



utkatasana

„die Mächtige“



Anleitung

1. Stehe in **tadasana**, Fußmittellinien parallel, Füße hüftbreit.
2. Strecke den Rumpf hoch, hebe die Arme senkrecht nach oben, hebe die **Schulterblätter** mit den Armen an, drehe die Arme **aus** (**Bizeps** an den Ohren vorbei nach hinten), halte die Oberarme parallel und die **Ellbogengelenke** gestreckt.
3. Halte die Handinnenflächen b.a.w. (siehe Details) parallel und zueinander zeigend.
4. **Beuge** die **Kniegelenke** bis die Oberschenkel waagrecht sind. Kippe dabei das Becken nur soweit nach vorn, dass der Oberkörper möglichst aufrecht und die **physiologische Lordose** aufrechterhalten bleibt.
5. Halte die Knie hüftbreit und arbeite weiter an der Streckung des Rückens, der Bewegung der Arme und dem Aufrichten des Oberkörpers. Richte Becken und Oberkörper auf und strecke die Arme maximal nach hinten und oben.

Details

1. Die Haltung des Beckens soll so sein, dass
 1. die Oberschenkel waagrecht werden können
 2. die Lendenwirbelsäule „gerade“ ist im Sinne ihrer natürlichen Krümmung (**Lordose**), also
 1. kein übermäßiges **Hohlkreuz** entsteht dadurch, dass der Oberkörper stark aufrichtet, aber das Becken stark nach vorn geneigt ist
 2. nicht durch ein übermäßig aufgerichtetes Becken die **Lordose** der LWS verschwindet oder gar eine **Kyphose** in der LWS erscheint.
2. Bei Krampfneigung im **Deltoideus** oder im **Trapezius** ist es angebracht, die Arme möglichst stark **auszudrehen**. Um das zu fördern, können bei Bedarf auch die Hände maximal nach hinten gedreht werden. Die parallele Position der Handflächen bedingt möglicherweise durch eine begrenzte **Pronationsfähigkeit** der Unterarme eine nur submaximale und damit oft unzureichende **Exorotation** der Oberarme. Auch das Herausstrecken aus den Schultern (**Elevation** der **Schulterblätter**) ist wichtig dafür.
3. Halte auf den Fersen genau so viel Druck wie auf dem Vorderfuß (siehe unten).
4. Hab auf den Innenfüßen genauso viel Druck wie auf den Außenfüßen.
5. Achte darauf, dass die Vorderfüße nicht weiter auseinander bewegen, sondern die Füße bezüglich ihrer Mittellinien parallel bleiben.
6. Halte die Knie hüftbreit.
7. Strecke die BWS aus Kraft der Rückenmuskulatur durch, vermeide einen „Buckel“ (siehe weiter unten).
8. Lasse den Kopf in Verlängerung der **Brustwirbelsäule**.
9. Je nach **dorsaler Flexionsfähigkeit** in den **Fußgelenken**, also der Beweglichkeit der Wadenmuskulatur (hier vor allem des **Soleus**), ist es evtl. nicht möglich, eine genügend tief gebeugte utkatasana einzunehmen ohne nach hinten umzukippen, siehe **entsprechenden Eintrag in der FAQ**. In diesen Fällen ist der **Soleus** zu steif und es braucht entsprechende Arbeit daran. Der Winkel des Unterschenkels gegenüber dem Fuß (und dem Boden) wird dann nicht günstig genug, um bei weitem Beugen das **Schwerelot** noch unter dem Fuß zu halten. Kurzfristig kann daher mit einer kleinen Erhöhung der Fersen gearbeitet werden, die

genau so hoch ist, dass das **Schwerelot** wieder ballenseits der Fersen liegen kann, und keine Arbeit mit den Zehen nötig ist; diese sollen auch hier nicht benutzt werden. Welches Material zur Unterstützung verwendet wird, ist nachrangig, da ein Rutschen hier kaum zu erwarten ist, falls doch, dann rutschen die Fersen nach innen gemäß der häufig aus der Arbeit des **Gluteus maximus** resultierenden **Exorotationsmomente** in den **Hüftgelenken**. Wichtig ist also vor allem, daß die Unterlage genügend Stabilität bietet.

10. In Fällen weniger beweglicher **Hüftextensoren** kommt es zu dem Effekt, dass je weiter die **Kniegelenke** gebeugt werden, desto weiter das Becken nach hinten kippt. Grundsätzlich ist es Ziel, die **physiologische Lordose** der LWS beizubehalten, was in diesen Fällen nur möglich ist, wenn auf tiefes Beugen verzichtet wird. Insbesondere bei geschädigten Bandscheiben ist dies ratsam. Zwar wird durch weitere Bewegung des Oberkörpers gegenüber dem Becken nach hinten die sich einstellende Steilstellung oder **Kyphose** der LWS geringer, doch ist dem eine Grenze gesetzt, da sonst das **Schwerelot** die **physikalische Stützbasis** nach hinten verlässt und ein Umkippen unvermeidbar ist. **Flektiere** also die **Hüftgelenke** nur soweit, dass die **physiologische Lordose** aufrecht gehalten werden kann. Die begrenzenden **Hüftextensoren** sind vor allem der **Gluteus maximus**, aber wegen der unterschiedlich großen **Hebelarme** in **Hüftgelenke** und **Kniegelenk** auch die **Ischiocrurale Gruppe**, wenn diese wenig beweglich ist.
11. Solange das Becken noch nach vorn oder hinten verschoben werden kann, ist die Haltung noch nicht vollständig eingenommen. Die für utkatasana typische leichte Schräglage des Oberkörpers gegenüber der Senkrechten ist eine Folge der physikalischen Gegebenheiten: wäre das Becken mit dem Oberkörper darüber senkrecht, könnte aufgrund der relativen Größe dieses **Teilkörpergewichtes** das **Schwerelot** nicht mehr zwischen den Füßen, sondern müsste hinter den Fersen liegen, was eine stabile Haltung ausschließt. Je mehr der Oberkörper nach vorn geneigt wird, desto mehr verschiebt sich das **Schwerelot** nach vorn und die genaue Position des Beckens wird immer variabler. Anders herum heißt dies, dass aus Gründen des **Schwerelots** bei bestmöglich aufgerichtetem Oberkörper das Becken recht weit vorn sein muss. Dies bedeutet jedoch eine relativ flache Stellung der Unterschenkel, die in der Regel durch eingeschränkte **Dorsalflexion** des **Fußgelenks** (dafür ist wegen der deutlich **gebeugten Kniegelenke** hier nur der **monoartikuläre Soleus** verantwortlich) deutlich eher ihre Grenze erreicht als der Oberkörper aufgerichtet werden kann, so dass es eine eindeutige optimale Position mit bestmöglicher Aufrichtung des Oberkörpers genau dort gibt, wo die Grenze der **Dorsalflexion** der **Fußgelenke** erreicht ist. Eine in sagittaler (dorsal-ventral) Richtung gegebene Wahlfreiheit der Position des Beckens bedeutet also b.a.w. eine unzureichende Aufrichtung des Oberkörpers. Die von vielen Trainern zuweilen erhobene Forderung, dass die Knie nicht über die Fußspitze hinaus nach vorn gelangen dürfen, ist damit nach Konstruktion der Haltung hinfällig. Bei guter Beweglichkeit des **Soleus** und relativ aufrechtem Oberkörper (bewegliche **Hüftextensoren** voraussetzend) wird sie meist nicht erfüllt sein. Wenn sie irgendwo eine Berechtigung besitzen sollte, dann sicher nicht in statischen Haltungen mit moderater Last auf den **Kniegelenken** wie sie hier in Form des **Teilkörpergewichts** vorliegt. Im Falle großer externer Gewichte oder größerer externer Gewichte und vieler dynamischer Wiederholungen kann und muß diese Frage natürlich diskutiert werden. Bei retropatellaren Schäden, also etwa einer **Chondropathia patellae (PFPS)** oder einer Retropatellararthrose sollte die utkatasana natürlich nur im schmerzfreien

Bereich ausgeführt werden.

Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können

Unfähigkeit tief gebeugter Haltung wegen steifer Waden

Siehe obigen Eintrag

Krampfneigung der Trapezii

Siehe ebenfalls oben