



karnapidasana

**„Druck auf die Ohren
(halbe Rolle rückwärts)“**



Anleitung

1. Liege auf dem Rücken und stelle die Füße bei weit gebeugten Knien beckenah auf.
2. Mit Schwung ziehe die Beine an den Oberkörper (**Flexionsbewegung** in den **Hüftgelenken**) und krümme gleichzeitig den Oberkörper aus Kraft der Bauchmuskulatur.
3. Wenn der Schwung kräftig genug war, gelangt der **Körperschwerpunkt** kopfseits der Schulterlinie und – außer bei massiven Beweglichkeitseinschränkungen des Rückens, der **Ischiocruralen Gruppe** und der dorsalen Halswirbelsäulenmuskulatur – es gelingt, die Füße aufzusetzen.
4. Lasse den Rücken passiv und die Knie neben den Ohren zu Boden sinken.
5. Lege einen Handrücken in die andere Handfläche und beide Unterarme von oben auf die Unterschenkel.
6. Atme gegen die Widerstände, die die Kompression der Körpervorderseite mit sich bringt, regelmäßig und hinreichend tief ein, die Ausatmung folgt dann von selbst und ohne Anstrengung.

Details

1. Die karnapidasana ist eine der wichtigsten Dehnungen des ganzen Rückens im Sinne der Flexion (daneben gibt es natürlich noch die **Lateralflexion**, also die Seitbeuge und die Rotation, also die Drehung), von der HWS bis zur LWS. Sollten Teile der Wirbelsäule z.B. durch **Bandscheibengeschehen** wie Protrusionen, Prolapse oder andere, insbes. akut oder potentiell neurologische Störungen verursachende Zustände geschädigt sein, sollte karnapidasana nur nach Absprache mit dem behandelnden Therapeuten ausgeführt werden. Gehe defensiv mit der HWS und deren Muskulatur um. Die HWS gehört genauso wie die LWS (dort sind **Bandscheibengeschehen** noch häufiger) und den Knien zu den schwächsten Stellen der Konstruktion namens menschlicher Körper. Wenn die Dehnung der dorsalen Muskulatur der HWS als zu intensiv empfunden wird, bewege das Becken ein wenig von den Füßen weg. Zu intensives Einwirken insbes. auf eine deutliche beweglichkeitseingeschränkte HWS ist nicht tolerabel ! Während karnapidasana darf keine nennenswerte Missempfindung in der HWS auftreten, Dehnungsempfindung dort sollte recht moderat bleiben. Die anderen Teile des Rückens dürfen deutlichere Dehnungsempfindung zeigen. Übe daran lieber öfter, sanfter und länger als zu intensiv. Benutze ggf. eine Unterlage für die Schultern, s.u.
2. Selten und nur bei recht beweglichkeitseingeschränkten Menschen bedarf es des Abstützens des Rückens mit den Händen, zumeist erreichen in diesen Fällen die Zehenspitzen auch nicht den Boden.
3. In Fällen von unter zu hoher Spannung stehender Rückenmuskulatur kann diese Spannung bis in die LWS reichen und dort z.B. ein **Lumbago** (mit-)verursachen oder bis in die HWS und dort z.B. Schwindel oder nuchale (nackenseitige) Verspannungskopfschmerzen auslösen. Hier kann die karnapidasana sowohl präventiv als auch therapeutisch sehr gute Dienste leisten ! Wird über längere Zeit karnapidasana mit nur moderatem Erfolg zu einem solchen Zweck eingesetzt und ist die Dehnfähigkeit des Rückens bereits recht gut, die Beschwerden dauern aber trotzdem an, kann es sein, dass die Rückenmuskulatur recht schwach ist mit der täglichen Haltearbeit (oder körperlicher Tätigkeit) überfordert. Dann

sollten vor allem Kräftigungen des Rückens geübt werden, aber nicht ausschließlich und nicht täglich Rückbeugen. Steigt der Tonus der Rückenmuskulatur durch das Training, so sollte immer wieder auch karnapidasana geübt werden bei Beschwerden wie häufig auftretendem Schwindel oder andauernden Kopfschmerzen sollte ein Arzt konsultiert werden.

4. Um die HWS zu entlasten, kann der Schulterbereich b.a.w. auf recht hohe Unterstützung gesetzt werden, so dass der Kopf tiefer als die Schultern liegt und der Biegeradius der HWS größer bleibt bzw. die Winkel in den Wirbelgelenken kleiner. Druck auf den C7 (vertebra prominens, 7. Halswirbel) ist ein immer wiederkehrendes Thema in karnapidasana. Die Unterstützung der Schulter sollte, richtig verwendet, genügend Entlastung verschaffen, sonst kann auch eine zusätzliche Decke unter Kopf und Schulter, niemals aber nur unter dem Kopf, verwendet werden, die den C7 polstert. Möglich ist auch mit kleineren Schulterstandplatten zu arbeiten, die mit ein wenig Abstand zueinander platziert werden damit der C7 frei liegt. Die Unterstützung der Schulter wird so benutzt, dass vor Einnehmen der Haltung in Rückenlage hinter der Schulter noch zwei Finger breit Platz auf der Unterlage (Decke oder Matte) ist. Im Gegensatz zum **Kopfstand** darf die Unterstützung hier recht hoch werden, bis hin zu handelsüblichen Schulterstandplatten.
5. Die genaue Position der Arme ist durchaus entscheidend für die Wirkung. Standard ist das Ablegen der Unterarme auf den Unterschenkeln. Probiere auch, die Oberarme auf dem Boden weiter seitwärts in Richtung Kopf zu bewegen und mehr auszudrehen.
6. Sollten bereits zu Beginn der Haltung die Knie relativ leicht auf den Boden sinken, schiebe die Füße ein wenig weiter von den Schultern weg, damit Raum für weitere Dehnung im Rücken geschaffen wird.
7. In der Haltung sollten die Wirbel des Rückens deutlich austreten, gleichmäßig zunehmend von der delordosierten (nicht mehr konkaven) LWS ca. bis zur gut mittleren BWS und dann wieder ganz leicht abnehmend. Am besten ist es, die Wirbelsäule von einer zweiten Person begutachten zu lassen, ersatzweise kann man aber auch mit den Fingern einer Hand nach den Wirbeln fühlen um diese einzuschätzen.
8. Obwohl äußerlich der **halasana** sehr ähnlich, geht es in dieser Haltung nicht um die Kräftigung der **autochthonen Rückenmuskulatur** und ggf. nachrangig um die Dehnung der **Ischiocruralen Gruppe**, sondern letztere spielt wegen der gebeugten Knie keine Rolle. Statt der Kräftigung erfährt der Rücken eine Dehnung: der **Erector spinae** wird auf ganzer Länge gedehnt, während er in **halasana** auf ganzer Länge der LWS und BWS gekräftigt wird.
9. Nicht selten treten in karnapidasana Missempfindungen auf, die als „Druck“, „Enge“, „Unwohlsein“, „Übelkeit“ beschrieben werden und augenscheinlich über die Kompression der Körpervorderseite hinausgehen. Es ist anzunehmen, dass sie zu dem weiten Feld der Wechselwirkungen der Haltungen mit dem menschlichen Energiesystem und Bewusstsein gehören. Grundsätzlich würde man hier Auswirkungen von Störungen in den Chakren 3, 4 oder 5 erwarten.
10. Bei unangenehmem Druck auf den 7. Halswirbel unterstütze die Schulter so hoch, dass der Druck bis auf ein erträgliches Maß reduziert wird oder gar verschwindet. Das Material der Unterstützung ist nachrangig. Wichtig ist, dass der Kopf tiefer liegt als der Schulterbereich, um die Beugeanforderung an die HWS zu reduzieren.

Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können

„Übelkeit“, „Beklemmung“ und ähnliche Empfindungen

Wie oben bereits beschrieben, können solche, nur begrenzt physiologisch begründbaren Empfindungen auftreten, die möglicherweise die Dauer oder ununterbrochenen Ausführung mehr oder weniger eng begrenzen. Aufgrund der Wechselwirkungen der Haltungen mit menschlichem Energiesystem und Bewusstsein ist zu erwarten, dass Üben die feinstofflichen Strukturen bessert und umgekehrt die erzielten Verbesserungen die Haltungen erleichtern.

Diverse Formen von Nackenbeschwerden

Einige Formen dürften rein muskulär sein, andere darüber hinaus gehen bis hin zu Pathologien der Bandscheiben wie etwa **Vorwölbung und Vorfall** oder der Wirbelsäule wie etwa **Spinalkanalstenose**. Die nicht rein muskulären Formen (die sich meist mehr oder weniger gut erkennbar durch Üben bessern) bedürfen i.d.R. der Abklärung.