

Hundekopfstand



Anleitung

1. Vorbereitung wie für **Kopfstand** (siehe auch dort), auf dem Boden kniend.
2. Setze die Hände wie für den **Kopfstand** auf den Boden.
3. Setze den flachen Bereich vor dem höchsten Punkt des Kopfes auf den Boden, so dass der Hinterkopf lose in den fast senkrechten Handflächen liegt.
4. Drücke die Ellbogen und die Hände fest auf den Boden.
5. Strecke die Beine durch.
6. Strecke aus den Schultern heraus nach hinten-oben (**Elevation** der **Schulterblätter**).

Details

1. Viele Details des **Kopfstands**, die Kopf und Nacken betreffen, treffen auch hier zu.
2. Der Hundekopfstand gilt als milde Variante, mit der man sich an das Stehen auf dem Kopf im **Kopfstand** gewöhnen kann, insbes. wenn die inneren Widerstände gegen Umkehrhaltungen, also dagegen, nicht mehr auf den Füßen zu stehen, noch recht groß sind.
3. Wichtig ist der Druck der Ellbogen auf den Boden und die Bewegung der **Schulterblätter** nach hinten-oben in Richtung des Beckens (**Depression**). Der Oberkörper bewegt also von den Ellbogen und Händen weg in Richtung des Beckens. Ohne diese Bewegung würde zu viel Last auf den Nacken einwirken, der sich im Gegensatz zu **Kopfstand** in der Beugung (Flexion HWS) befindet!
4. Wie im **rechtwinkligen Ellbogenstand** sollte der Abstand der Füße von den Ellbogen auch hier so gewählt werden, dass auftretende Dehnungsempfindung in den Beinrückseiten die Arbeit in den Schultern nicht einschränkt.
5. Wer problemlos in den Kopfstand gehen kann, wird von dieser Haltung nicht besonders profitieren, außer dass sie vielleicht die Notwendigkeit des Drucks der Ellbogen auf den Boden etwas klarer macht.