



## **supta krouncasana**

**„liegender Reiher“**



## Anleitung

1. Liege in **supta virasana**.
2. Unter leichter Drehung zur linken Seite ziehe das rechte Bein aus der untergeschlagenen Haltung heraus.
3. **Beuge** im rechten **Hüftgelenk** um das Bein in Richtung Brustkorb zu bewegen und strecke dabei das rechte Bein durch.
4. Greife bei guter Beweglichkeit mit der linken Hand zum rechten Außenfuß oder ersatzweise mit linkem Zeige- und Mittelfinger zum rechten dicken Zehen und ziehe das rechte Bein gestreckt maximal an den Brustkorb heran.

## Details

1. Wie in der verwandten aber deutlich einfacheren **ardha supta krouncasana** neigt auch hier das Becken dazu, sich vom am Boden verbleibenden linken Fuß zu entfernen. Hebe korrigierend das Becken an und schiebe es an den linken Fuß heran. Wie in **supta virasana** soll es auch hier keinen Abstand zwischen Fuß und Becken geben.
2. Das am Boden verbleibende linke Bein will nach links außen und oben ausweichen. Mit Kraft der **Adduktoren** halte es in Parallelität zur Wirbelsäule und mit Kraft der Pomuskulatur und der **Ischiocruralen Gruppe** am Boden.
3. Das gehobene Bein hat eine große Neigung, im **Kniegelenk** zu **beugen**. Strecke es mit Kraft des **Quadrizeps** durch. Dabei wird auch der **Rectus femoris** benutzt, der wegen seiner Funktion als **Hüftbeuger** und angesichts der Tatsache, dass es sich in sehr kurzer **Sarkomerlänge** und damit naher **aktiver Insuffizienz** befindet, eine deutliche Krampfneigung hat. Das Heranführen des Beins soll mehr aus Kraft des linken Arms erfolgen, der bei guter Beweglichkeit natürlich dazu auch beugen darf und muss. Dabei bewegt der linke Ellbogen nach außen.
4. Nicht nur das linke Bein weicht nach außen aus, auch das Becken dreht sich ein wenig in der Ebene, so dass die Lendenwirbelsäule sich leicht seitwärts beugt und das **Kreuzbein** nicht mehr in der Achse der BWS ist. Das kann ein wenig behoben werden, indem man die Pobacke des rechten Beins vom Rücken weg schiebt.
5. Das rechte Bein bewegt weniger zur rechten Achsel als mehr mittig zur seitengleichen Mamille. Ziehe mit der kontralateralen Hand, so bleibt die andere noch frei um ggf. von außen gegen das rechte Bein zu drücken, falls der Körper dazu neigt, nach rechts zu kippen. Außerdem ist es mit der linken Hand viel leichter, das rechte Bein zum **Brustbein** zu ziehen statt zur Achsel, was mit dem rechtem Arm deutlich schwerer wäre.
6. Das Becken steht links höher als rechts. Ursache ist das Moment, mit dem der linke **Quadrizeps** im linken **Kniegelenk strecken** will bzw. die resultierende Kraft, die das Becken links anhebt. Dieses schwächt sich im Laufe der Zeit durch Üben von **Quadrizepsdehnung 1** und **virasana** ab.
7. Die Wirkung der Haltung ist zumeist sehr intensiv, abhängig von den individuell unterschiedlichen Beweglichkeiten eher im linken **Rectus femoris** oder in der rechten **Ischiocruralen Gruppe**.
8. Dies ist keine Anfänger-Übung. Erst einmal muss **supta virasana** ohne größere Abstriche gelingen und **uttanasana** und andere Vorwärtsbeugen sollte eine **Flexion** von deutlich über

- 90° in den **Hüftgelenken** zeigen. In vielen Fällen wird ein Gürtel erforderlich sein, dessen Schlaufe um den rechten Fuß gelegt wird, um das Bein an den Brustkorb heranzuziehen. Das in Haltungen wie **hasta padangusthasana** Gesagte zu Arm- und Beinlänge und dem exakten Winkel, an dem bei Griff zum Außenfuß oder zum dicken Zehen sowohl Arm als auch Bein gestreckt sein können, gilt hier analog. Bei sehr guter Beweglichkeit ziehe unter Beugen des linken **Ellbogengelenks** nach links-außen das Bein maximal zur Brust.
9. Achte darauf, das gehobene Bein nicht **auszudrehen**.
  10. Die Schulter des linken ziehenden Arms soll auf dem Boden ruhen, das **Beugen** des linken Arms im **Ellbogengelenk** zieht am Fuß das Bein weiter an den Oberkörper heran.
  11. Wie in **supta virasana** drehe das linke Bein aus, das heißt, das Innenknie nach oben und das Außenknie nach unten.
  12. Mit dem Zug am linken Fuß wird über den **Hebelarm** des gestreckten rechten Beins ein nennenswertes **Kippmoment** auf das Becken ausgeübt, welches das Becken aus einem möglicherweise verbliebenen Rest an **Flexion** im linken **Hüftgelenk** herauszukippen versucht und zu einer großen Dehnung im linken **Rectus femoris** führt, da dieser das **Hüftgelenk** überzieht. Dadurch wird gegenüber **supta virasana** ungleich weniger **Hohlkreuzneigung** auftreten. Nach Konstruktion liegt hier eine der wenigen Haltungen vor, in denen **Quadrizeps** und **Ischiocrurale Gruppe** (natürlich unterschiedlicher Beine) gleichzeitig gedehnt werden und unter diesen gezählten eine, deren Raum für weitere Dehnung nicht so schnell erschöpft sein dürfte. Welche Muskelgruppe mehr in ihrer Dehnung wahrgenommen wird, hängt sowohl von der Vorbereitung als auch von der Beweglichkeit der Gruppe selbst ab. Natürlich wird mit kräftigerem Zug am rechten Fuß die Neigung des linken Knies größer, nach oben und außen auszuweichen.
  13. Strecke im zur Brust gezogenen Bein die Ferse weg.