



vrksasana

„Baum“



Anleitung

1. Stehe in **tadasana** und verlagere das Gewicht auf das linke Bein.
2. Hebe das rechte Bein langsam vom Boden ab, ohne dabei die Sicherheit des Stands zu gefährden oder die aufrechte, gerade Position zu beeinträchtigen.
3. Greife mit der rechten Hand den rechten Fuß.
4. Setze den rechten Fuß möglichst hoch am linken Innen Oberschenkel an.
5. Drücke den Fuß moderat kräftig gegen den Oberschenkel.
6. Bewege das rechte Knie maximal nach hinten, ohne im Becken zu drehen; drehe das rechte Bein dabei soweit als möglich **aus**.
7. Richte das Becken maximal auf; die Pomuskulatur oder die **Ischiocrurale Gruppe** arbeitet dauerhaft dafür.
8. Drücke den Fuß gegen den Widerstand des Oberschenkels nach hinten, ohne die anderen Parameter zu verändern.
9. Nimm die Arme in **namaste**.

Details

1. Achte darauf, dass du im Becken gerade bleibst
 1. bzgl. der Drehung zur Seite. Bei eher eingeschränkter Beweglichkeit der Adduktoren neigt man oft dazu, das Becken aus der vorgegebenen Position in Richtung des gehobenen Beins zu drehen, da sie die Bewegungsmöglichkeit unerwartet früh erschöpft
 2. bzgl. des Kippens nach vorn, nutze dazu die Pomuskulatur. Beweglichkeitseingeschränkte Hüftbeuger und Adduktoren neigen dazu das Becken nach vorn-unten zu kippen, je eingeschränkter, desto mehr.
 3. bezüglich des seitlichen Kippens: Schwäche oder Überanstrengung des Gluteus medius und minimus lassen das Becken unhaltbar zur Seite kippen.
2. Halte das Becken waagrecht und strecke beide Seiten des Rumpfs nach oben
3. Halte eine kontinuierliche Arbeit des **Quadrizeps** zum **Strecken** des **Kniegelenks** aufrecht.
4. Halte eine kontinuierliche Arbeit der **Extensoren** des **Hüftgelenks** (v.a. **Gluteus maximus** und **Ischiocrurale Gruppe**) zum Aufrichten des Beckens aufrecht. Wenn daraus eine erhöhte **Beugeneigung** der **Kniegelenke** resultiert, ist dies Folge verkürzter **Hüftbeuger** und braucht sowohl in **Quadrizeps** als auch im **Gluteus maximus** erhöhten Krafteinsatz sowie regelmäßiges Dehnen der **Hüftbeuger**. Bei flexiblen **Hüftbeugern** reicht meist der Einsatz der **Ischiocruralen Gruppe** aus, für kräftigere Aktionen (und aus größeren **Flexionswinkeln**) wird meist der **Gluteus maximus** mit aktiv. In allen Fällen aber sollte an der Innenferse des aufgesetzten Fußes durch den Versuch das Becken aufzurichten die Anspannung der medialen **Ischiocruralen Gruppe** gespürt werden, die sofort wieder abbricht, wenn die muskuläre Arbeit zum Aufrichten des Beckens unterbrochen wird.
5. Vielfach wird die Neigung des auf dem Innen Oberschenkel aufgesetzten Fußes nach unten zu rutschen, der mangelnden Reibung der Kleidung zugesprochen. Das ist allerdings nur ein – und der geringere – Teil der Verursachung. Der wichtigste Grund liegt in dem **Streckmoment**, welches im **Kniegelenk** herrscht, also letztlich der Spannung der **Quadrizeps**. Je beweglicher diese werden, desto geringer ist das von ihnen erzeugte **Streckmoment**

strecken sie in der Haltung das **Kniegelenk**. Der Fuß wird so hoch wie möglich am Innen Oberschenkel aufgesetzt, falls möglich mit der Ferse direkt am Perineum. Ober- und Unterschenkel sinken dann **schwerkraft**gemäß in Richtung Boden, so dass, wenn nicht auch der Fuß abrutscht, das Knie des gebeugten Beins tiefer ist als der Fuß und das Gewicht des Beins den Fuß mehr an den Oberschenkel drückt und die Reibung vermehrt. Dieser Effekt muss das **Streckmoment** im **Kniegelenk** überwiegen, damit der Fuß nicht rutscht. Als Vorübung bieten sich also die **virasana** und die **Quadrizepsdehnung an der Wand** an. Natürlich kann, so lange dies erforderlich ist, mit der seitengleichen Hand der Unterschenkel an den **Malleolen** festgehalten werden oder, wie in einer untenstehenden Variante, ein Gürtel verwendet werden.