

setu bandha sarvangasana

„Konstruktion einer Brücke mit allen Gliedern“



Anleitung

1. Liege auf dem Rücken, winkle die **Kniegelenke** an und ziehe bei guter Beweglichkeit der **Hüftbeuger** die Füße ans Becken heran. Sonst halte etwas Abstand zum Becken. Setze die Füße hüftbreit.
2. Mit Einsatz der Pomuskulatur kippe das Becken in Richtung **Extension** in den **Hüftgelenken** und hebe es maximal an.
3. Drücke mit den Daumen von unten auf das **steißbein** (kaudale) Ende des **Kreuzbeins** (also das im aufrechten Stehen untere Ende), um das Becken weiter in die **Extension** zu kippen und weiter nach oben zu bewegen.
4. **Strecke** in den **Kniegelenken**, um das Becken noch weiter anzuheben.

Details

1. Je nach Beweglichkeit im Sinne der **Extension** in den **Hüftgelenken** werden die Füße ganz oder bei weniger guter Beweglichkeit nur bis auf 10-20 cm ans Becken herangezogen. Zu klein ist der Abstand dann, wenn in der Haltung die **Kniegelenke** deutlich weiter vorn stehen als die Fersen.
2. Die Bewegung des Beckens resultiert hauptsächlich aus drei Anstrengungen:

1. Dem Einsatz der Arme über die Daumen. Hier ist die genaue Position wichtig, an der gedrückt wird: wird auf dem kranialen (in aufrechtem Stehen oberen) Ende des **Kreuzbeins** gedrückt, vermitteln die Hände genau die falsche Bewegung in den **Hüftgelenken**, nämlich **Flexion**, was dazu führt, dass die Lendenwirbelsäule stark komprimiert wird, anstatt durch den Einsatz der Arme entlastet. Weiterhin würde Druck auf das kraniale Ende des **Kreuzbeins** über die verminderte **Extension** in den **Hüftgelenken** zu weitaus weniger von der erwünschten Dehnung in den **Hüftbeugern** führen. Selbst Druck auf die Mitte des **Kreuzbeins** würde noch viel von den Chancen, die im Einsatz der Arme liegen, verschenken. Wichtig ist daher, genau auf das untere (kaudale) Ende des **Kreuzbeins** zu drücken. Während die Daumen dort drücken, umgreift der Rest der Hand den Po, so dass die Finger nach außen weisen.
2. Dem Einsatz der Pomuskulatur für die **Extensions**bewegung in den **Hüftgelenken** zur Dehnung der **Hüftbeugergruppe** und Schonung der Lendenwirbelsäulengegend in dieser Haltung. Der Einsatz der Pomuskulatur steht ganz am Beginn der Haltung und dauert bis ganz zu ihrem Ende an.
3. Dem Einsatz der Oberschenkelmuskulatur, die eine kräftige **Streckbewegung** in den **Kniegelenken** versucht, um das Becken weiter nach oben zu drücken.
3. Vor allem bei guter Beweglichkeit in der **Extension** in den **Hüftgelenken** und je nach eingesetzter Kraft in der Streckung in den **Knigelenken** und vor allem Unterstützung durch die Arme kann es vorkommen, dass die Füße trotz „rutschfester“ Matte beginnen, vom Becken weg zu rutschen. Da das die einsetzbare Kraft und damit auch die Wirkung der Übung einschränkt, sollten in diesem Fall die Füße an der Wand platziert werden so, dass die Zehen auf der Wand nach oben weisen und die Fußballen in der Raumkante zwischen Boden und Wand stehen. Der gravierendste Faktor, der die Füße rutschen lässt, ist der kräftige Einsatz der Arme, der zumeist nur bei guter Beweglichkeit möglich ist dadurch, dass das Becken weit angehoben werden kann.
4. Die Ellbogen sollen in dieser Haltung „so eng wie möglich“ stehen, insofern sie dabei nicht deutlich enger als schulterbreit werden. Häufig stehen sie wegen Bewegungseinschränkungen im **Schultergelenk** jedoch viel weiter außen, was die Möglichkeit einschränkt, das Becken nach oben zu drücken. Andererseits müssen sie auch häufig wesentlich weiter als schulterbreit stehen, wenn das Becken wegen deutlicher Bewegungseinschränkungen in den **Hüftbeugern** nicht weit nach oben angehoben werden kann, da sonst die Hände nicht unter das Becken greifen könnten.
5. Bei empfindlichem oder stärker bewegungseingeschränktem Nacken (HWS) empfiehlt es sich, die Schultern auf ein bis drei zweimal zur Hälfte gefalteten Matten zu positionieren, so dass die Ellbogen ebenfalls, nicht aber der Kopf darauf ruht. Der Kopf soll zur Verkleinerung der Dehnungsanforderung an die Muskulatur der HWS tiefer liegen als die Schultern. Haarschmuck, der die symmetrische Lage des Kopfes in dieser Haltung beeinträchtigt oder den Kopf höher als unbedingt nötig auf dem Boden zu liegen bringt, muss vor Beginn der Haltung entfernt werden. Manchmal wird es als angenehm empfunden, sich den Kopf vor Einnehmen der Haltung mit den Händen sanft von den Schultern weg zu ziehen, um den Nacken (sprich die dorsale HWS) etwas zu strecken. Führe dies nur moderat aus.
6. Wichtig ist, die Ellbogen nicht tiefer zu positionieren als die Schultern, da sie wegen

- eingeschränkter Fähigkeit zur **Retroversion** der Arme auch bei vergleichsweise beweglichen Menschen sonst wenig Druck auf den Boden ausüben und damit leicht zur Seite zu rutschen neigen. Die Flexibilitätsanforderung ist hier besonders hoch, weil die Arme weitestgehend **exorotiert** sind.
7. In analoger Weise zur Brücke neigen die Füße auch hier dazu, von der Parallelität nach außen auszuweichen. Grund ist (s.u.) sowohl der Zug der gespannten **Hüftbeuger** als auch der **Gluteus maximus**, der mit aller Kraft das **Hüftgelenk** zu **extendieren** versuchen, gleichzeitig aber auch **exorotatorisch** wirkt. Verhindere dies v.a. beim Einnehmen der Haltung, da sonst die Neigung zur **Exorotation** der Oberschenkel und Ausweichen der Knie nach lateral umso größer ist. Außerdem stellt die **Exorotation**, abhängig von der Position der Oberschenkel auch einen potentiellen **Außenmeniskus**-Stress dar.
 8. Die **Schulterblätter** sollen in dieser Haltung maximal nach kaudal (beckenwärts, also in die **Depression**) und innen bewegen, womit diese Haltung, in Verbund mit der Beugung der HWS eine geeignete Streckung des oberen Anteils des **Trapezius** darstellt. Außerdem sind die **Schulterblätter retrahiert**.
 9. In vereinzelt Fällen stark bewegungseingeschränkter **Handgelenke** stellt der Versuch, das Becken auf die beschriebene Weise mit nach dorsal abgeknicktem **Handgelenk** anzuheben, eine kaum zu leistende Anforderung dar. Dann muss im Rahmen der Möglichkeiten nach einer Variante gesucht werden, wie die Hände dennoch unterstützend eingesetzt werden können. Ist die Beweglichkeit des Beckens nicht allzu schlecht, kann das die Faustbildung der Hand sein, so dass die proximalen Fingerglieder der geschlossenen Fäuste auf die Pomuskulatur drücken statt die Daumen auf das **Kreuzbein**. Auch hier muss wieder sehr darauf geachtet werden, dass auf den unteren (kaudalen) Teil der Pomuskulatur gedrückt wird, damit das Becken in der richtigen und nicht in der falschen Bewegung unterstützt wird.
 10. Die Bewegungen ausgezeichneter Körperteile sind wie folgt:
 1. Die **Schambeinhöcker** bewege nach oben.
 2. Das **Steißbein** und **Kreuzbein** bewege vom Rücken weg in Richtung der Oberschenkelrückseiten.
 3. Das kaudale **Kreuzbeinende** drücke nach oben.
 4. Das **Brustbein** bewege in Richtung des Kopfes.
 5. Die Knie bewege in Richtung des Beckens.
 6. Die Innenknie bewege nach unten, die Außenknie nach oben.
 11. nicht selten kommt es zu Missempfindungen im Außenknie, insbesondere in der Variante „mit Wand“ bei kraftvoller Arbeit zur **Streckung** der **Kniegelenke** und gleichzeitig begrenztem Ausweichen der Knie nach außen. Dies wird vor allem eine Folge zweier sich summierender **Exorotationsmomente** sein, entstanden:
 1. durch die Beweglichkeitseinschränkungen der **Hüftbeuger**, die am **Trochanter minor** des **Femur** ansetzen und unter Spannung den Oberschenkel in die **Exorotation** ziehen
 2. durch den kraftvollen Einsatz des **Gluteus maximus**, der gleichzeitig auch eine **Abduktion** und **Exorotation** ausführen
- Erschwerend kommt hinzu, dass die Möglichkeit der **Kniegelenke** diese **Momente** missempfindungsfrei zu verarbeiten sehr begrenzt ist, wenn einerseits das Auseinanderdriften der Knie mit einem Gürtel oder mit Kraft der **Adduktoren** begrenzt wird

und andererseits das **Kniegelenk** durch den massiven Einsatz des **Quadrizeps** ohnehin unter entsprechendem Druck steht. Man könnte nun argumentieren, das sei doch in der **urdhva dhanurasana** genauso, und dort müsse die Problematik genauso auftreten, jedoch spielt sich das dort in der Regel in einem wesentlich größeren Winkel (also geringerer **Flexion**) im **Kniegelenk** ab, was die Situation deutlich entschärft. Wie geht man nun mit dem Außenkniestress um? Einerseits kann versucht werden, weniger mit **Quadrizeps**kraft an der **Streckung** des **Kniegelenks** (und resultierend dem Anheben des Beckens) zu arbeiten und dafür umso kräftiger aus Kraft dem **Gluteus maximus** das Becken zu kippen versucht werden, andererseits kann ein gewisses erhöhtes Maß an Abstand zwischen den Knien toleriert werden, wenn angenommen werden kann, dass durch ein ebenfalls erhöhtes Maß an Arbeit des **Gluteus maximus** die Haltung bzgl. der Dehnung der **Hüftbeuger** noch suffizient ausgeführt werden kann. Will man versuchen die **Exorotationsmomente** extern zu verkleinern, müsste man beide Beine nahe der Knie mit sehr viel Kraft händisch eindrehen, was kurzfristig funktionieren mag, den Supporter aber erfahrungsgemäß sehr schnell überfordert. Alternativ kann mit einer Hantel experimentiert werden, die an einem Gürtel hängt, der nahe der Knie um die Oberschenkel gelegt wird, dessen freies Ende mittig auf der Oberseite endet, woran die Hantel hängt.

12. je nach Beweglichkeit der **Hüftbeuger** ist evtl. nur schwer möglich, mit den Händen von unten gegen den Po zu drücken, weil das Becken sich sehr wenig anheben lässt. In diesem Fall kann auch überlegt werden, ob die Füße auf eine Erhöhung gesetzt werden wie Klötze oder Schulterstandplatten. Das Becken hebt dadurch weiter an und es wird einfacher, auf das **Kreuzbein** zu drücken. Günstig ist dann, die Fersen nicht mit zu erhöhen sondern nur den Rest des Fußes, dies erschwert das Wegrutschen der Füße ein wenig bei kräftiger Arbeit des **Quadrizeps**.