

## adho mukha supta baddha konasana

„liegender festgehaltener Winkel mit dem Gesicht  
nach unten“



## Anleitung

1. aus der Bauchlage drehe die Beine in den Hüftgelenken maximal aus
2. hebe das Becken weit an. Mit einer Bewegung rutsche mit dem Oberkörper und Becken in Richtung der Füße, so dass Kniegelenke maximal beugen und maximal nach außen bewegen. Halte dabei die Füße aneinander.
3. drücke den Körper weiterhin in Richtung der Füße und lasse das Becken weitestmöglich sinken

## Details

1. als Standard sollte nicht die Grundhaltung sondern von allen Varianten vor allem die gegen die Wand geübt werden, mit oder ohne Gürtel
2. diese Haltung ist nicht einfach einzunehmen, belohnt dafür aber im Gegensatz zur **supta baddha konasana** mit guter Wirksamkeit und ist im Gegensatz zu dieser in der Regel sehr rückenfreundlich.
3. diese Haltung kann hochintensive Dehnung in den **Adduktoren** verursachen. Wird sie zu intensiv, müssen die Knie enger gehalten oder das Becken weiter von der Wand weg oder (selten:) zur Wand hin bewegt werden.
4. Der Druck an der Auflagestelle in den Innenknien kann evtl. recht unangenehm werden, dies gilt insbesondere bei relativ unbeweglichen **Adduktoren**, wenn also die Oberschenkel noch relativ steil zum Boden stehen. Gegen den Druck helfen entsprechende Weichheitsvermittler, die allerdings keine gute Reibung haben sollten – wie sie etwa Patches aus Matten aufweisen. Wesentlich geeigneter sind Decken, damit die Knie weiter auseinander rutschen können.
5. Die Unterseite der Zehen liegt auf der Wand, die dicken Zehen mit ihren Grundgelenkbereichen befinden sich dabei auf dem Boden, also in der Raumkante. Die Fußsohlen liegen weitestmöglich aufeinander. Wie in **baddha konasana**-ähnlichen Haltungen üblich, ist nicht zu erwarten, dass die ganzen Fußsohlen aufeinander liegen, allerdings sollte dies zumindest für die Außenkanten zutreffen. Die Innenkanten ebenfalls aufeinander zu pressen würde der Bestrebung widersprechen, gute Wirksamkeit im Sinne der Dehnung in den **Adduktoren** zu erreichen
6. Die Bewegung des Oberkörpers als auch des Beckens hin zur Wand ist außerordentlich wichtig für das Gelingen und die Wirksamkeit der Haltung
7. In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass Übende Schwierigkeiten haben, in die Haltung zu kommen. Die wichtigste Maxime dabei ist, die Knie auseinander und zur Wand hin zu bewegen. Unterbleibt das, werden die Fußsohlen nicht aufeinander gelegt werden können.
8. Die Position des Beckens ist wichtig für die Haltung: es soll etwa über der Verbindungslinie der Knie stehen. Häufig ist bei unachtsamem Aufbau ein Ausweichen des Beckens von der Wand weg zu sehen, manchmal liegt es gar auf dem Boden, wobei die Füße sich vom Boden lösen. Dadurch geht ein nennenswerter Teil der Wirksamkeit der Haltung verloren. Ist das Becken einmal dem Boden nah, hilft meist nur noch, es deutlich anzuheben und wieder über die Verbindungslinie der Knie zu bringen
9. kurz zusammengefasst heißt dies alles: schiebe den Oberkörper kontinuierlich zur Wand,

lasse dabei das Becken sinken und wenn noch mehr Dehnung gewünscht ist, drücke die Fersen zum Boden hin

## **Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können**

### **Knieschmerzen**

Wie in allen ähnlichen Beinhaltungen kann es auch hier, abhängig von der Gesundheit des Knies, zu Beschwerden im Innenknie kommen. Tricks zum Umgang mit dieser Art Knieschmerz gibt es in der [FAQ](#).

### **unterer Rücken**

da die [Adduktorenhüftflektierend](#) wirken, neigt das Becken mehr oder weniger deutlich dazu ins [Hohlkreuz](#) zu kippen. Einsatz der Pomuskulatur (die typischerweise in dieser Haltung passiv wäre) kann helfen, genauso der wiederholte Versuch, mit den Händen die Oberkörpervorderseite vom Becken aus nach vorn zu ziehen