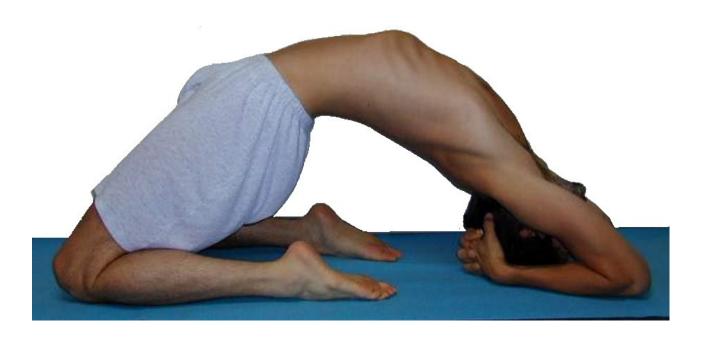


## kapotasana

## "Taube"



## **Anleitung**

- 1. Liege in supta virasana.
- 2. Hebe das Becken an, kippe es dabei soweit als möglich in die Extension in den Hüftgelenken und laufe mit den Händen immer weiter Richtung der Füße.
- 3. Setze den Kopf in Reklination auf dem Boden auf, etwas hinter der Krone des Kopfes.
- 4. Wenn die Position von Kopf und Oberkörper stabil genug ist, nimm die Hände in die Kopfstandhaltung und bringe maximales Gewicht auf die Ellbogen.

## **Details**

- 1. Um nach dem Aufsetzen der Hände die Ellbogen auf den Boden setzen zu können, muss der Kopf ein Stück weit vom Hinterkopf in Richtung der Stirn rollen. Dazu muss er zuvor genügend weit in Richtung Hinterkopf aufgesetzt worden sein, sonst wird möglicherweise ein größeres Maß an Reklination gefordert als leistbar ist.
- 2. Die Ellbogen sollen nur unwesentlich mehr als schulterbreit aufgesetzt werden. Wegen der Exorotation der Arme erfordert dies ein gutes Maß an Beweglichkeit in den Schultergelenken im Sinne frontaler Abduktion.
- 3. Im Gegensatz zu dvi pada viparita dandasana wird hier nicht der Kopf vom Boden abgehoben um maximal aus den Schultern in die frontale Abduktion zu gehen. Kopf, Hände und Ellbogen bleiben auf dem Boden.
- 4. Natürlich muss mit aller Kraft der Hüftextensoren (v.a. des Gluteus maximus) gearbeitet werden, damit der LWS-Bereich in minimaler Hyperlordose ist und möglichst wenig Stress empfindet.
- 5. Die Knie neigen deutlich dazu auseinander zu rutschen, versuche sie mit Kraft der Adduktoren auf Hüftbreite zu halten ohne die Extension in den Hüftgelenken deswegen schlechter werden zu lassen.
- 6. Die Knie sollten wie in supta virasana sofort nachdem die Füße aufgesetzt worden sind, nach vorn gezogen werden, damit das Fußgelenk bestmöglich streckt und die Fußsohle nicht krampft. Hilfreich kann auch sein, die Fußrücken mehrfach je nach Verträglichkeit mehr oder weniger sanft auf die Unterlage zu schlagen.
- 7. Im Gegensatz zu ustrasana, in der die Kniegelenke einen festen Winkel von 90° haben und zu supta virasana, in denen sie maximal beugen, findet hier eine prinzipiell unbegrenzte Streckbewegung in den Kniegelenken aus Quadrizepskraft statt, damit der Bogen möglichst eng werden kann. Zwar werden in ustrasana die Kniegelenke auch mit voller Kraft gestreckt, der Winkel von 90° bleibt dadurch aber unverändert.

Hier ist extreme Beweglichkeit aller Teile der Hüftbeuger erforderlich, sowohl des im Becken liegenden lliopsoas als auch des Rectus femoris.

