

caturanga dandasana

„Stabstellung“



Anleitung

1. Liege bäuchlings auf dem Boden. Stelle die Füße auf, so dass die Zehenunterseiten auf dem Boden sind.
2. Setze die Handflächen neben dem Oberkörper und parallel (die Finger kopfwärts) zu diesem auf den Boden; die Fingerspitzen sind auf Schulterhöhe.
3. Hebe die Knie vom Boden ab und strecke die Beine mit ein wenig Kraft durch.
4. Mit Kraft der Pommuskulatur bewege das **Steißbein** in Richtung Boden, bewege also den Po vom Rücken weg.
5. Strecke das **Brustbein** nach vorn.
6. Baue zunehmende Kraft in den Armen (**Trizeps**) und dem **Pectoralis** major der Brustmuskulatur auf, bis Oberkörper und Becken vom Boden abheben.
7. Richte dich so aus, dass Schultern, Kopf, Becken und Fersen auf einer Höhe sind.
8. Halte den Kopf in Verlängerung der Brustwirbelsäule und atme ruhig durch.

Details

1. Oberkörper und Becken sollen gleichzeitig vom Boden abheben.
2. Bei dem Kraftaufbau in den Armen, welcher zum Abheben des Oberkörpers führt, bewegen die Ellbogen nur nach hinten und nicht nach außen. Auch werden sie nicht gegen den Oberkörper gepresst, sondern liegen locker an.
3. Halte Kopf, Schultern, Becken genau auf Höhe der Fersen. Viele Abweichungen von dieser Linie stellen Ausweichbewegungen dar.
4. Achte darauf, dass die Pomuskulatur aktiv bleibt um zu vermeiden, dass das Gesäß die Linie zwischen Kopf, Brust und Fersen verlässt, der Po also nach oben aus der Linie heraussteht. Je nach Beweglichkeit der Hüftbeuger verbleibt ein Rest an Flexion in den Hüftgelenken. Halte ihn durch Arbeit der Hüftextensoren so gering wie möglich.
5. Strecke das Brustbein nach vorn und lasse die Schultern nicht herunterhängen sondern halte sie auf der gleichen Höhe wie den restlichen Körper, die Schulterblätter sind also retrahiert und deprimiert.
6. Achte darauf, dass der Kopf nicht herabhängt, sondern in einer Linie mit Becken und Fersen bleibt, da das Senken des Kopfes mit der Krümmung des Oberkörpers assoziiert ist.
7. Die Position der Hände im Sinne des Abstands der Hände von den Füßen ist ein wesentlicher Parameter der Übung. Normalerweise stehen die Fingerspitzen unter den Schultern; werden die Hände allerdings in Richtung Becken verschoben, nimmt die Kraftanforderung der Haltung zu. Wird der Stab im Wechsel mit Hund Kopf nach oben ausgeführt, so sollte dessen Abstand beibehalten werden, da der Hund Kopf nach oben sensibler auf einen unangemessenen Abstand reagiert als der Stab.
8. Drücke den Körper zu jedem Zeitpunkt maximal nach hinten, also die Fersen über die Fußballen hinaus, soweit als möglich. Die Füße sollen nicht zu einer der Seiten hin geneigt sein, damit die Beine nicht in die Exorotation oder Endorotation bewegt werden. Der Druck nach hinten stellt neben dem Druck auf den Boden eine interessante zusätzliche Kräftigung dar.
9. Lasse die Arme locker am Oberkörper anliegen, ohne sie an selbigen heranzupressen.