

## supta virasana

### „liegender Held“



#### Anleitung

1. Sitze in **virasana**. Prüfe, ob du die **Fußgelenke** noch mehr strecken, das heißt die Knie noch mehr nach vorn ziehen kannst. Schiebe die Pobacken maximal nach vorn.
2. Stütze dich mit den Händen hinter dem Becken ab und kippe das Becken nach hinten. Strecke stets den Rumpf bestmöglich vom Becken weg nach hinten. Stütze dich zuerst mit den Ellbogen am Boden ab, bevor du Kopf und Schultern auf dem Boden abzulegen versuchst. Prüfe immer wieder, ob du das Becken mehr nach hinten kippen kannst. Dazu schiebe ggf. mehrfach die Pobacken nach vorn.
3. Wenn du die Endstellung eingenommen hast, die für dich erreichbar ist, nutze die Kraft der Pomuskeln weiter, um das Becken möglichst flach zu halten.
4. Strecke den Rumpf maximal durch und ziehe den Hinterkopf vom Rücken weg. Drehe die Arme **aus**, nimm sie über Kopf in **Frontalabduktion** und strecke sie verschränkt maximal vom Becken weg nach hinten, **eleviere** also die **Schulterblätter**.
5. Halte die Knie hüftbreit. So weit als möglich drehe die Oberschenkel **aus**.

## Details

1. Alle Bemerkungen zur Haltung der Beine und Füße, dem Umgang mit den Knien, die in der Beschreibung von **virasana** gemacht wurden, gelten auch hier.
2. „**Neige/kippe** das Becken maximal zum Boden“ ist eine Regel, die für fast alle weniger beweglichen Anfänger gut zutrifft. Fortgeschrittene sollen jedoch dabei vermeiden, die untere Wirbelsäule dadurch in eine konvexe Haltung (**Kyphose**) zu bringen, insbesondere beim Einnehmen und Verlassen der Haltung. In solchen Fällen konzentriere dich mehr darauf, das Becken schwer zum Boden sinken zu lassen und den Rumpf vom Becken wegzustrecken.
3. Diese Haltung ist hervorragend nach dem Essen, da sie den Bauchraum streckt und den Gedärmen mehr Raum gibt und auf diese Weise die Verdauung fördert.
4. Fühlt sich der untere Rücken nach *supta virasana* unangenehm an, so sollte diese Erscheinung nach einer der folgenden Haltungen wieder verschwinden: **Hundstellung Kopf nach unten**, **1. Hüftöffnung**, **balasana (virasana Vorwärtsbeuge, Kindstellung)**, **ardha padmasana Vorwärtsbeuge**. Es ist für weniger geübte Menschen normal, dass sich unmittelbar nach *supta virasana* die **Kniegelenke** nicht sofort strecken lassen. Das rührt von der leichten Kontraktur der **Ischiocruralen Gruppe** in der Übung her und legt sich von selbst, wenn du zum Stehen kommst, oder andere Übungen mit streckendem **Knie** ausführst. Eine der besten Möglichkeiten, um nach *supta virasana* die Streckfähigkeit des Knies zu testen, ist die **Hundstellung Kopf nach oben**. Eine gute Sofortmaßnahme gegen Spannung im unteren Rücken nach *supta virasana*, insbesondere für Ungeübtere, ist das Ablegen des Oberkörpers nach vorn auf die Oberschenkel bei weiterhin gehaltener Position der Beine, dies entspricht **balasana (virasana Vorwärtsbeuge, Kindstellung)**.
5. Je nach Verhalten in Alltag, Beruf, Sport und Hobby kann jedoch trotz regelmäßiger *supta virasana* der Tonus des **Rectus femoris** höher werden als erwünscht oder angenehm. Prüfe und reguliere ihn dann mit:
  1. **Quadrizepsdehnung 1 an der Wand**
  2. **Quadrizepsdehnung 2 an der Wand**
6. Je nach Konstitution ist es eine gute Empfehlung, vor *supta virasana* erst **virasana** zur Streckung der **monoartikulären** Anteile des **Quadrizeps femoris** zu üben, insbesondere dann, wenn diese Anteile noch so wenig beweglich sind, dass in **virasana** die **Sitzbeinhöcker** nicht oder erst nach längerer Zeit auf den Boden kommen.
7. Beim Ablegen des Oberkörpers nach hinten achte darauf, nicht den Po nach hinten zu ziehen, damit der untere Rücken nicht komprimiert wird, sondern schiebe die Pobacken nach vorn zur Auflagefläche der Knie. Auch sollten die Knie nicht nach hinten rutschen, was die Krampfneigung in den Fußsohlen erhöhen würde.
8. In *supta virasana* entsteht nicht selten unangenehmer Druck auf dem Fußrücken. Dieser ist hier ausgeprägter als in **virasana**, einerseits da das **Schwerelot** weiter hinten (weg von den Knien) liegt, andererseits zieht der **Rectus femoris** die Knie mehr oder weniger deutlich hoch, nimmt also Gewicht von den Knien, welches dann teilweise über die Füße zum Boden abgegeben wird. Die Standardweise damit umzugehen ist eine hinreichend dick gefaltete Decke unter den Füßen. Diese stellt jedoch auch eine Erhöhung dar und lässt die Knie umso eher abheben, was wiederum die Füße nicht gerade entlastet. Der Schlüssel liegt hier wohl in

einer ausbalancierten Mischung aus Weichheit vermittelnder Matte und Unterstützung (erhöhte Auflage) des Oberkörpers. Steht ein Supporter zur Verfügung, kann dieser die Knie zum Boden drücken, was häufig die Missempfindung in den Fußrücken und **Fußhebern** erheblich vermindert. Bei dem Vorgang kann sich der gespürte Druck auf den Fußrücken erst einmal erhöhen bis die Knie mit hinreichender Gewichtskraft auf dem Boden liegen bzw. drücken und damit die Füße entlasten. Nur sehr selten bewirkt dieses Verfahren das Gegenteil. Ebenfalls sehr selten besteht eine spezielle Druckempfindlichkeit im Bereich der **Fußgelenke**. Dann muss ein Teil der Unterschenkel zusätzlich unterstützt werden, damit er ebenfalls Druck bzw. Gewichtskraft aufnehmen kann.

9. Der untere Rücken, genau gesagt in der Regel die **autochthone Rückenmuskulatur** im Bereich der LWS ist vielfach ein Thema in *supta virasana*. Durch auch nur leichte Beweglichkeitseinschränkungen der **Hüftbeuger** kommt es zu einer **Hyperlordose**, die als Stauchung, eventuell auch mit leicht krampfartiger Note empfunden wird. Die erste und einfachste Maßnahme wäre natürlich, den Rücken weniger tief abzulegen, was jedoch Wirksamkeit bei der Dehnung der **Hüftbeuger** kosten würde. Besser ist, wenn mit mehr Einsatz der Pomuskulatur eine Haltung erreicht wird, in der der untere Rücken keine Missempfindung zeigt. Externer Druck auf die Hüftknochen (**SIAS**) von oben und knieseitig hilft auch das Becken zu kippen und damit den unteren Rücken zu entlasten, siehe entsprechende Varianten.
10. Die Knie zeigen teilweise eine massive nach außen drängende Tendenz, das heißt die Oberschenkel **abduzieren** in den **Hüftgelenken**. Diese Ausweichbewegung resultiert aus zwei Komponenten:
  1. die Pomuskulatur erzeugt beim Versuch die **Flexion** in den **Hüftgelenken** zu reduzieren, ein deutliches **Exorotations-** und leichtes **Abduktionsmoment** in den **Hüftgelenken**.
  2. da der kraftvolle **Hüftbeuger Iliopsoas** am **Trochanter minor** auf der Innenseite des **Femur** ansetzen, wirkt ihre intensive Dehnung ebenfalls **exorotatorisch**. Da die mögliche **Exorotation** durch die am Boden liegenden Unterschenkel begrenzt ist, weicht der Oberschenkel vermehrt in die **Abduktion** aus.
  3. der lateral des **Hüftgelenks** verlaufende **Rectus femoris** zieht unter Spannung ebenfalls den Oberschenkel nach lateral.

Natürlich kann ein Gürtel um die Knie gelegt werden, der das Ausweichen begrenzt. Zumeist wird sich das bei gleich tiefer Ablage des Oberkörpers allerdings merklich auf das Befinden des unteren Rückens auswirken, so dass er möglicherweise weniger tief abgelegt werden kann. Bei der Verwendung des Gürtels muss beachtet werden, dass nur der ausschließlich um die Unterschenkel (und nicht um die ganzen Beine) gelegte Gürtel die Möglichkeit erhält, aus *supta virasana* in den **Hund Kopf nach unten** oder eine andere Haltung zu springen. Zu beachten bei dem Gürtel ist, daß seine Reibung auf dem Oberschenkel, je fester er gezogen ist, desto mehr, die aktiv betriebene **Exorotation** des Oberschenkels im **Hüftgelenk** vermindern kann. Mit einer aufwendigen Konstruktion kann dies ausgeglichen werden, indem je ein Gürtel um die Oberschenkel gelegt wird, dessen freies Ende außen nach unten zeigt und an welchem sich ein Gewicht befindet. Dazu muß der Ausführende allerdings deutlich erhöht liegen, etwa auf einem Tisch.

11. Der Häufigkeit nach sind in *supta virasana* Missempfindungen des Innenknies deutlich

dominant gegenüber denen des Außenknies. Ein Teil der Verursachung liegt vermutlich in der Position der Füße neben dem Becken, also außen seitlich der Oberschenkel, wodurch die individuell sehr uneinheitlich flexible Masse der Wadenmuskulatur die Oberschenkel in die **Endorotation** dreht und insbesondere im Innenknie zu Kompression führt. Dem kann man oft zumindest ein wenig beikommen, indem die Oberschenkel aktiv oder passiv kraftvoll **ausgedreht** werden. Sehr selten nur reagiert ein **Kniegelenk** genau umgekehrt, nämlich dass **Exorotation** des Oberschenkels das Befinden des **Kniegelenks** verschlechtert. Sind die Kniebeschwerden auf diese Weise nicht beherrschbar, ist der nächste sinnvolle Schritt, den Po auf eine mehr oder weniger flache Erhöhung zu setzen, damit der Beugewinkel im **Kniegelenk** günstiger wird, also das **Knie** weniger gebeugt wird. Damit ist bislang noch in fast allen Fällen Schmerzfreiheit erreicht worden. Pathologisch veränderte **Kniegelenke** stellen selbstverständlich Sonderfälle dar, in denen individuell herausgefunden werden muss, wie ein **Kniegelenk** reagiert und was und wie es möglich ist.

12. In *supta virasana* begegnet man nicht selten Krämpfen der Muskulatur der inneren Fußsohle. Hilfreich ist es, präventiv beim Einnehmen der Haltung einmal die Knie nach vorn zu ziehen, was die Krampfneigung merklich vermindert. Immer dann, wenn die Position der Füße verändert worden ist, sollten die Knie wieder nach vorn gezogen werden. Ist der Krampf einmal aufgetreten, hilft **Hocken 1** dagegen. Oft wird auch beobachtet, dass bei dem Versuch, die Füße besser in die Verlängerung der Unterschenkel zu schieben, der Krampf auftritt oder die Krampfneigung größer wird. Vermutlich ist eine erhöhte Spannung der Muskulatur zumindest mitursächlich. Hilfreich dagegen sind halbwegs regelmäßige Dehnungen der entsprechenden Muskulatur, ob mit Faszienrolle, per Massage oder auch mit Haltungen, in denen die Fußsohle auf dem Boden steht, die Zehen aber auf der Wand nach oben zeigen, die **Zehengrundgelenke** also 90° dorsalflektiert werden, zum Beispiel **setu bandha sarvangasana gegen die Wand**. Ein anderes Mittel, welches manchmal gegen die Krampfneigung der Fußsohle hilft, ist die Vorfüße und insbesondere die Zehen während der ganzen Ausführung von *supta virasana* auf den Boden zu drücken. Auch der aus **virasana** oder **ustrasana** bekannte Trick, die Fußrücken mehrmals mit moderater Kraft auf den Boden zu schlagen, kann hier angewandt werden.
13. Nicht selten und gehäuft bei Sportler tritt eine übermäßig intensive Dehnungsempfindung in den **Fußhebern** bzw. deren Sehnen im **Fußgelenkbereich** auf. Um dem abzuhelpen kann ein Stück der Matte zusammengerollt und unter die **Fußgelenke** gelegt werden. Die auf diese Weise entstehende Erhöhung verschafft eine Entlastung bezüglich der **Streckanforderung** im **Fußgelenk**. Statt 180° (von vorn gesehen) muss das **Fußgelenk** dann vielleicht nur noch auf 150° gestreckt werden, also in 60° **Plantarflexion** statt 90°.
14. Für weitere Aussagen zu Art eines möglichen Schmerzes im **Kniegelenk** und einem sinnvollen Umgang damit, siehe die entsprechenden FAQ-Einträge:
1. **Knieschmerz im Lotus u.ä.**
  2. **Knieschmerz allgemein**
- sowie die in der Variante „Po auf Klotz“ gemachten Vorschläge.