JANU SIRSASANA
KOPF AN KNIE HALTUNG

Bildnachweis: www.yogajournal.com/pose/head-to-knee-forward-bend

1.) GRUNDSÄTZLICHES ZUM ASANA

Janu Sirsasana zählt zu den **asymetrischen Vorwärtsbeugen im Sitzen** und wird mit **Kopf an/zu Knie Haltung** ins Deutsche übersetzt - wobei Janu = Knie und Sirsa = Kopf bedeutet.

In der Vorbeuge ist ein Bein gestreckt und ein Bein zur Seite angewinkelt. Das angewinkelte Bein ist in der Hüfte gebeugt und außenrotiert, das Knie stark gebeugt, die Fußsohle ruht am Oberschenkel des gestrecken Beines. Der Rumpf wird über das gestreckte Bein gebeugt. In der Endhaltung umfassen die Hände die Fußsohle und der Kopf wird am Schienbein abgelegt.

Janu Sirsana bewirkt eine **intensive asymetrische Dehnung der geraden Rückenmuskulatur und der Muskeln der Beinrückseite des gestreckten Beines** (ischiocrurale Muskulatur und Wadenmuskulatur). Die Asymetrie dieser Haltung läßt einseistige Haltungsmuster und Spannungsunterschiede der Rückenmuskulatur sowie des Beckens und va. der Iliosacralgelenke (das mobilere ISG befindet sich auf der Seite des gebeugten Beines) erkennen und ausgleichen.

Janus Sirsasana **beruhigt das Nervensystem** und wird gegen Ende einer Yogapraxis in einer Reihe von Vorbeugen eingesetzt.

2.) AUS SICHT VERSCHIEDENER YOGASTILE

In den meisten Yogastilen wird der Fuß des angewinkelten Beines so nahe wie möglich beim Schambein und in Supinationsstellung abgelegt. Der Winkel zwischen beiden Beinen beträgt in etwa 90°. Daraus resultiert ein sehr enger Kniewinkel und ein starker Druck auf den Innenminiskus. Die Sitzbeinhöcker sind nicht parallel nach vorne ausgerichtet.
Im Ashtanga Yoga - Janu Sirsasana A - wird die Blickrichtung (Dṛṣṭi) Richtung Fußspitze definiert, damit wird das Gesicht angehoben und der Nacken verkürzt.
Im Yin Yoga wird die Asana 3-5 Minuten gehalten. Der Kopf stützt je nach Fortschritt der Haltung auf den Händen oder ist auf einem Kissen abgelegt. Das angewinkelte Bein ist unterlagert und das „gestreckte Bein“ wird bei Bedarf auch im Knie durch eine Rolle gestützt. Bei verkürzter Beinrückseite wird so eine tiefere Vorbeuge möglich.

3.) WIRKUNG/ INDIKATION/ KONTRAINDIKATION

AUS SICHT DER TCM-MERIDIANLEHRE:
Die Dehnung der gesamten Körperrückseite, entspricht der Aktivierung des **Blasen-Meridians** (Verlauf entlang des m. erector spinae, entlang und außerhalb der Sakrallöcher übers Kreuzbein zu den os ischii, in der Rinne zwischen m. biceps brachii und m. semitendinosus über den Oberschenkel und zwischen den zwei Köpfen des m. gastrocnemius über die Wade)**.** Der Blasenmeridian aus Sicht der TCM regiert über die Körperrückseite, repräsentiert das Yang der Nieren und steht in engem Zusammenhang mit der Funktion der Nebennieren und dem vegetativen Nervensystem. Störungen im Blasen-Meridian äußern sich psychosomatisch als nervöse Anspannung, und einer Neigung zu Überreaktionen („Nerverl“, Ängstlichkeit, Ruhelosigkeit bei gleichzeitiger Erschöpfung, psychische Labilität, neurotische Tendenzen).
In der Pathologie ist die Rückenmuskulatur meist verhärtet, während sich der Lendenbereich kalt und schwach anfühlt. Füße, ev. Knie und Gesäß werden als kalt emfpunden. Kopfschmerzen treten im Bereich der inneren Augenwinkel oder vom Hinterkopf mittig bis zur Nasenwurzel auf. Häufiges Wasserlassen von meist klarem Urin und Blasenreizungen gehören zu diesem Symptombild.
An der Rückseite des gestrecken Beines erreicht die Dehnung auf der Innenseite den klassischen **Nierenmeridian** (in der Rinne zw. m. graciliis und m. semimembranosus) und den Verlauf nach Iokai am m. biceps femoris. Die Nieren steuern den Körper über das Hormonsystem und regulieren den Wasserhaushalt. Psychische Störungen wie Phobien, extreme Angstzustände, Panikattacken, Sexualstörungen und die Neigung zu zwanghaftem Arbeiten (Workaholic) sind Zeichen einer Imbalance der Nierenenergie.
Die Asymetrie der Haltung befreit Energiestau in den Flanken (Zuordnung Leber /Gallenblase) öffnet den Nierenbereich und das Becken und aktiviert damit den **Unteren Erwärmer** (Niere, Blase, Leber, Darm).

INDIKATIONEN (IN ZUSAMMENHANG MIT DER MERIDIANLEHRE UND KÖRPERZONEN):

Beruhigende, kühlende und ausgleichende Wirkung:

> aktiviert und reguliert Niere, Blase und Leber
> Beruhigt und reguliert das Nervensystem > Unruhe, Angst, Phobien
> Erschöpfung - körperlich, seelisch
> hilft gegen leichte Depressionen (va. in Verbindung mit Erschöpfung)
> reguliert die Verdauungsorgane (beruhigt das vegetative Nervensystem)
> massiert/stärkt die Verdauungsorgane (durch die Kompression i.d. Vorbeuge > Blutrückfluß)
> lindert die Folgen von Stress auf Herz und Geist (Herz-Nieren Meridianachse, weitet den Nierenbereichs, schützt die Yinseite und den Herzraum, befreit die Yangseite von Spannungen)
> lindert Symptome der Menopause (Stützt das Nieren Yin), Unruhe, Hitze, Durchschlafstörung
> kann ausgleichend auf Menstruationsprobleme wirken (durch Öffnung der Beckenregion > Leberenergie)
> stabilisiert Blutdruck (Ausgleich von Yin und Yang)
> bewirkt Dehnung und Ausgleich im unteren Rücken und des Beckens, wirkt Körperasymetrien entgegen
> hilft bei Rückenschmerzen im Zusammenhang mit Verkürzungen/Verhärtungen im Lendenbereich, ISG/Sacrum
> verbessert die Flexibilität in der Hüfte, öffnet die Hüfte auf der Seite des gebeugten Beines
> löst Spannungen der geradeverlaufenden Nacken und -Rückenmuskulatur, der Beinrückseiten und Waden

KONTRAINDIKATIONEN:

> Asthma
> Diarrhoe
> chronische oder akute Knieprobleme: verletztes Knie nicht beugen, bei leichten Knieproblemen gebeugtes Knie mit Decke/Block unterlagern
> Bandscheibenvorfälle der LWS, Ischias
> Überreizung/Sehnenentzündungen an den Sitzbeinhöcker - Vorsicht, das gestreckte Bein im Knie unterlagern um die Spannung aus den Ischios zu nehmen

4.) ANLEITUNG

Vorbereitende Asanas: Dandasana, Baddha Konasana, Paschimottanasana, Supta Padangusthasana, Vrksasana

Baddha Konasana

Supta Padangusthasana

Paschimottanasana

Aus Dandasana greif mit der **linken Hand innen unter dein linkes Knie und zieh das Bein zu dir heran.** Lass das Knie nach außen in Richtung Boden sinken, leg die Fußsohle an der Oberschenkelinnenseite des rechten Beines an. *Falls das Knie nicht zum Boden kommt, unterstütze es mit einer Decke.* Zieh die rechte Hüfte soweit zurück, so dass **beide Sitzbeinhöcher auf gleicher Höhe** sind und das Becken wieder parallel zum kurzen Mattenrand steht. Greif mit deinen Händen den linken Oberschenkel und verstärke die Außenrotation in der Hüfte, indem du die Oberschenkelmuskeln nach außen und unten bewegst. **Dreh den Nabel und den Oberkörper in Richtung gestrecktes Bein,** hilf dir dabei und dreh mit deinen Händen den Brustkorb in Richtung gestrecktes Bein oder greif mit der rechten Hand außen ans gestreckte Bein. Stütz dich dann mit deinen Armen ab, zieh die Schultern weg von den Ohren und streck dich über das rechte Bein nach vorne. **Beuge aus der Hüfte** - verwende dazu aktiv den m. iliopsoas. Bring nochmal deine Ausfmerksamkeit ins gebeugte Bein und aktiviere die Außenrotatoren der linken Hüfte, **erde den linken Sitzbeinhöcker.** Das rechte Bein bleibt gerade nach vorne gestreckt, die Zehen sind aktiviert. **Dreh den Oberkörper mithilfe der schrägen Bauchmuskulatur noch mehr in Richtung gestrecktes Bein und streck die Wirbelsäule lang,** lass diese aus dem Kreuzbein herauswachsen. Halte den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Strebe mit der Kopfmitte nach vorne und wandere mit deinen Händen mit nach vorne. **Arbeite daran dass beide Flanken gleich lang nach vorne ziehen und der Rücken parallel ist.** Wenn du mit deinen Händen die Füße fassen kannst, zieh den Oberkörper mithilfe der Oberarmmuskeln - m. biceps brachii - noch mehr nach vorne. **Streck das rechte Knie** indem du den m. quadriceps femoris aktivierst. Zieh den Bauchnabel Richtung Brustbein und über den rechten Oberschenkel, beuge noch weiter in der Hüfte. In der Endhaltung legst du den Kopf vor dem rechten Knie am Schienbein ab und greifst mit der linken Hand dein rechtes Handgelenk. Das bringt die rechte Flanke noch mehr Richtung Boden und stellt Parallelität im Rücken her. Zieh die Schultern nochmal weg von den Ohren und die Flanken lang. Wechsle die Seite.

5.) ANATOMIE/ SPIRALDYNAMIK

GELENKSTELLUNGEN:

gestrecktes Bein:
Hüfte - Flexion
ISG auf der Seite des gestrecken Beines öffnet sich unten (Richtung Innenspirale)
Knie - Extension
Fuß - Dorsalflexion
gebeugtes Bein:
Hüfte - Flexion, Abduktion und Oberschenkel in Außenrotation
ISG auf der Seite des gebeugten Beines öffnet sich oben (Richtung Außenspirale)
Knie - Flexion
Fuß - Dorsalflexion (oder Plantarflexion und Supination - durch Plantarflexion und Supination im Fuß wir der US eher ausgedreht, ungünstig fürs Knie, Oberschenkelkondylen-Tibiaplateau)
Rumpf:
leichte Flexion
Rotation zum gestrecken Bein
Schulterblatt:
Elevationsstellung - Abduktion und Rotation nach oben

Arm:
Oberarm - Innenrotation
Ellebogen - leichte Flexion oder Richtung Extension
Unterarm - Pronation
Hand - Dorsalflexion

AKTIVE MUSKULATUR:

Untere Extremität:
m. iliopsoas bei beidseitiger Aktiveriung beugt die Hüfte (Vorwärtskippen des Beckens), unterstützt die Außenrotation im gebeugten Bein
m. sartorius auf der Seite des gebeugten Beines bewirkt Flexion, Abduktion, und Außenrotation in Hüfte/OS und unterstützt eine mögliche Innenrotation der Tibia um eine optimale Stellung des Kniegelenks zu fördern
m. obturator internus und externus, m. piriformis, m. gemellus sup. und inf. auf der Seite des gebeugten Beines drehen den OS kräftig in die Außenrotation und abduzieren die Hüfte
m. recuts femoris auf der Seite des gestrecken Beines bringt das Knie in Extension
m. adduktor longus und brevis auf der Seite des gestrecken Beines verhindern das Ausdrehen des Beines
m. tensor fascie latae auf der Seite des gestrecken Beines presst den Hüftkopf in die Pfanne
m. peroneus longus und brevis aktivieren die Öffnung der Fußsohle
Rumpf:
m. obliquus internus auf der Seite des gestrecken Beines rotiert den Oberkörper in Richtung gestrecktes Bein (ipsilaterale Rotationsbewegung)
m. obliquus externus auf der Seite des gebeugten Beines rotiert den Oberrkörper in Richtung gestrecktes Bein (kontralaterale Rotationsbewegung)
m. multifidii auf Seite des gebeugten Beines drehen den Rumpf zum gestrecken Bein
Obere Extremität:
m. serratus anterior abduziert die Scapula
m. deltoideus pars anterior/clavicularis hebt den Arm, rotiert den Oberarm nach innen und stabilisiert den Humeruskopf im Gelenk
m. biceps brachii caput longum unterstützt das Armheben und rotiert den Oberarm nach innen
m. trapezius pars ascendens zieht die Schulter weg von den Ohren
m. pectoralis major - rotiert den Oberarm nach innen
m. triceps brachii - streckt den Ellenbogen
m. extensor carpi ulnaris - Dorsalflexion, Ulnarabduktion, Pronation im Handgelenk

DEHNUNG:

gestreckes Bein: in erster Linie wird die längsverlaufende Muskulatur der Beinrückseite gedehnt: Ischiocrurale Muskulatur (m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus), m. soleus und m. gastrocnemius. An der Außenseite des Gesäßes werden die m. gluteus medius, m. gluteus, minimus, m. gluteus maximus, m. piriformis, m. adduktor magnus gedehnt.

> Die bewußte Kontraktion des m. rectus femoris sort für die Entspannung der Antagonisten auf der Beinrückseite.

gebeugtes Bein: durch das Abspreizen des Beins und Senken des Knies Richtung Boden werden die m. adduktor magnus longus, m. adduktor brevis gedehnt.

> Die Aktivierung der tiefen Gesäßmuskulatur (Außenrotatoren) und des Schneidermuskels drehen den Oberschenkel aus und bewegen so das Knie noch mehr Richtung Boden.

Rumpf:

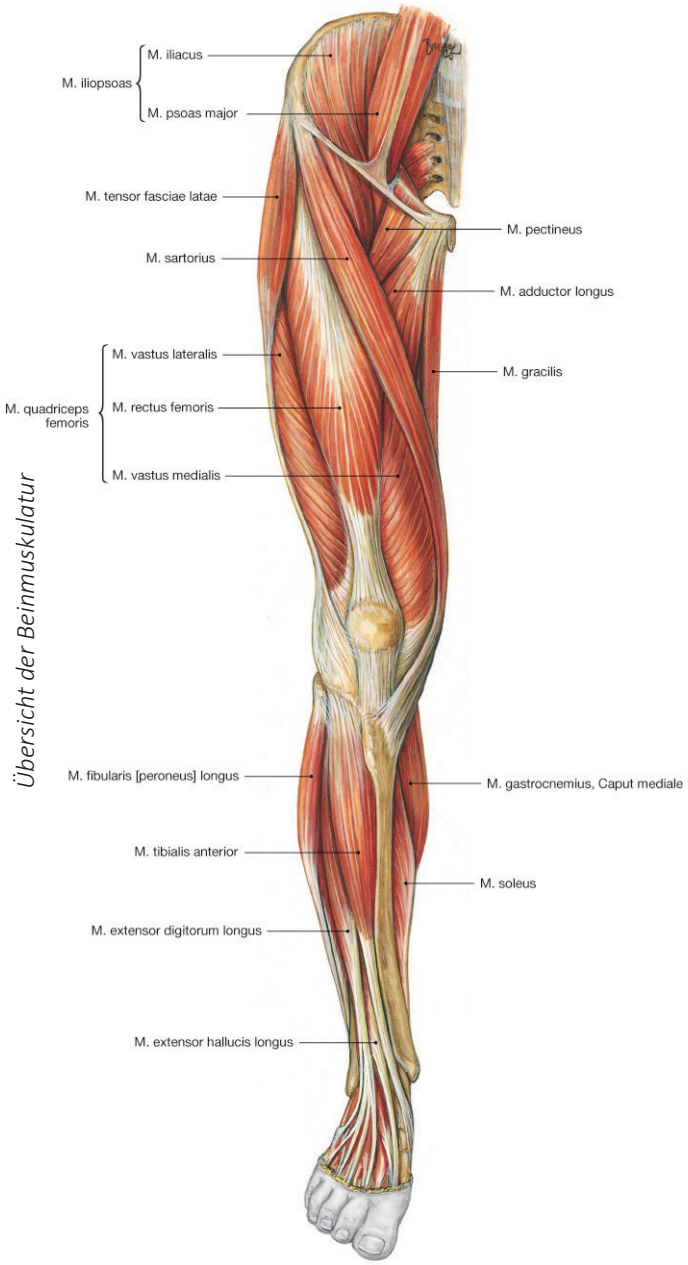
Am Rumpf wird in erster Linie die geradeverlaufende Muskulatur der Körperrückseite intensiv gestreckt und entspannt: m. erector spinae, m. quadratus lumborum.

> Die Muskulatur auf der Seite des gebeugten Beines erfährt eine besonders intensive Dehnung.

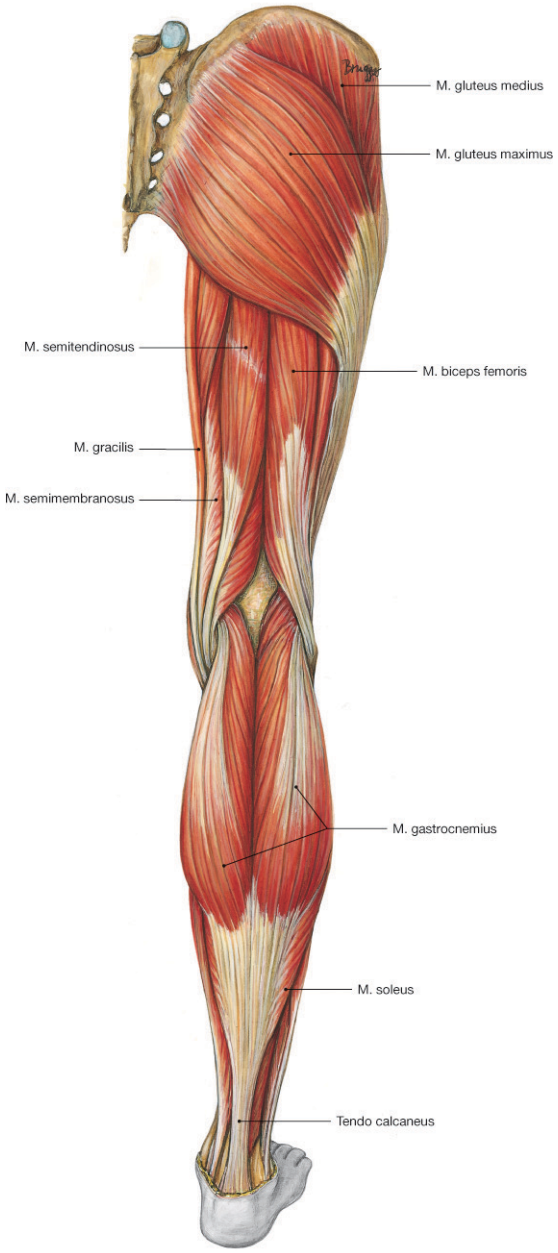
Obere Extremität:

Die m. Rhomboidei, m. latissimus dorsi und m. trapezius pars ascendens werden durch die Stellung der Schulter und der Vorbeuge im Rumpf gedehnt.

Übersicht der Beinmuskulatur

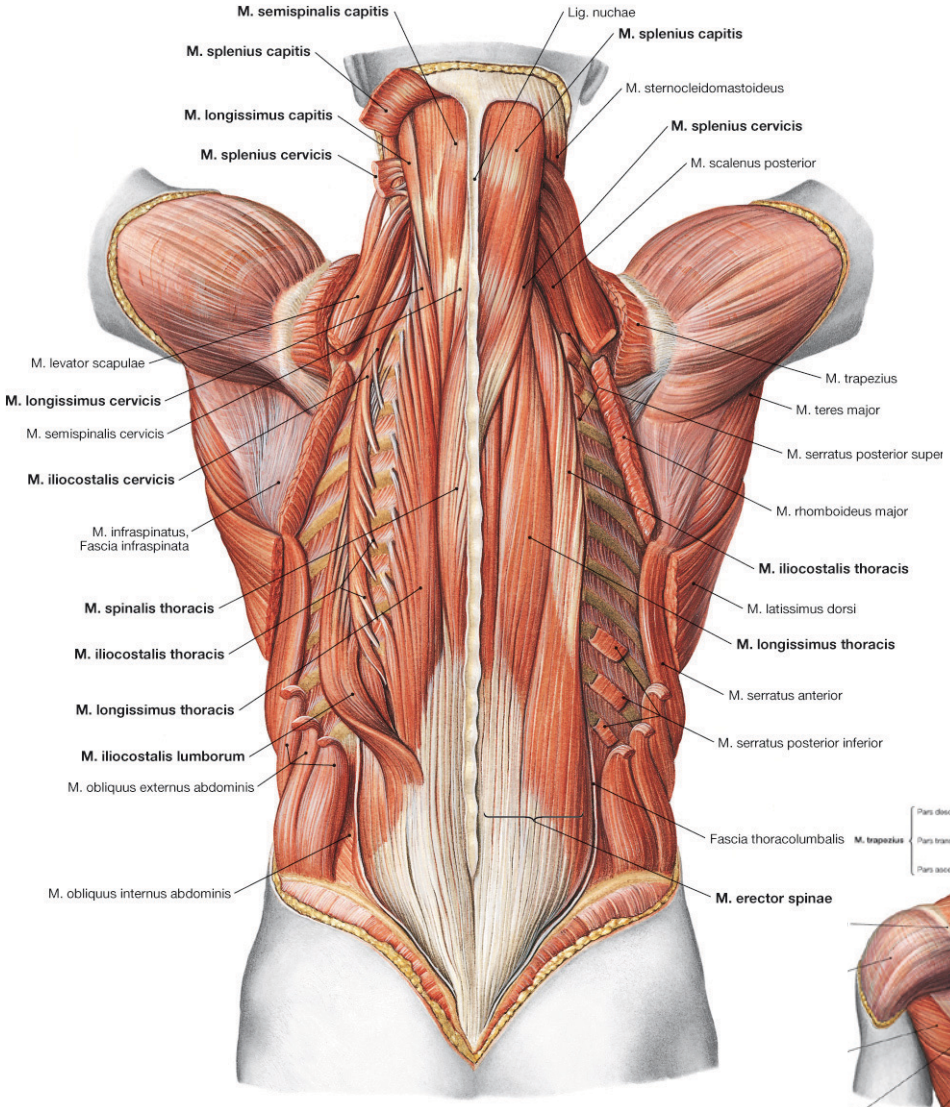


Sobotta – Atlas der Anatomie des Menschen, 23. A. 2010, © Elsevier GmbH, München

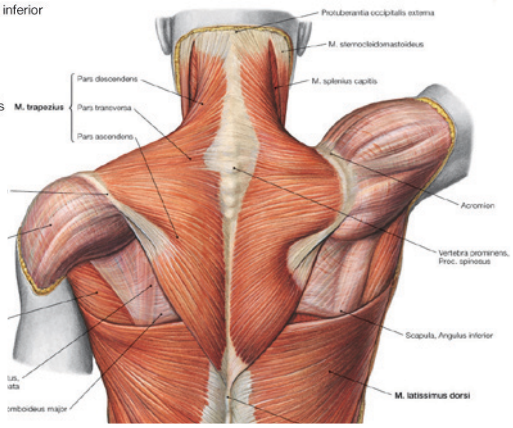


Sobotta – Atlas der Anatomie des Menschen, 23. A. 2010, © Elsevier GmbH, München

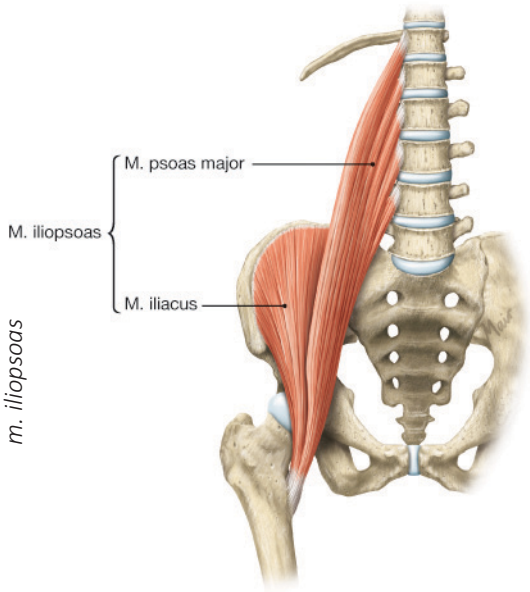
Übersicht der Rückenmuskulatur



Sobotta – Atlas der Anatomie des Menschen, 23. A. 2010, © Elsevier GmbH, München

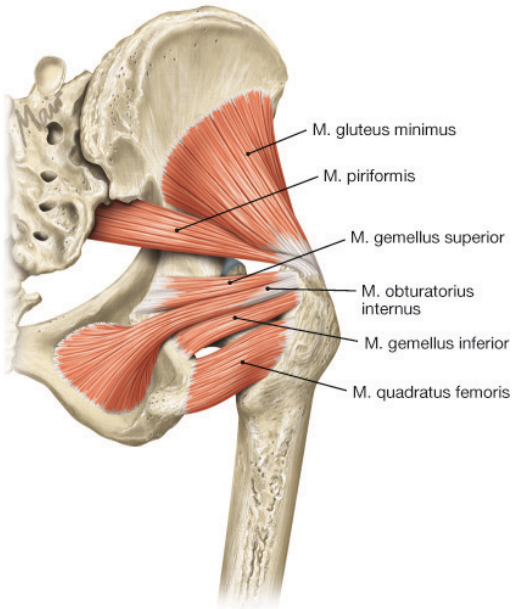


m. iliopsoas



Sobotta – Atlas der Anatomie des Menschen,
23. A. 2010, © Elsevier GmbH, München

Übersicht tiefliegende Außenrotatoren der Hüfte



Sobotta – Atlas der Anatomie des Menschen,
23. A. 2010, © Elsevier GmbH, München

6.) VARIATIONEN VON JANU SIRSASANA

VARIATION I) - OFFENE HÜFTE

Aus Dandasana greif mit der linken Hand innen unter dein linkes Knie und zieh das Bein zu dir heran. Lass das Knie nach außen Richtung Boden sinken, leg die Fußsohle an der Oberschenkelinnenseite des rechten Beines an. Schieb das Knie und die rechte Hüfte so weit nach hinten, dass Knie und Oberschenkel im 90° Winkel zur Seite ausgerichtet sind. Dreh deinen Oberkörper zum gestreckten Bein und beuge dich aus der Hüfte über das gestreckte Bein. Die Hüfte des angewinkelten Beines ist hier meist leicht vom Boden abgehoben, da der Unterschenkelknochen in der Norm länger ist als der Oberschenkelknochen. Du kannst dir eine gefaltete Decke oder einen Klotz zu Hilfe nehmen.

Var I

VARIATION II) VORBEUGE/ROTATION ZUM ANGEWINKELTEN KNIE

a) Aus Dandasana greif mit der linken Hand innen unter das linke Knie und zieh das Bein zu dir heran, lass das Knie Richtung Boden sinken, die Fußsohle liegt am Oberschenkel des gestreckten Beines an. Lehne dich nun mit dem Oberkörper über den gebeugten Oberschenkel, die Stirn zieht in Richtung Boden, vor das Knie. Die rechte Hüfte darf sich dabei vom Boden lösen. Die Arme sind links und rechte breit neben dem Bein gestützt. Lass die Schultern nicht nach vorne fallen, sonder zieh die Schulterblätter weg von den Ohren. Nacken lang.

b) Komm mit dem Oberkörper wieder so weit nach oben dass die rechte Hüfte wieder den Boden berührt, lass die Hüfte schwer in den Boden sinken, erde sie gut. Dreh deinen Oberkörper Richtung angewinkeltes Bein, nimm die Rotation in der oberen Wirbelsäule wahr. *Hilfestellung: mit Fuß die Seite des gestreckten Beines nahe der Leiste stützen.*

Löse die Haltung auf und lehne dich zur anderen (freien) Seite.

Var II a

Hilfestellung Var II b

VARIATION III) VORBEUGE MITTIG ZWISCHEN DEN BEINEN

Aus Dandasana greif mit der rechten Hand innen unter das rechte Knie und zieh das Bein zu dir heran, lass das rechte Knie Richtung Boden sinken, die Fußsohle liegt am Oberschenkel des gestreckten Beines an. Richte den Oberkörper mittig zwischen deinen Beinen aus und beuge dich aus der Hüfte nach vorne. Streck die Wirbelsäule und besonders den unteren Rücken lang. Die Arme/Hände sind außerhalb der Beine auf den Fingerspitzen gestützt und geben dir den Impuls nach vorne und in die Länge. Halte den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule - keine Nackenfalten!

Var III

VARIATION IV) PARIVRTTA JANU SIRSASANA

Aus Dandasana greif mit der linken Hand innen unter das linke Knie und zieh das Bein zu dir heran, lass das linke Knie Richtung Boden sinken, die Fußsohle liegt am Oberschenkel des gestreckten Beines an. Schieb das gebeugte Knie und die Hüfte so weit nach hinten, dass Knie und Oberschenkel 90° oder noch mehr zur Seite ausgerichtet sind. Dreh dich zuerst mit dem Oberkörper soweit Richtung angewinkeltes Bein, dass die Schulterbene parallel zum gestrecken Bein ausgerichtet ist. Neige deinen Rumpf jetzt in dieser Ebene seitlich über das gestreckte Bein und lege deinen rechten Unterarm vor dem rechten gestreckten Bein ab, die Handfläche zeigt dabei nach oben. Lass das Becken nicht nach vorne kippen. Heb nun den Arm zuerst in der Verlängerung der Nackenlinie (vgl. Trikonasana). Öffne die rechte Flanke indem du den Arm ganz lang machst, Fingerspitzen ziehen zur Decke.
Dreh die Handfläche nach unten und den Arm in Verlängerung der Flanke (vlg. Parshvakonasana), Oberarm nahe dem Ohr und die Nasenspitze Richtung Decke (bei Nackenproblemen Kopf nicht soweit drehen). In der Endhaltung umfassen Beide Hände den Fuß, die untere Flanke hat Kontakt zum Oberschenkel.

Var IV

7. KORREKTUREN/HILFESTELLUNGEN

- mit Seilen an der Wand
- an den Unterarmen fassen - oder fassen lassen, das gestreckte Bein mit dem Fuß stützen , Oberkörper in die Länge ziehen, nur soweit dass die Schulterblätter noch Richtung Wirbelsäule ziehen können
- mit Unterschenkel/Knie den Rücken unterstützen, dabei mit den Händen an den Schultern halten
- Ausrichtung der Halswirbelsäule korrigieren
- mit der linken Hand den gestreckten linken Oberschenkel unten halten, und mit der rechten Hand den unteren Rücken aktivieren

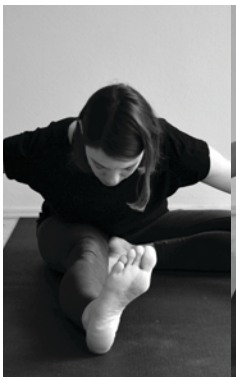
Unterstützung der HWS Ausrichtung

Unterstützen des geraden Rückens

Unterstützen der Dehnung in die Länge

8.) FEHLER

> Falsche Beinachse: Das Knie des gestreckten Beins zeigt nicht nach oben sondern das Bein rotiert nach außen oder innen
> Flanken nicht gleich lang: der Rumpf ist nicht parallel ausgerichtet, eine Seite des Rumfs ist gestaucht
> Rundrücken: statt einer Beugung aus der Hüfte wird der Rücken rund
> Sitzbeinhöcker sind nicht auf einer Höhe, eine Seite des Beckens ist nach vorne gezogen
> Das Becken kippt zur Seite, ein Sitzbeinhöcker ist in der Luft
> Die Schultern sind hochgezogen
> Der Nacken ist gestaucht



Innenrotation Bein

Außenrotation Bein

fehlende Parallelität im Rücken

Rundrücken, Schultern fallen nach vorne, Nacken gestaucht

8.) LITERATURANGABEN

YOGA ANATOMY, LESLIE KAMINOFF, ISBN 3868832327
YOGA-ANATOMIE 3D: HÜFTÖFFNER UND VORBEUGEN, RAY LONG, ISBN 3868834702
SOBOTTA: ATLAS DER ANATOMIE DES MENSCHEN, FRIEDRICH PAULSEN (HERAUSGEBER), JENS WASCHKE (HERAUSGEBER), ISBN 3437440705
YOGA-DAS GROSSE PRAXISBUCH FÜR EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE, ISBN 978-1-4075-1149-8

HTTP://WWW.YOGAJOURNAL.COM/POSE/HEAD-TO-KNEE-FORWARD-BEND
HTTP://WWW.EKHARTYOGA.COM/EVERYTHING-YOGA/YOGA-POSES/HEAD-TO-KNEE-POSE