Yogaschule Nordbayern®

Grundlagen eines āsana

dhanurāsana

1. Referenzposition



2. Name und Übersetzung des āsana

Name in Sanskrit: **dhanurāsana**
Übersetzung: **dhanur** = Bogen; **āsana** = Haltung
Deutsch: **Bogenhaltung**

3. Beschreibung/Kategorie

Beschrieben wird immer eine in ihrer Form festgelegte Referenzposition - das ist oft eine Form, in der einige der Anforderungen maximal gestellt werden. Sie wird vorgegeben. Es ist ein erster Blick auf das āsana. Wie kann man das Bild am einfachsten beschreiben?

Ausgangsposition:

☐	Standhaltung	☐	Schrittstellung	☐	Grätsche
☐	Sitzhaltung	☐	Rückenlage	☒	**Bauchlage**
☐	Vierfüsslerstand	☐	Kniende Haltung		

Kategorie:

☐	Streckung ausgewogen	☐	Vorbeuge
☐	Streckung ⇨ Tendenz Rückbeuge	☒	**Rückbeuge**
☐	Streckung ⇨ Tendenz Vorbeuge	☐	Drehung
☒	**symmetrisch**	☐	Gleichgewicht
☐	asymmetrisch	☐	Seitbeuge
☐	Nur statisch	☐	Umkehrhaltung
☐	schließend	☐	AA-betont
☒	**öffnend**	☒	**EA-betont**

Yogaschule Nordbayern®

Grundlagen eines āsana

dhanurāsana

Beschreibung der Referenzposition:

A. Hinsichtlich der Beine

☐	Vorderes Bein leicht gebeugt	☐	Hinteres Bein gestreckt
☐	Vorderes Bein gebeugt	☐	Bein zur Seite gestreckt
☐	Vorderes Bein gestreckt	☐	Bein seitlich abgewinkelt
☐	Gebeugtes Bein	☐	Beine leicht gebeugt
☒	**Angehobene Beine**	☐	Beine seitlich abgewinkelt
☐	Gehobenes Bein gestreckt	☐	Angebeugte Beine
☐	Abgewinkeltes erhobenes Bein	☐	Aufgestellte Beine (Fersen nahe Gesäß)
☐	Beide Beine gestreckt	☐	Standbein gestreckt
☐	ausgestreckte Beine	☐	Standbein sanft gebeugt
☐	ausgestrecktes Bein	☐	Asymmetrische Beinhaltung
☐	Gekreuzte Beine	☐	Ein Bein überschlagen
☐	Ein Knie am Boden	☒	**Symmetrische Beinhaltung**
☒	**Beide Beine gebeugt**	☐	Gestreckte Beine in der Grätsche
☐	Beine in der Grätsche	☐	Gehobene Beine gestreckt
☒	**Unterschenkel gebeugt**	☐	Beide Beine abgewinkelt

B. Hinsichtlich der Arme

☐	Ein Arm auf dem Rücken	☐	Arme neben dem Körper
☐	Ein Arm zum Boden	☐	Arme ausgebreitet auf Schulterhöhe
☐	Ein Arm umfasst das Bein	☐	Arme in Stützhaltung
☐	Ein Arm nach oben	☐	Arme über dem Kopf gestreckt
☐	Arm über dem Kopf gestreckt	☐	Arme auf dem Rücken
☐	Arm kopfwärts nach hinten abgewinkelt	☐	Arme hinter dem Kopf abgelegt
☐	Ein Arm waagrecht gestreckt	☐	Arme nach oben gestreckt
☐	Ein Arm am Bein abgelegt	☐	Asymmetrische Armhaltung
☐	Ellenbogen leicht gebeugt	☐	Arme gehen zum Boden
☐	Arme neben dem vorderen Bein	☐	Ellenbogen überkreuzt
☐	Arme neben den Unterschenkeln	☒	**Symmetrische Armhaltung**
☐	Arme umschlingen die Beine	☐	Arme schräg nach oben gestreckt
☐	Unterarme neben dem Kopf	☐	Arme zu den Füßen nach oben
☐	Arme angewinkelt aufgestellt	☐	Arme zu den Knien
☒	**Arme nach hinten gestreckt**		

C. Hinsichtlich der Hüfte

☒	**Hüfte parallel**	☐	Hüfte einseitig leicht aufgedreht
☐	Hüfte nach vorne ausgerichtet	☐	Hüfte seitlich gekippt
☐	Hüfte zur Seite gedreht	☐	**Hüfte in Streckung**

D. Hinsichtlich der Hände

☐	Beide Hände neben dem vorderen Fuß	☐	Eine Hand auf dem Boden
☐	Hände neben den Füßen	☐	Hand fasst Fuß hinterm Kopf
☐	Hände neben einem Bein	☐	Hintere Hand am Boden
☒	**Hände hinterm Rücken**	☐	Eine Hand am Bein abgelegt
☐	Hände in einem mudrā	☐	Hand auf seitlich ausgestrecktem Bein abgelegt
☐	Handflächen nach unten	☐	Handflächen aneinander
☐	Hände fassen 2 Zehen	☐	Hände umfassen Unterschenkel
☐	Hände an den Knien	☐	Hände auf dem Boden
☐	**Hände hinter dem Rücken**	☐	**Hände umfassen die Knöchel**

E. Hinsichtlich der Füße

☐	den hinteren Fuß leicht ausgestellt;	☐	Beide Füße leicht auswärts gedreht
☐	Fußinnenkanten zusammen	☐	**Füße parallel**
☐	Zehen aufgestellt	☐	Seitlicher Fuß auf der Ferse aufgestellt
☐	Ein Fuß am Boden	☐	Fuß an der Oberschenkelinnenseite abgelegt
☐	Ein Fuß an der Wade	☐	Vorderer Fuß gerade nach vorne
☐	Fußaußenkanten am Boden	☐	Fußsohlen parallel zueinander´
☒	**Zehen zeigen nach oben**	☐	Fußrücken am Boden
☐	Ein Fuß liegt auf	☐	Ein Fuß ist gestreckt

F. Hinsichtlich des Kopfes und Blick

☐	Kopf Richtung Knie	☐	Kopf zur Seite gedreht
☒	**Blick geradeaus**	☐	Blick nach oben
☒	**Kopf in Verlängerung der WS**	☐	Kinn Richtung Brust
☐	Blick nach unten		

G. Sonstiges

☐	Aktiviertes Bein	☐	Beine und Arme drücken sanft gegeneinander
☐	Flanke nahe Oberschenkel	☐	Bauch nahe zu den Oberschenkeln
☒	**Fokus auf Länge statt Höhe**	☒	**Brustkorb geweitet und angehoben**
☒	**Tiefe Brustatmung**	☒	**Aktivierte Beine**

4. Anforderungen an den Übenden

Die Anforderungen beziehen sich auf die Referenzposition und den Weg hinein und wieder hinaus

Welche Problembereiche und Risiken beinhaltet das āsana? Das bezieht sich auf die wichtigsten Orte, wo etwas Schädliches passieren kann. Hierfür braucht es Grundlagenwissen.

Anforderungen an die Beweglichkeit/Dehnung im Bereich:

☒	**Wirbelsäule BWS**	☒	**Schultergelenke**
☒	**Wirbelsäule LWS**	☐	Fußgelenke
☒	**Wirbelsäule HWS**	☒	**Hüftgelenke**
☐	Dehnung Körperrückseite	☒	**Handgelenke**
☒	**Dehnung Körpervorderseite**	☒	**Kniegelenke beugen**
☒	**Dehnung Beinvorderseite**	☐	Kniegelenke strecken
☐	Dehnung Beininnenseiten	☐	
☐	Dehnung Beinrückseiten	☐	
☒	**Flankendehnung**		

Anforderungen an die Kraft im Bereich:

☒	**Rückenmuskulatur**	☒	**Oberer Rücken**	☒	**Unterer Rücken**
☒	**Armmuskulatur**	☒	**Bauchmuskeln**	☒	**Beckenboden**
☒	**Kraft in den Händen**	☒	**Beinmuskulatur**	☒	**Schulterbereich**
☒	**Nackenmuskulatur**	☒	**Kniemuskulatur**		
☐					

Sonstige Anforderungen:

☐	Gleichgewicht
☒	**Koordination**
☐	Guter Stand auf den Füßen, Gewicht auf beiden Füßen
☐	Guter Stand auf dem Fuß (Standfuß)
☐	Stabiler Kreislauf, sowohl nicht zu hoch wie zu niedrig
☐	Stabilität in den Beinen, Gewicht auf beiden Füßen
☐	Gewicht auf den Sitzbeinhöckern (Ausgangsposition)
☐	Stabile Sitzposition muss möglich sein
☒	**Dynamik: Kräftigung des Rückens und der Beine**
☒	**Dynamik: Kraft im Rücken**
☒	**Anforderung an den Atem in der Statik**
☒	**Beinkraft (Statik)**
☐	Statik: Dehnung im Rücken
☒	**Statik: Dehnung in den Beinen**
☒	**Statisch: Dehnfähigkeit**
☐	Nur statische Ausführung ist möglich
☒	**Anforderung an das Durchhaltevermögen auf mentaler Ebene**
☒	**Anforderung an das Konzentrationsvermögen auf mentaler Ebene**
☐	Innere Ruhe ist in besonderem Maße erforderlich
☐	Entspannung ist erforderlich
☒	**Atembewusstheit ist in besonderem Maße von Bedeutung**
☐	Beinstreckung
☒	**Belastbarkeit der Knie**

5. Häufig beobachtete Schwierigkeiten

Mit welchen Anforderungen des Referenz-āsanas haben die Übenden die meisten Schwierigkeiten? Das kann oft nur aus Erfahrungen beantwortet werden.

Die Ausweichstrategien des Körpers - Akzeptieren oder korrigieren? Sich dazu fragen: Was tut der Körper, um einer oder mehreren Anforderungen auszuweichen? Ausweichen ist weder gut noch schlecht. Ausweichen ist an sich weder gut noch schlecht. Dieser Beobachtung erst schließt sich die Frage an: Sollen wir dieses Ausweichen akzeptieren (weil es eine Anpassung darstellt) oder muss es korrigiert werden (weil die Übenden sich schaden könnten oder die Wirkung verloren geht)?

Hinsichtlich der Wirbelsäule

☐	Vorbeuge erfolgt nicht aus dem Hüftgelenk
☐	Unbeweglichkeit der LWS für Vorbeuge
☒	**Fehlende Streckung im Brustkorb**
☒	**Zu stark gerundeter Rücken**
☐	Rücken wird ab- und aufgerollt
☒	Dehnfähigkeit der BWS
☒	**Rückbeuge erfolgt aus der LWS**
☐	Fehlende Streckung im unteren Rücken
☒	Fehlende Beweglichkeit im Brustkorb
☐	
☐	

Hinsichtlich der Hüfte

☐	Hüfte wird gedreht, bleibt nicht ausgerichtet
☐	Hüfte wird nicht mitgedreht
☐	Fehlende Hüftbeweglichkeit
☐	Vorbeuge erfolgt nicht aus dem Hüftgelenk
☐	

Hinsichtlich der Knie

☐	Knie kann nicht zur Seite abgelegt werden
☐	Knie kann nicht belastet werden im Knien
☒	**Knie kann nicht stark gebeugt werden**
☐	Anbeugen des hinteren Knies, es knickt ein

☒	**Blockade der Kniegelenke**
☐	
☐	

Hinsichtlich der Schultern

☒	**Fehlende Beweglichkeit im Schulterbereich**
☒	**Die Schultern werden hochgezogen**
☒	**Bei der Aufrichtung werden die Schultern hochgezogen**
☒	Zu viel Spannung im Schulterbereich
☒	**Übermäßige Armkraft führt zu Verspannung in Schultern/Nacken**
☐	

Hinsichtlich der Beine und Füße

☐	Beinstreckung nicht möglich
☒	**Beine werden nicht parallel gehalten**
☐	Kein Gewicht auf der Fußaußenkante, Fuß kippt nach innen
☒	**Fehlenden Dehnfähigkeit auf der Beinvorderseite**
☐	Der angestellte Fuß rutscht ab
☐	Das Bein kann nicht angewinkelt werden
☐	Hintere Ferse geht weg vom Boden
☐	Vorderes Bein: spitzer Winkel, Knie geht zu weit nach vorne
☐	Keine Standfestigkeit in den Füßen
☐	Gewicht wird zu sehr auf das vordere Bein verlagert (Instabilität der Haltung) Falsche Gewichtsverteilung auf den Füßen
☐	Fehlende Dehnfähigkeit der Beinrückseiten
☐	

Grundlagen eines āsana

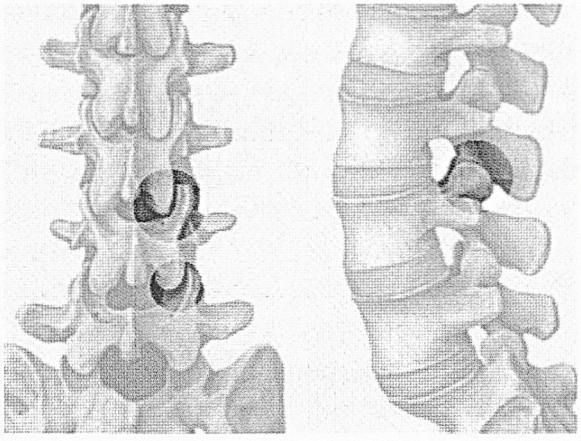
dhanurāsana

Hinsichtlich der Hände

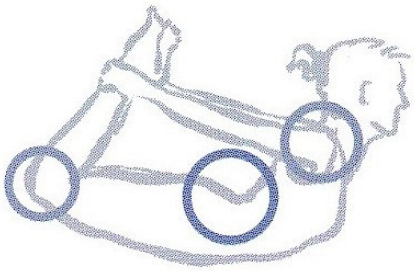
☐	Die Handflächen können nicht aneinander gelegt werden
☐	Die hintere Hand stützt zu sehr
☐	Die Hand stützt zu sehr
☐	Zuviel Gewicht auf der vorderen Hand
☐	Handflächen am Boden
☐	Hände können nicht am Boden abgelegt werden

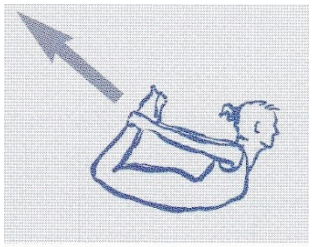
Sonstiges

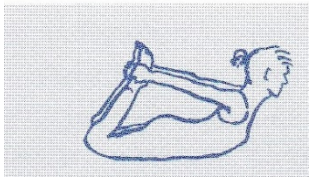
☒	**Angehobenes Kinn, Kopf zu sehr in den Nacken gelegt**
☒	**Verspannte Gesichtszüge aufgrund von zu viel Ehrgeiz**
☐	Gleichgewichtstörungen (aus asym. Position heraus vorbeugen und aufrichten)
☐	Evtl. Gleichgewichtsprobleme
☒	**Übergewicht**
☒	**Mangelndes Körperbewusstsein**
☐	
☐	



Es ist vor allem die extreme Belastung der Wirbelgelenke, die eine intensive Praxis von Dhanurāsana zu einer für die Gesundheit des Rückens problematischen Übung machen kann. Übermäßige Belastung dieser Gelenke führt zu vermehrten Abnutzungsprozessen. Auch der Druck auf die Bandscheiben im Bereich der Lendenwirbelsäule ist bei sehr intensiven Lordosierungen erheblich.







6. Kontraindikationen für das āsana

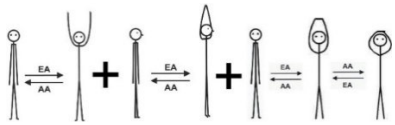
Besondere Einschränkung der Anwendbarkeit des āsana
Das ist die Frage danach: Für welche Situation einer/-s Übenden ist das āsana nicht geeignet?

☒	**Bandscheibenvorfall** ☒ **im Akutfall**
☐	Nach Hüft-OPs
☒	**Nach Knie-OPs**
☒	**Letztes Drittel der Schwangerschaft**
☐	Bluthochdruck
☒	**Nach Bauch-OPs** ☒ **im Akutfall**
☐	Fußverletzungen (Erfordern Variationen)
☒	**Knieverletzungen (Erfordern Variationen)**
☐	Herzerkrankungen (mit Arzt abklären) – erfordern Variationen
☒	**Übergewicht (Variationen notwendig)**
☐	Probleme im Kopfbereich: Zahngeschichten, Augeninnendruck, Nasennebenhöhlen, Tumore, Aneurysmen; Ohrenthemen
☐	Herzkreislauferkrankung
☒	**Akute Rückenschmerzen**
☒	**Akute Nackenschmerzen**
☐	Akute Kopfschmerzen
☒	**Akute Knieschmerzen**
☐	Akute Hüftschmerzen
☒	**Akute Schulterschmerzen**

☐	Fatigue bei Krebserkrankungen
☐	chronische neurologische Erkrankung (Migräne, Multiple Sklerose, Mb. Parkinson)
☐	Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (autoimmunbedingt verschleißbedingt, Stoffwechselstörung mit rheumatischen Beschwerden rheumatischen Beschwerdebildern im Bereich der Muskulatur und Sehnen, chronischen Knochenerkrankungen)
☒	**Chronische Beeinträchtigung des Atmungssystem z. B. Asthma bronchiale**
☒	**Chronische Darmerkrankung**
☐	Chronische Augenerkrankung
☐	Ischiasbeschwerden
☐	Handgelenksbeschwerden

7. Vorbereitende Übungen

In welchen anderen āsanas werden bestimmte Anforderungen dieses āsanas auf einfachere (weniger fordernde) Weise gestellt? Welche von diesen sind unbedingt nötig zur Vorbereitung dieses āsana?



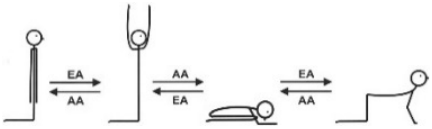
Streckung



cakravakasana



Ardha salabhasana



KnS-ym-cakr



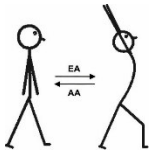
Bhujangasana



Schulterbrücke



Bhujangasana



vīrabhadrāsana



vīrabhadrāsana



Variation des Bogens aus VFS

Übungen für die Schulterbeweglichkeit

8. Ausgleichende Übungen

Welche āsanas bringen die wichtigsten möglichen Fehlwirkungen wieder ins Lot? Welche bringen den Rücken wieder in seine Mitte?

Symmetrische Vorbeuge



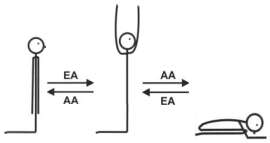
Rückenlage aufgestellte Beine



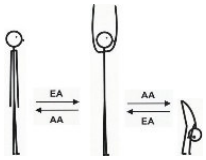
apanasana



Urdhva prasrta padasana



yoga mudrā



uttānāsana



Bauchlage



„kleiner Hund“

9. Stellung des āsana im Kurs

Welche Rolle kann das āsana erfahrungsgemäß in einem Kurs spielen? Worauf muss beim Üben besonders geachtet werden?
Das ist die Frage danach, welche Bedingungen sollten unbedingt geschaffen sein, damit ich den Anforderungen des āsanas bestmöglich gerecht werden kann.

☒	**Haupt-āsana**
☒	**Für die Vorbereitung von noch intensiveren Rückbeugen**
☐	Als Ausgleich für
☒	**KEIN AUSGLEICH!**
☒	**Kurs-āsana**
☐	In der Vorbereitung für längere Meditationseinheiten
☒	**Philosophie im Unterricht**
☒	**Für Workshops**

10. Variationen/Anpassungen des āsana

Anpassungen an den Übenden durch

☒	**Hilfsmittel einsetzen**

Grundlagen eines āsana

dhanurāsana

☐	Stuhl/Hocker
☐	Wand
☒	**Kissen**
☐	Block
☒	**Anpassung im Bereich der Arme**
☒	**Anpassung im Bereich der Beine**
☐	Anpassung im Bereich der WS (soweit möglich)
☐	Anpassung im Bereich des aufgestellten Fußes

Variationen des āsana



Abb. 1

Dhanurāsana: Beide Hände fassen jeweils ein Fußgelenk, die Beine sind geschlossen, Oberkörper und Oberschenkel angehoben.



Abb. 2





Abb. 22



Abb. 23 a



Abb. 23 b



Abb. 23 c

Mit dem »halben« Dhanurāsana eröffnet sich eine Vielzahl von Variationsmöglichkeiten. Sie erlauben einen abwechslungsreichen Umgang mit den Anforderungen des Āsana und eignen sich auch sehr gut zur Vorbereitung seiner vollen Form.



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8

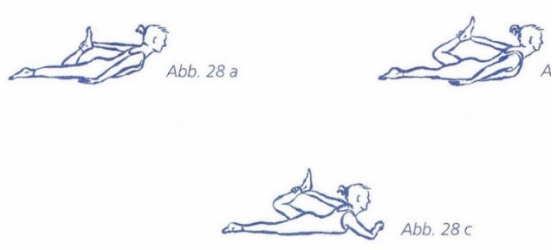


Abb. 9

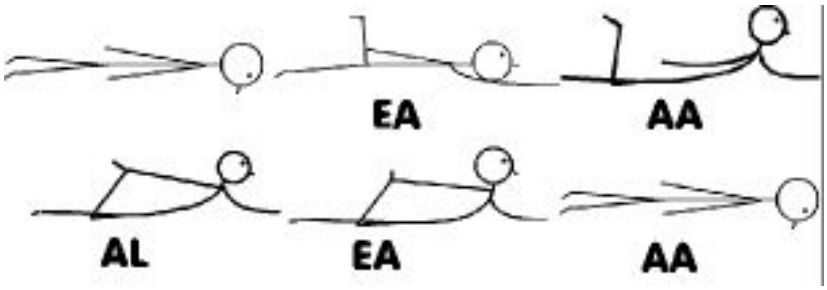


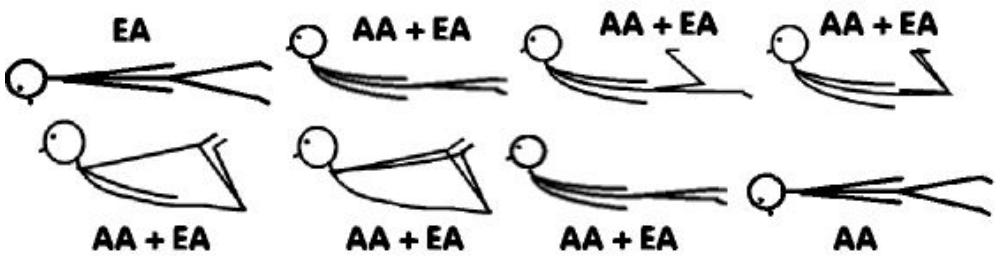
Abb. 10



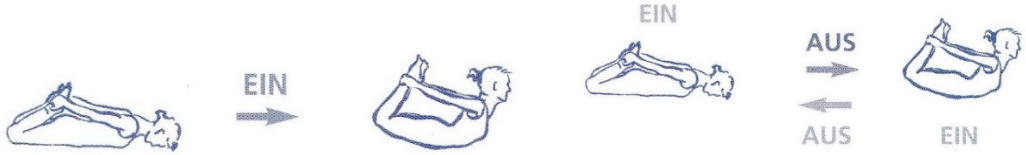


11. Das āsana im vinyāsa

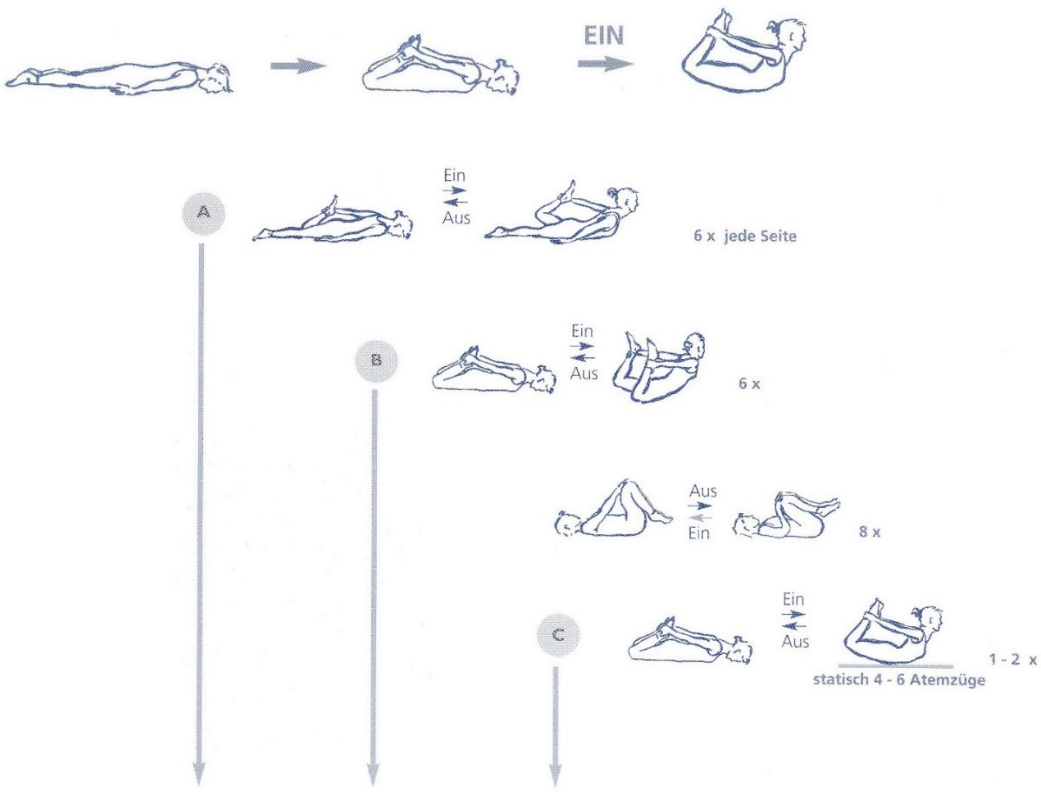












12.Symbolik im āsana

bezogen auf den Namen des āsana

Der Bogen ist ein wichtiges Symbol im Yoga (siehe Textstellen in alten Texten, vor allem in den Upaniṣaden)

Dhanurāsana, die Bogenhaltung, symbolisiert Konzentration, Zielgerichtetheit, Entschlossenheit und die Bereitschaft zu handeln. Die Haltung ähnelt einem Bogen, der bereit ist, einen Pfeil abzuschießen. Das symbolisiert die Ausrichtung von Stärke und Fokus.

13. Yoga-Philosophie im Unterricht

Welche Aspekte/Themen usw. lassen sich mit dieser Referenzposition gut darstellen und erläutern.

Öffnend, befreiend

- Herzöffnung: emotionale Ebene, anahāta cakra
- Verbindung zu dharma, der Lebensaufgabe. Der Bogen wird oft mit Arjuna in Verbindung gebracht (Bhagavad Gītā)
- Aktivierung des Maṇipūra cakra (Willenskraft)
- Balance und Vitalität: Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung

14. Wirkungen (körperlich, psychisch, energetisch)

- ☒ **Dynamik: Kräftigung des Rückens und der Beine**
- ☒ **Verbesserung der Dehnfähigkeit**
- ☒ **Verbesserung der Beweglichkeit**
- ☐ Verlängerung der Ausatmung
- ☒ **Kräftigung der gesamten Atmung**
- ☒ **Stärkung des Selbstvertrauens**
- ☒ **Stabilität**
- ☒ **Weite im Brustraum, Öffnung**
- ☐ Kräftigung Handgelenke
- ☒ **Schenkt Energie**
- ☐ Reinigung
- ☒ **Stärkung der inneren Mitte**
- ☐ Umgang mit Veränderung
- ☐ Eine andere Sichtweise einnehmen
- ☒ **In die Balance finden**
- ☐ Beruhigend, stabilisierend