

## virabhadrasana 3

### „3. Kriegerstellung“



#### Anleitung

1. Stehe in **tadasana** und halte die Füße hüftbreit.
2. Strecke die Arme kräftig nach oben wie in **urdhva hastasana** und drehe sie dabei aus. Die Handflächen zeigen zueinander, die **Schulterblätter** sind **eleviert**.
3. Verlagere das Gewicht vollständig auf das rechte Bein und hebe das linke ein wenig an.
4. Hebe das linke Bein nach hinten oben an und kippe dabei das Becken mit dem Oberkörper in gleichem Maß langsam nach vorn. Führe die Kippbewegung soweit fort, bis der Oberkörper und das gehobene Bein in der Waagerechten sind. Strecke die Arme dabei weiterhin **ausgedreht** nach vorn und oben.

## Details

1. Halte im **Standfuß** Druck auf dem Innenfuß, also v.a. auf dem inneren Großzehenballen. Die Druckverteilung im Fuß ist sehr wichtig für das ruhige und sichere Stehen. Dazu ist es erforderlich, den Druck gleichmäßig in Längsrichtung des Fußes zwischen Ferse und Fußballenbereich und in Querrichtung zwischen Innen- und Außenfußballen zu verteilen. Meist beobachtet man, dass zu wenig Druck auf dem Innenballenbereich liegt und zu viel Druck auf der Ferse. Beides führt zu Schwanken um die Längsachse des Fußes.
2. Halte die Zehen weich, hebe sie also nicht an, noch drücke sie auf den Boden, da der Druck der Zehen auf den Boden nur schwerlich gleichmäßig aufrecht erhalten werden kann und gleichzeitig das Drücken der Zehen den Druck auf die und die Druckverteilung zwischen den Fußballen beeinträchtigt. Es kann sich als hilfreich erweisen, vor Beginn der Haltung die Zehen von Hand zu spreizen, insbesondere den zu deutlicher Krümmung neigenden kleinen Zehen nach außen zu biegen und so zu drehen, dass seine ganze Unterseite statt nur der unteren vorderen Außenseite auf dem Boden liegt.
3. Halte das **Standbein** gestreckt, indem du mit ein wenig Arbeit des **Quadrizeps** das **Kniegelenk** ruhig durchgestreckt hältst. Je weniger der drei übereinander stehenden Gelenke **Fußgelenk**, **Kniegelenk**, **Hüftgelenk** wackeln, desto einfacher und ruhiger wird der Stand. Weiterhin gibt das gestreckte **Kniegelenk** ein wesentlich besseres Gespür für die Dehnung in der **Ischiocruralen Gruppe**, die für viele ein wesentlicher einschränkender Faktor bei dieser Haltung ist.
4. Achte beim Einnehmen der Haltung darauf, dass das Becken nicht ausweicht. Oft wird eine Ausweichbewegung der zum gehobenen Bein gehörigen Hüfte nach hinten und oben beobachtet. Dies ist i.a. eine Ausweichbewegung zugunsten geringerer Dehnung in der **Ischiocruralen Gruppe** und den **Gluteen**. Mit der seitwärtigen Verlagerung des **Schwerelots** aus der initialen **urdhva hastasana**, in der es genau mittig zwischen den Füßen lag, nach mittig unter den Fuß des **Standbeins** muss das Becken ein wenig in Richtung des **Standbeins** bewegen, woraus sich eine leichte **Adduktion** des **Standbeins** ergibt. Dies ist aber kein Fehler der Haltung sondern eine physikalische Notwendigkeit: das **Schwerelot** muss in einer statischen Haltung in der **physikalischen Stützbasis** liegen. Dies führt zu einer minimal erhöhten Anforderung an die Beweglichkeit der **Ischiocruralen Gruppe** und der **monoartikulären** Hüftmuskeln, gegenüber einer nicht **adduzierten** Position des Beins, was die häufig zu sehende Ausweichbewegung, das Becken vom **Standbein** wegzudrehen nochmals verstärkt.
5. Es empfiehlt sich, beim Einnehmen der Haltung primär zu versuchen, die Rückseite des Oberschenkels des zu hebenden Beins anzuheben und nicht primär den Oberkörper nach unten zu bringen. Wenn das Bein immer weiter nach hinten-oben angehoben wird, kann der Oberkörper nicht anders als sich in gleichem Maße nach vorn-unten zu bewegen, wenn einmal die **Extensionsfähigkeit** im **Hüftgelenk** des gehobenen Beins, also i.w. die Dehnfähigkeit des **Iliopsoas** ausgeschöpft ist. Darüber hinaus ergibt dieser Fokus eine bessere Wahrnehmung nicht nur des hinteren Beins sondern auch dessen etwaiger (zu unterbindender) Drehung und der Stellung der zugehörigen Hüfte. Bei diesem Fokus ist darauf zu achten, dass der untere Rücken auf der Seite des zu hebenden Beins nicht übermäßig kontrahiert; verwechsle also nicht **Extension** des **Hüftgelenks** des zu hebenden

Beins mit Rückbeuge im unteren Rücken. Unbedingt soll der Oberkörper im gleichen Tempo gesenkt werden wie das zu hebende Bein anhebt. Die dazwischen liegende LWS soll während dessen ihre **physiologische Lordose** nicht verlassen. Sie würde zu **hyperlordosieren** neigen, wenn das Bein schneller anhebt als der Oberkörper, und sie würde die **Lordose** verlieren oder gar **kyphosieren**, wenn der Oberkörper zu schnell gegenüber dem Bein sänke. Das ganze Gefüge aus zu hebendem Bein und Oberkörper mit dazwischen liegender LWS soll stabil und unbewegt gestreckt sein und bleiben, als wenn es geschient wäre. Davon ab würde eine unterschiedliche Geschwindigkeit, mit der das Bein angehoben bzw. der Oberkörper gesenkt wird, zu einem unerwünschter Weise längs der Fußmittellinie verschobenem **Schwerelot** führen, was für die Stabilität der Haltung abträglich ist. Diese präzise Weise, die Haltung einzunehmen, führt zu einem oft unerwarteten Mehr an Arbeit des **Gluteus maximus**.

6. Halte die Arme parallel und in den **Ellbogengelenken** gestreckt. Hebe die Arme maximal an und drehe sie **aus** (**Bizeps** nach oben). Die Handflächen zeigen zueinander. Falls eine Krampfneigung im **Trapezius** auftritt, drehe die Handinnenflächen maximal nach oben.
7. Achte beim Einnehmen der Haltung sehr auf die Stellung des Beckens. Zumeist hebt die Hüfte des zu hebenden Beins unmerklich an, so dass das Becken bei eingennommener Haltung schräg steht. Zur Orientierung dient dabei am besten das **Kreuzbein** oder der **Beckenkamm** und nicht die Oberfläche der Pomuskulatur, da vor allem der **Gluteus maximus** des zu hebenden Beins kontrahiert und sich dabei verdickt.
8. Strecke beide Rumpfsseiten vom Becken weg. Auf der Seite des Standbeins neigt man dazu, den Oberkörper in eine zusammengezogene Seitkurve zu bringen, also die Hüfte nach vorn innen und die Achsel nach hinten-außen zu schieben. Wirke dem bewusst entgegen.
9. Strecke den Brustkorb durch, d.h. das Brustbein weg vom Schambein, also nach vorn oben. Die Körperteile sollen nicht herunterhängen wie bei einer Tanne, sondern waagrecht sein, das entspricht eher der angehoben gehaltenen Position der Zweige einer Fichte. Insbesondere soll die **ypnose** weitestgehend neutralisiert sein. Eine echte **Extension** der BWS wäre aber nicht im Sinne der Haltung.