

## bhujangasana

### „Kobra“



### Anleitung

1. Liege bäuchlings auf dem Boden. Stelle die Zehen auf und strecke die Beine durch
2. Setze die Hände etwa neben den Schultern auf den Boden, so dass die Fingerspitzen etwa mit dem Oberkörper abschließen
3. Drücke das Schambein auf den Boden und bringe durch Kraft der Pommuskeln die Hüftgelenke maximal in die **Extension** ohne die Knie zu beugen während du die Arme zu strecken beginnst
4. Halte das Schambein maximal gegen den Boden gedrückt, während du die Arme immer weiter streckst und damit den Schulterbereich nach oben-hinten drückst.

## Details

1. Achte darauf, dass die Beine gestreckt bleiben; je kräftiger du den Oberkörper anhebst, desto mehr wollen die Knie beugen, weil das Aufrichten des Beckens über den **Iliopsoas** das Knie zum Boden zieht.
2. Achte darauf, dass die Schambeinhöcker mit Druck auf dem Boden bleiben, das heißt insbes., dass im Gegensatz zur **Hundstellung Kopf nach oben** das Becken nicht abhebt.
3. Es geht in dieser Haltung, wiederum im Gegensatz zur **Hundstellung Kopf nach oben**, nicht darum die Arme zu strecken, sondern die **Hüftgelenke** und den Oberkörper aus Arbeit des Armstreckers **Trizeps** maximal in die **Extension** bzw. Rückbeuge zu bringen. Meist – außer bei im Becken sehr beweglichen Menschen – können die Arme nicht ganz durchstrecken, was ganz in Sinne der Haltung ist, falls doch, siehe die Variante **mit Klötzen**. Ein wenig hängt das auch von den Körperproportionen ab. Die Ellbogen beugen nicht nach außen sondern nach hinten. Wenn die Arme durchgestreckt werden können, müssen die Hände weiter hinten positioniert werden, ggf. bis zum Lotpunkt der Schulter bei eingennommener Haltung.
4. Wie immer in Rückbeugen empfiehlt es sich, wenn der untere Rücken sich zu stark bemerkbar macht, die Pomuskulatur noch stärker einzusetzen, um das Becken mehr in die Extension zu bringen und damit den unteren Rücken weniger in die **Hyperlordose**.
5. Versuche die Innenknie mehr anzuheben, um die Neigung der Beine wegen der Arbeit des **Gluteus maximus** und der Beweglichkeitseinschränkung der **Hüftbeuger** auszdrehen zu kompensieren
6. Nutze nicht vornehmlich die Rücken- sondern die Armmuskulatur für das Anheben und die Rückbeuge des Oberkörpers
7. Lasse die Arme locker am Oberkörper anliegen, presse sie aber nicht gegen diesen
8. Wie in vielen Oberkörperrückbeugen kann auch hier eine deutliche Dehnungsempfindung im **Rectus abdominis** auftreten

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

### Beschwerden in der LWS

Je nach Konstitution der WS und der begleitenden Muskulatur in der WS kann die Haltung trotz korrekter Ausführung ein gewisses Maß an Missempfindung in (zumeist der Muskulatur) der LWS mit sich bringen. Häufig liegen dann strukturelle Defizite im Rücken vor, siehe oben.

### Beschwerden in den Handgelenken

Je nach Konstitution der Unterarmmuskulatur kann die Haltung trotz korrekter Ausführung ein gewisses Maß an Missempfindung im **Handgelenk** mit sich bringen. Häufig liegen dann strukturelle Defizite im Rücken vor, siehe oben.

### Krampf im mittleren, **biartikulären Kopf des Trizeps**

Durch die Kombination aus **Retroversion** und Streckbewegung des **Trizeps** kann der mittlere Kopf des **Trizeps** in eine Krampfneigung geraten. Wenn es nicht hilft die Hände ein wenig weiter nach vorn zu setzen, muss eventuell die Streckbewegung etwas weniger kräftig ausgeführt werden.