

salabhasana

„Heuschrecke“



Anleitung

1. Von der salabhasana gibt es mehrere Varianten, die sich in der Position der Arme unterscheiden und durchnummeriert unten aufgeführt sind. Die grundsätzliche Anleitung zum Einnehmen der Haltung ist folgende:
2. Liege mit gestreckten Beinen und neben dem Becken nach hinten gestreckten Armen auf dem Bauch.
3. Spanne die Gesäßmuskulatur an und drücke die **Schambeinhöcker** auf den Boden.
4. Hebe gleichzeitig den Oberkörper und die gestreckten Beine langsam so weit als möglich an. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.
5. Die Arme sind knapp neben dem Oberkörper, Oberarme **ausgedreht**, **Ellbogengelenke** gestreckt, Handflächen zum Becken zeigend, **Schulterblätter** in **Depression** und **Retraktion** (in Richtung Becken und Wirbelsäule bewegt).

Details

1. Die Pomuskulatur arbeitet wie auch die Muskulatur der **Ischiocruralen Gruppe** (mit Ausnahme des **Biceps femoris** caput breve) für eine maximale **Extension** in den **Hüftgelenken**, damit sich der untere Rücken in der Haltung nicht verkrampft. Die Grenze des Anhebens der Beine gegenüber dem Becken wird durch die **Hüftbeuger** bestimmt. Im Gegensatz zu anderen Haltungen, bei denen Beine oder Oberkörper bzw. Becken fixiert sind, ist hier aber keine Dehnungswirkung auf die **Hüftbeuger** zu erwarten, zumal die Beine auch noch gegen die **Schwerkraft** angehoben werden müssen.
2. Der Oberkörper sollte nur so weit angehoben werden, dass sich der untere Rücken in und nach der Haltung nicht verkrampft anfühlt. Auch wenn die Pomuskulatur gut zum Einsatz gebracht wird, besteht dennoch die Möglichkeit, dass der untere Rücken durch eine starke aktive **Extension** zu viel Spannung annimmt, die mit entsprechenden Haltungen ausgeglichen werden will. Die Grenze des Anhebens des Rückens wird also bestimmt durch.
 1. die Kraft der **autochthonen Rückenmuskulatur** in ihrer **Extensionsfunktion** und nachrangig auch der Synergisten wie des **Latissimus dorsi**
 2. die Flexibilität der Wirbelsäule in Richtung **Extension**
 3. die **Hüftextension**, also maßgeblich die Kraft der **Hüftextensoren** in Relation zu Tonus und Beweglichkeitseinschränkungen der **Hüftbeuger**
 4. die Befindlichkeit vor allem der **autochthonen** Muskulatur der LWS-Region
 5. die Spannung des **Psoas Major** als wichtigster Flexor des Bereichs LWS bis mittlere BWS
3. Die **Schulterblätter** sind in den Varianten 1 und 2 in **Depression** (Richtung Becken bewegt) und **Retraktion** (zur Wirbelsäule hin bewegt), in Variante 3 sind die Arme wie in **urdhva hastasana**, also die **Schulterblätter** in **Elevation**.
4. Im Gegensatz zur LWS kann die BWS bis auf weiteres beliebig viel Rückbeuge ausführen. Es kann aber nicht ausgeschlossen werden, dass die Rückbeuge der BWS auch die LWS-Region unter unangenehm erhöhte Spannung setzt.
5. Wenn es bei guter **Extension** in den **Hüftgelenken** und flexiblem und kraftvollem Rücken gelingt, Oberkörper und Beine deutlich anzuheben, entsteht möglicherweise deutlicher unangenehmer Druck auf den Schambeinhöckern. Dem sollte mit Hilfe entsprechender Weichheits-Vermittler wie Decken, Matten, Schulterstandplatten abgeholfen werden.
6. Beim Anheben der Beine liegt der Fokus auf dem Abheben der Oberschenkel vom Boden und nicht auf dem Anheben von Ferse oder Wade. Letzteres würde dazu neigen, die **Streckung** der **Kniegelenke** zu vernachlässigen.
7. Salabhasana kann grundsätzlich mit gestreckten (**Plantarflexion**) oder neutralen **Fußgelenken** (wie in **Anatomisch Null**) ausgeführt werden, gestreckte **Fußgelenke** können allerdings leicht zu Krämpfen in der Fußsohle oder der Wadenmuskulatur führen, weshalb das nicht die bevorzugte Variante ist, siehe die **FAQ**.
8. Da die **Ischiocrurale Gruppe** als Gruppe von **Hüftextensoren** die Beine gegenüber dem Becken anhebt, entsteht eine mehr oder weniger deutliche **Beugeneigung** in den **Kniegelenken**, gegen die mit Arbeit der **Quadrizeps** das Knie gestreckt werden muss. Wegen der gestreckten **Kniegelenke** ist aber keine Krampfneigung der **Ischiocruralen Gruppe** zu erwarten.

9. In der Variante 1 kann es bei höherem Grundtonus im **biartikulären** mittleren Kopf des **Trizeps** zur Krampfneigung kommen, umso mehr, wenn dessen **Antagonisten** in beiden relevanten Gelenken.

1. **Ellbogengelenk**: **Brachialis**, vor allem aber der **biartikuläre Bizeps** setzen der Streckung des **Ellbogengelenks** oft Widerstände entgegen, insbesondere bei nicht **frontalabduziertem** Arm wie in salabhasana gegeben
2. **Schultergelenk**: der **Deltoideus** (v.a. pars clavicularis, nachrangig pars acromialis) und der **Bizeps** setzen der **Retroversion** des Arms oft Widerstände entgegen, der **Bizeps** umso mehr bei gestrecktem Arm

Unter höherer Spannung stehen, gegen die der **Trizeps** die **Retroversion** im **Schultergelenk** und die Streckung des **Ellbogengelenks** durchführen muss.

10. Die **Kniegelenke** sollen durchstrecken. Aufgrund der Arbeit der **biartikulären Ischiocruralen Gruppe** zur **Hüftextension** entsteht eine **Beugeneigung** der **Kniegelenke**, die mit Kraft der **Quadrizeps** ausgeglichen werden muss. In der Regel gilt: wenn der Ausführende nicht spürt, dass er mit Kraft der **Quadrizeps** die **Knie streckt**, bleiben sie gebeugt. Der Umkehrschluss gilt übrigens nicht.