondern den Fokus auf das Aufrichten des Beckens zu legen.
 10. Die Arme sollen waagrecht sein. Hebe aber dazu die Arme weniger an, als sie auseinanderzubewegen, also von der Wirbelsäule weg. Mit dieser Bewegung **lateralisieren** die **Schulterblätter** maximal. Das hat den Vorteil, dass erstens der seitwärtige Spielraum in der Schulterregion für die aktive Entspannung des **Trapezius** genutzt wird, andererseits das bloße Anheben der Arme manchmal dazu führt, dass der Arm zum Körper hin bewegt wird, was den **Trapezius** schneller krampfen lässt. Die 90°-**Lateralabduktion** bietet nicht nur die maximale Schwerkraftwirkung der Arme zur Förderung der Kraftausdauer des **Deltoideus** (v.a. pars acromialis) sondern ist auch der maximale Winkel, der ohne **Außenrotation** des **Schulterblatts** möglich ist, so daß der Trapezius bestmöglich entspannt bleiben kann. In der Tat wird die 2. Kriegerstellung diesbezüglich häufig eher als entspannend als anspannend empfunden.
 11. Strecke die Arme und Hände bis in die Fingerspitzen. Dazu:
 1. strecke in den **Fingergrundgelenken** und den Fingergelenken soweit, bis in der Handinnen- und Außenseite subjektiv die gleiche Aktivität herrscht.
 2. lasse die Unterarme in den Ellbogen nicht hängen, sondern stelle kraft muskulärer Aktivität eine gleichmäßige Arbeit in **Biceps** und **Trizeps** her, so dass der Gelenkspalt auf der Rückseite des **Ellbogengelenks** entlastet wird. Diese Aktivität bewirkt, dass der **Trizeps** sichtbar arbeitet, statt tonusarm herunterzuhängen. Dies ist insbesondere für Menschen mit **Überstreckfähigkeit** in den **Ellbogengelenken** wichtig.

12. Mit den Ausweichbewegungen des Beckens (nach vorn kippen, nach seitwärts zum beugenden Bein kippen, in der horizontalen Ebene zum beugenden Bein drehen) geschehen zwangsweise auch Fehlhaltungen des über dem Becken befindlichen Oberkörpers. Es macht keinen Sinn, diese mit aller Kraft zu unterdrücken und dabei etwa den Oberkörper in eine seitliche Kurve oder Rückbeuge zu bringen. Verwende die dazu nötige Energie besser auf Korrekturen der Beckenhaltung.
13. Wenn der Außenfuß des gestreckten Beins nach oben kommt, ist das fast immer ein Anzeichen dafür, dass unzureichend kräftig die Füße voneinander weggeschoben werden oder das gestreckte Bein unzureichend **ausgedreht** wird, zuweilen auch dafür, daß der **Quadrizeps** des beugenden Beins nicht dafür benutzt wird, die Füße voneinander weg zu schieben.
14. Die häufig zu beobachtete Neigung, das **Kniegelenk** des gestreckten Beins zu beugen, spiegelt den kräftigen Zug der **Hüftbeuger**, v.a. des **m. iliopsoas** wieder, wenn das Becken aufgerichtet wird. Achte daher gut auf das vollständige Strecken des „gestreckten“ Beins, da
1. dieses für die Statik der Haltung essentiell ist
 2. ansonsten evtl. Fehlbelastungen in dem Knie Schmerzen verursachen (die Wirkung des **Valgusstresses** muss vom inneren **Kollateralband** aufgefangen werden)
 3. die Dehnung der **Hüftbeuger** dieser Körperseite in dieser Haltung von dem Strecken des Beins abhängt
15. Beachte, dass die Ausweichbewegungen im Becken deutlich zunehmen, je weiter (in Richtung waagerechter Oberschenkel) das beugende **Kniegelenk** gebeugt wird. Manche treten erst bei weit gebeugtem **Kniegelenk** auf. Daher sind bzgl. der **Beugung** des **Kniegelenks** kaum mehr als angedeutete Haltungen weitgehend wirkungslos.
16. In einigen Fällen kommt es in dieser Haltung zum Krampf im Bereich der **Abduktoren** auf der Seite des streckenden Beins. Das ist b.a.w. völlig unbedenklich und kann ggf. erst einmal durch eine schnellere Folge von Seitenwechseln vermindert werden. Hilfreich kann auch präventiv oder nach Auftreten des Krampfes oder bei erkennbarer Krampfneigung eine oder zwei eingeschobene Durchgänge der **Hüftöffnung am Mattenrand** oder **trikonasana** sein, bei der der Oberkörper eher weiter heruntergelassen wird, als auf dessen völlig korrekte seitwärtige Streckung zu achten, da dies eine Dehnung und Entkrampfung der betroffenen Muskulatur bewirkt.