

viparita karani



Anleitung

1. Liege mit dem Po etwa 30 cm von der Wand entfernt und lehne die Beine an der Wand an.
2. Die Füße werden dabei einen gewissen Abstand voneinander einnehmen wollen. Lasse die Beine völlig entspannt. Wenn dies nicht möglich ist ohne dass die **Kniegelenke beugen**, vergrößere den Abstand von der Wand bis dies möglich ist.
3. Lege die Arme völlig entspannt auf 20° – 30° neben dem Körper ab.
4. Lasse etwa noch vorhandene Spannung aus allen Körperteilen weichen, auch aus der Gesichtsmuskulatur.

Details

1. Selbstverständlich gelten viele Aussagen, die zur **savasana** gemacht wurden, hier ebenso.
2. Viparita karani erinnert ein wenig an die medizinische Schocklage oder die Stufenbettlage, mit letzterer gemein hat sie auch tatsächlich, richtig ausgeführt, die Entlastung des unteren Rückens. Während in **savasana** beweglichkeitseingeschränkte **Hüftbeuger** über ihre Ursprünge an den Darmbeinschaufeln (**Iliacus**) und der LWS (**Psoas major**) die LWS ins **Hohlkreuz** ziehen, bringen die Stufenbettlage und viparita karani durch gebeugte **Hüftgelenke** Entlastung.
3. Der Abstand des Beckens soll bei durchschnittlicher Beweglichkeit der **Ischiocruralen Gruppe** in aller Regel ca. 30 cm betragen. Zu kleine Abstände – gemessen an deren Flexibilität – würden zu einer **Beugeneigung** der **Kniegelenke** führen und sind daran erkennbar, zu große Abstände vermindern die entspannende Wirkung auf den Bereich der LWS. Ein Kriterium für die untere Grenze des Abstandes ist, dass die Beine mühelos gestreckt bleiben können, dass also das **schwerkraftbedingte Streckmoment** in den **Kniegelenken** durch die gegen die Senkrechte geneigten Beine von dem Zug der **Ischiocruralen Gruppe** nicht aufgewogen wird.
4. Wie in **savasana** ist auch hier der Körper völlig passiv und in maximaler Ruhe. Das heißt insbesondere für die Beine, dass deren Position so beschaffen sein muss, dass überhaupt kein Aufwand zur Aufrechterhaltung ihrer Position betrieben werden braucht. Sie werden dazu neigen, eine gewisse **Exorotation** einzunehmen, je nach genauer Beweglichkeit der **Ischiocruralen Gruppe**, Winkel der Beine zur Senkrechten sowie Masse der Beine könnte eine **Beugung** von wenigen Grad in den **Kniegelenken** auftreten. Wünschenswert wäre jedoch, dass die **Kniegelenke** völlig ruhig und ohne größeren Widerstand in die Streckung fallen.
5. Ein eher seltener Fall ist, dass bei gut beweglicher **Ischiocruraler Gruppe** auch dann noch die **Kniegelenke** in eine unangenehme **Überstreckung** fallen, wenn der Abstand des Pos von der Wand bereits auf fast Null reduziert wurde. Dann braucht es einen Gegenstand wie eine Rolle oder zusammengerollte Decke oder Matte, der in die Kniebeuge gelegt wird, um die **Überstreckung** zu begrenzen oder zu verhindern. Damit die Beine mit dieser Konstruktion wieder mühelos gestreckt werden können, muss der Abstand bis zur Erfüllung dieser Forderung wieder vergrößert werden.
6. Zusätzlich zum Abstand des Pos von der Wand kann das Becken auch noch auf eine kleine Erhöhung gelegt werden, womit der **Flexionswinkel** in den **Kniegelenken** weiter verkleinert wird. Selbstverständlich sollte die Erhöhung nicht so hoch sein, dass dadurch für die obere LWS / untere BWS eine Rückbeuge entsteht.
7. Wie in **savasana** sollten auch hier die Oberarme aus den Schultern **exorotiert** und die Unterarme **supiniert** abgelegt werden. Die Hand hat minimale Spannung und wird sich je nach Spannung der relevanten Flexoren ein Stück weit gegenüber dem gestreckten Zustand schließen. Die Handfläche zeigt tendenziell zur Decke, je nach Grad der **Kyphosierung** der BWS liegt der Kopf leicht in **Reklination**, dann kann die HWS durch eine Unterstützung des Kopfes begradigt werden.
8. Bei der Suche nach dem richtigen Abstand des Beckens von der Wand kann folgende Abschätzung helfen: solange **supta dandasana** noch nicht ohne Spannung im **Rectus**

abdominis ausgeführt werden kann, sollte der Abstand 20 cm nicht unterschreiten. Aber auch sonst muß geprüft werden, ob noch irgendein Maß an Spannung in den **Quadrizeps** erforderlich ist, um die Streckung der **Kniegelenke** aufrecht zu erhalten. Letztlich muß sichergestellt werden, daß die aus der Schwerkraftwirkung des Ober- und Unterschenkels resultierenden summierten **Momente**, die gegenüber ihrem jeweiligen **punctum fixum** (Ferse an der Wand für den Unterschenkel und **Hüftgelenk** für den Oberschenkel) das **Kniegelenk** in die Streckung bewegen, das aus der Spannung der **Ischiocruralen Gruppe** resultierende **Beugemoment** im **Kniegelenk** überwiegen. Für diejenigen, die zum **Überstrecken** der **Kniegelenke** neigen, kann ein Abstand des Beckens von der Wand gefunden werden, an dem sich die genannten **Momente** genau aufheben, und das **Kniegelenk** im 180° Winkel (0° Beugung) im Gleichgewicht dieser Kräfte/Momente zur Ruhe kommt.