



adho mukha svanasana

„Hundstellung Kopf nach unten“



Anleitung

1. Sitze aufrecht auf den Unterschenkeln beider Beine.
2. Beuge den Oberkörper nach vorn unten und lege ihn auf den Oberschenkeln ab.
3. Strecke die Arme nach vorn aus und drücke die geöffneten Handflächen schulterbreit auf den Boden.
4. Hebe das Becken an bis die Oberschenkel senkrecht sind.
5. Drehe die Zehen um, so dass die Zehenunterseiten auf dem Boden stehen.
6. Bringe Gewicht auf die Hände.
7. Strecke die Beine nach hinten durch.
8. Lasse die Fersen sinken.
9. Kippe das Becken nach vorn unten bis das Kreuzbein mindestens in der Linie zwischen Becken und Händen ist oder gar weiter kippt.
10. Lasse die Schulter in der Verbindungslinie zwischen **Handgelenken** und Sitzbeinhöckern versinken, bewege sie dabei aber nicht nach vorn-unten zu den Händen hin sondern nach oben-hinten Richtung Becken.
11. Drücke die jeweils inneren **Fingergrundgelenke** (Gelenk zwischen Finger und Handfläche) fest auf den Boden, um den Druck zwischen den verschiedenen Teilen der Hand und der Finger möglichst gleichmäßig zu verteilen.
12. Drehe die Oberarme aus (d.h. den **Trizeps** zum Boden).
13. Strecke aus der Schulter maximal nach hinten.

Details

1. Auf die Beinarbeit achten: kräftiges **Durchstrecken** der Beine, außer der **Rectus femoris** des Oberschenkels würde dabei krampfen (weil er kurz ist in beiden Gelenken, die er überspannt (**Kniegelenk** und **Hüftgelenk**), und damit in sehr kurzer **Sarkomerlänge** und nahe an **aktiver Insuffizienz** und Krampfneigung), dann:
 1. In der Hundestellung ggf. das Becken nicht ganz so weit kippen
 2. Häufiger Dehnung der **Quadrizeps** üben, also beispielsweise **Quadrizepsdehnung 1**, **Quadrizepsdehnung 2**, **ardha supta krouncasana**.
 3. Beuge die **Kniegelenke** und kippe das Becken weiter nach vorn-unten statt wie üblich, erst die Beine zu strecken und dann das Becken in die **Hüftflexion** zu kippen. Die **Flexion** in den **Hüftgelenken** sollte möglichst isoliert aus den Teilen des **Iliopsoas** und überhaupt nicht aus dem **Rectus femoris** bewirkt werden.
2. Aus Kraft der Arme und Schultern die Sitzbeinhöcker von den Händen wegdrücken, was nichts anderes heißt, als in allen dazwischenliegenden Gelenken maximal zu strecken und auch die **Schulterblätter** zu **elevieren**, siehe unten.
3. Die Bauchmuskulatur weich lassen. Der Schulterbereich soll nicht aus der Kraft des **rectus abdominis** an die Beine heran bewegt werden, sondern aus einem adäquat nach vorn-unten gekippten Becken (**Flexion** in den **Hüften**).
4. Tritt Krampfneigung in den Schultermuskeln (**Deltoiden**) auf, so kann:
 1. falls dieses die Ausführung der Übung deutlich einschränkt, statt dessen öfter die Hundestellung mit den **Händen an der Wand** geübt werden. Des Weiteren
 2. zwischendurch, oder wenn die Krampfneigung zu stark die Ausführung der Übung

- behindert, die (halbe) **gomukhasana** geübt werden. Falls der **Handstand** mit beugenden Armen geübt werden kann, ist auch dieser sehr empfehlenswert.
3. öfter zwischendurch zur **Hundstellung Kopf nach oben** gewechselt werden
 4. tonusregulierende Kraftanstrengung und Kräftigung verschiedener Art, darunter auch die **Dips-Variante** der Hundstellung
 5. Drehe die Oberschenkel eher ein als aus und drücke sie eher voneinander weg, das zieht die **Sitzbeinhöcker (tuber ischiadicum)** ein wenig auseinander und fördert die Vorbeugefähigkeit im Becken ein wenig.
 6. In einigen Fällen verlangt die Gewichtsverteilung zwischen Innen- und Außenfuß besondere Beachtung. Insbes. in Fällen verkürzter Wadenmuskulatur kann es sinnvoll sein, öfter den Fokus auf das Herunterdrücken der Innenferse zu setzen. So etwa im Falle von Sportlern, die regelmäßig stärkerer Belastung der Unterschenkelmuskulatur ausgesetzt sind, etwa durch Joggen, Dauerlauf o.ä., da der damit trainierte **Gastrocnemius** auch **supiniert**.
 7. Achte darauf, dass beim Ausdrehen der Arme nicht die Innenhände leicht werden, sondern arbeite konstant mit der Unterarmmuskulatur **Palmarflexoren** und **Pronatoren**, da das Herunterdrücken der zum Abheben neigenden inneren **Fingergrundgelenke** eine Kombination aus der **Palmarflexion** im **Handgelenk** und der **Pronation** der Hand bzw. des Unterarms ist. Drehe b.a.w die Arme maximal **aus**.
 8. Schwierigkeiten mit den **Handgelenken** (i.d.R. dorsal) können nach längerem Halten der Position auftreten und sind fast ausnahmslos vorübergehender Natur. Dagegen hilft
 1. in der Stellung: das kräftigere Herunterdrücken der **Fingergrundgelenke**
 2. nach der Stellung: die **Dehnung der Dorsalflexoren**
 9. Achte beim Herausstrecken aus den Schultern **Elevation** nach hinten-oben darauf, dass die **Ausdrehung** der Arme nicht verlorengeht. Der bekannte Zusammenhang zwischen den drei Bewegungsdimensionen (Ausdrehen, nicht lateral-adduzieren, maximal frontal-abduzieren) gilt natürlich und umso mehr auch hier. Die Kraft, die in Richtung der **frontalen Abduktion** wirkt, ist groß genug, die Schultern im Zweifelsfall in die zwei anderen Bewegungsdimensionen zu zwingen, je nachdem, welche Bewegung leichter ist oder anders herum, welche besser aus Bewusstheit darüber und Kraft dazu kontrolliert werden kann. Achte also sehr darauf, die Arme nicht nach außen ausweichen und lassen und noch mehr, sie nicht in die **Endorotation** drehen zu lassen.
 10. Arbeite mit den Händen so, dass nicht einzelne oder mehrere Finger nach seitwärts drehen, was z.B. gut an einem zur Seite geneigten Nagel zu erkennen ist. Sollte dies der Fall sein, so kann eine seitwärts schiebende Bewegung der ganzen Hand oder einzelner Finger benutzt werden, um (gegen den Reibungswiderstand der Finger auf der Unterlage) die Finger in die aufrechte Position zu bringen. Häufig betrifft dieser Effekt nicht alle Finger gleichmäßig. Die angegebene Korrektur ist daher nur als ein Korrektiv für die unwilligen Finger gedacht und nimmt in Kauf, dass ggf. die Drehneigung anderer Finger währenddessen überkompensiert wird oder einige Finger sogar in die entgegengesetzte Richtung gerollt liegen. Das Maß der Korrektur orientiert sich dabei an dem am stärksten drehenden Finger. Diese Anweisung gilt natürlich auch für den Daumen, von dem allerdings aus anatomischen Gründen nicht erwartet werden kann, dass er aufrecht liegt.
 11. Krampfneigung im **Trapezius** sollte nicht auftreten; falls doch, so sollte zuerst geprüft werden, ob diese mit eigener kräftigerer **Ausdrehung** der Arme abgestellt werden kann. Falls

- nicht, so kann ein Supporter die Arme entsprechend kräftig **ausdrehen**.
12. Spreize wie in verschiedenen Stehhaltungen auch hier die Zehen, um die Grundlage dafür zu schaffen, dass die Zehengrundgelenke möglichst gleichmäßig auf dem Boden stehen.
 13. Das Heruntersinkenlassen oder Herunterdrücken der Fersen wirkt in den meisten Fällen der **Flexion** in den **Hüftgelenken** entgegen, da beide Bewegungen über die begrenzte Dehnfähigkeit der Beinrückseite gekoppelt sind. Hier spielt der **Gastrocnemius** eine wichtige Rolle, der als **Plantarflexor** des **Fußgelenks** gleichzeitig das **Kniegelenk** beugt. In der Hundestellung Kopf nach unten erfolgt in beiden Gelenken ausgeprägt das Gegenteil, so dass er hier stark gedehnt wird und meist zumindest in einer der beiden Bewegungen (**Flexion** in den **Hüftgelenken** und **Plantarflexion**) die Grenze setzt. Außer anderweitig therapeutisch angezeigt, ist die Bewegung in den **Hüftgelenken** die wichtigere, d.h. lege mehr Wert darauf, das Becken möglichst weit zu kippen, als die Fersen zum Boden zu zwingen; als vorübergehender Übungsfokus ist dies jedoch durchaus sinnvoll.
 14. Aus der obigen Anleitung zum Einnehmen der Haltung ergibt sich ein eindeutiges Maß für den Abstand der Hände zu den Füßen. Wird aus der Hundestellung Kopf nach unten zur **Hundestellung Kopf nach oben** gewechselt, so ist der Abstand der Hände für diese entsprechend anzupassen, so dass dort die **Handgelenke** nicht weiter vorn stehen – besser einen oder zwei Zentimeter zurück – als die Schultern. Wird mehrfach zwischen diesen beiden Haltungen gewechselt, so sollte der Abstand nach diesem Kriterium für die **Hundestellung Kopf nach oben** bemessen und nicht jedes Mal beim Wechsel verändert werden. Für die Hundestellung Kopf nach unten hat dies die Konsequenz, dass das Becken weniger oder zumindest weniger leicht nach vorn-unten (**Flexion**) kippt, was aber das kleinere Übel ist im Vergleich zu einem zu großen Abstand in der **Hundestellung Kopf nach oben**, der zu einem üblen Durchhängen im unteren Rücken führen kann. Die Vorzüge des kleineren Abstandes für die **Hundestellung Kopf nach oben** werden dort beschrieben, unter anderem werden die Übergänge intensiver und der **Deltoideus** wird mehr gefordert.
 15. Bei einigen Menschen sind die Sehnen eines oder mehrerer Finger verkürzt, zumeist handelt es sich dabei um den kleinen Finger. Diese Eigenheit beeinträchtigt die Ausführung der Haltung nur in soweit, als dass i.a. das erste Fingergelenk nicht auf den Boden gedrückt werden kann. Steht ein Assistent zur Verfügung, kann dieser das betroffene Gelenk i.a. im Laufe mehrerer Minuten langsam weiter herunterdrücken, was schmerzfrei sein sollte. Ansonsten kann ein Gewicht auf dieses Gelenk gelegt werden. Schnelle Erfolge sind nicht zu erwarten, insbesondere wenn es sich um eine Sehnenkontraktur handelt, jedoch eine langsame, stetige Verbesserung.
 16. Wird die **palmare Flexion** kräftig ausgeführt, müsste die Arbeit der zugehörigen Muskeln des Unterarms deutlich spürbar werden. In seltenen Fällen kommt es durch diese Art von muskulärer Arbeit zu Reizungserscheinungen am Ursprung der Muskeln im Unterarm nahe des **Ellbogengelenks**, die einem **Golferellbogen** ähneln oder ein bereits existierender **Golferellbogen** zeigt sich klarer. Dann wird empfohlen, diese Arbeit in der Hundestellung weniger zu forcieren und ergänzend des öfteren die Dehnung dieser Muskelgruppe mit auf den Boden aufgesetzten Handflächen zu üben. Hilfreich ist dann meist auch therapeutisches Gewichtstraining mit sehr vielen Wiederholungen bei so leichtem Gewicht, dass bei der Ausführung kein Schmerz auftritt.
 17. Gerade bei mangelnder Kraft in der Unterarmmuskulatur lastet oft viel und unangenehmer

Druck auf dem **Karpus**. Wenig trainierte Menschen haben oft nicht nur wenig Muskulatur, um diesen Bereich zu entlasten sondern dort auch wenig schützende Muskulatur über den Knochen. Als Weichheitsvermittler empfehlen sich Patches oder Schulterstandplatten mit Patches darauf, damit hinreichende Reibung gegeben ist.

Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können

Schmerzen in der Schulter

Bei Anfängern, die regelmäßig oder gar ambitioniert Hund Kopf nach unten üben, kann es geschehen, dass sie eine leicht krampfartige Schmerzhaftigkeit der vorderen Schulter entwickeln, die fast nur bei Überkopfhaltungen der Arme unter mindestens moderater Last auftritt. Dies dürfte dann auch beispielsweise auf den **Handstand** und den **rechtwinkligen Handstand** zutreffen und eine Folge des Missverhältnisses der Anforderung zu den aktuellen Fähigkeiten der Muskeln sein. Sinn macht es dann, die Schultermuskulatur (vor allem vorderen: den pars clavicularis des **Deltoideus**) auf Kraft und Kraftausdauer zu trainieren und zwar in moderateren Winkelbereichen als in ca. 180°-**Frontalabduktion**. Dazu bieten sich die Dip-Varianten der Haltungen mit ansonsten 180°-**Frontalabduktion** an, vor allem aber der sauber und intensiv ausgeführte Übergang zwischen Hund Kopf nach unten und **Hund Kopf nach oben** und zurück ! Siehe dazu auch die **FAQ**.