



# **baddha konasana**

## **„festgehaltener Winkel“**



## Anleitung

1. Sitze in **dandasana**. Winkle das rechte Bein an und greife mit der rechten Hand zum rechten Oberschenkel, um ihn maximal **auszudrehen**. Greife dann mit der linken Hand zum rechten Fuß und lege ihn vor dem und möglichst nah am Becken ab.
2. Verfahre mit dem linken Bein genauso wie mit dem rechten: greife mit der linken Hand den linken Oberschenkel und drehe ihn **aus**. Greife dann mit der rechten Hand den linken Fuß und lege ihn vor dem und möglichst nah am Becken ab.
3. Richte das Becken auf.
4. Verschränke die Finger ineinander.
5. Greife mit den verschränkten Fingern unter die Fußaußenkanten und baue moderaten bis mittelkräftigen Zug auf.
6. Strecke den Brustkorb gegen die Kraft der Arme maximal durch.
7. Bewege die Knie zum Boden hin, soweit wie möglich.

## Details

1. Ziehe die Füße maximal an das Becken heran, bevor du mit den verschränkten Händen unter die Fußaußenkanten greifst. Bei geringer Beweglichkeit z.B. des **Quadrizeps** bleiben die Fersen evtl. bis zu 10 cm oder mehr vom Becken entfernt.
2. Richte das Becken maximal auf. Nutze dazu die Kraft der **Hüftbeuger** und der Arme, die du schräg hinter dem Becken auf den Boden drückst, um mit deren Kraft den Oberkörper weiter aufzurichten und das Becken in die Senkrechte zu bringen. Evtl. kann es auch hilfreich sein, die Pobacken ein wenig nach hinten zu ziehen.
3. Setze durchaus einige Kraft der Arme ein, um an den Füßen zu ziehen. Das soll jedoch nicht dazu führen, dass im Fußgelenk oder in den Knien Beschwerden auftreten. Schmerzen die Fußgelenke durch den Einsatz der Armkraft, so können die Vorderfüße aktiv gegen die Kraft der Arme nach unten gedrückt werden. Das sollte das Fußgelenk entlasten.
4. Schmerzen die Knie, verfahre wie in solchen Fällen üblich, siehe dazu auch die **FAQ**:
  1. versuche, die Oberschenkel kräftiger **auszudrehen**, bevor du die Füße ablegst und auch während der Ausführung.
  2. unterstütze die Knie mit einem Klotz oder einer Matte.
5. Die Innenfüße werden sich voneinander lösen, wenn die Knie weit in Richtung Boden bewegen. Drücke sie nicht wieder zueinander, sondern lasse diese Bewegung zu, da sonst möglicherweise wieder vermeidbare Spannung in den **Adduktoren** aufgebaut wird, die es zu dehnen gilt.
6. Diese Variante darf auch als Kräftigung des **Armbizeps** genutzt werden. Dabei beuge die Arme kräftig seitlich nach außen, so dass deutliche Arbeit **Bizeps** sicht- und spürbar wird.
7. achte darauf, dass die Schulterblätter nach unten-hinten gezogen werden.
8. Wie immer, wenn es um gerades Sitzen geht, hebe das Kreuzbein, das Brustbein und den Hinterkopf an. Für das Anheben des Kreuzbeins arbeitet auch hier v.a. die **Hüftbeugermuskulatur**, für das Anheben des Brustbeins die Rückenmuskulatur. In dieser Haltung kann die Kraft der **Rückenstrecker** gegen die Kraft des **Armbizeps** eingesetzt werden, was, da dieser der schwächere ist, zu dessen Kräftigung führt.
9. Ist die Tendenz des Beckens, nach hinten-unten zu kippen schwer in den Griff zu

bekommen, übe ggf. besser die Variante an der Wand. Möglich ist auch die Unterstützung des Gesäßes. Die Unterstützung wird dann richtig verwendet, wenn man das Gefühl hat, schon fast nach vorn davon abzurutschen.

10. Bei verspannter Nackenmuskulatur (**Trapezius**) kann vorsichtig der Kopf nach vorn gebeugt oder zur Seite geneigt werden. Da in dieser Haltung eine hervorragende Fixierung der Schulterblätter im Sinne ihrer **Depression** durch Armkraft möglich ist, ist eine gute Dehnung des absteigenden Teils des **Trapezius** möglich. Beachte beim Seitkippen die Vorsichtsmaßnahmen: ziehe den Kopf nicht zu kräftig aus Kraft des **Trapezius** zur Schulter, da der diese Bewegung ausführende Muskel sonst krampfen könnte und beginne mit kleinen Zeitintervallen im Seitenwechsel.

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

### **Kniebeschwerden**

Wie bereits weiter oben ausgeführt, können abhängig von der Kniegesundheit Beschwerden auftreten. Wird die Beugung der **Kniegelenke** verringert, sollten die Beschwerden nachlassen, ohne dass die Übung deswegen direkt unwirksam würde. Tricks zum Umgang mit dieser Art Knieschmerz gibt es in der **FAQ**.