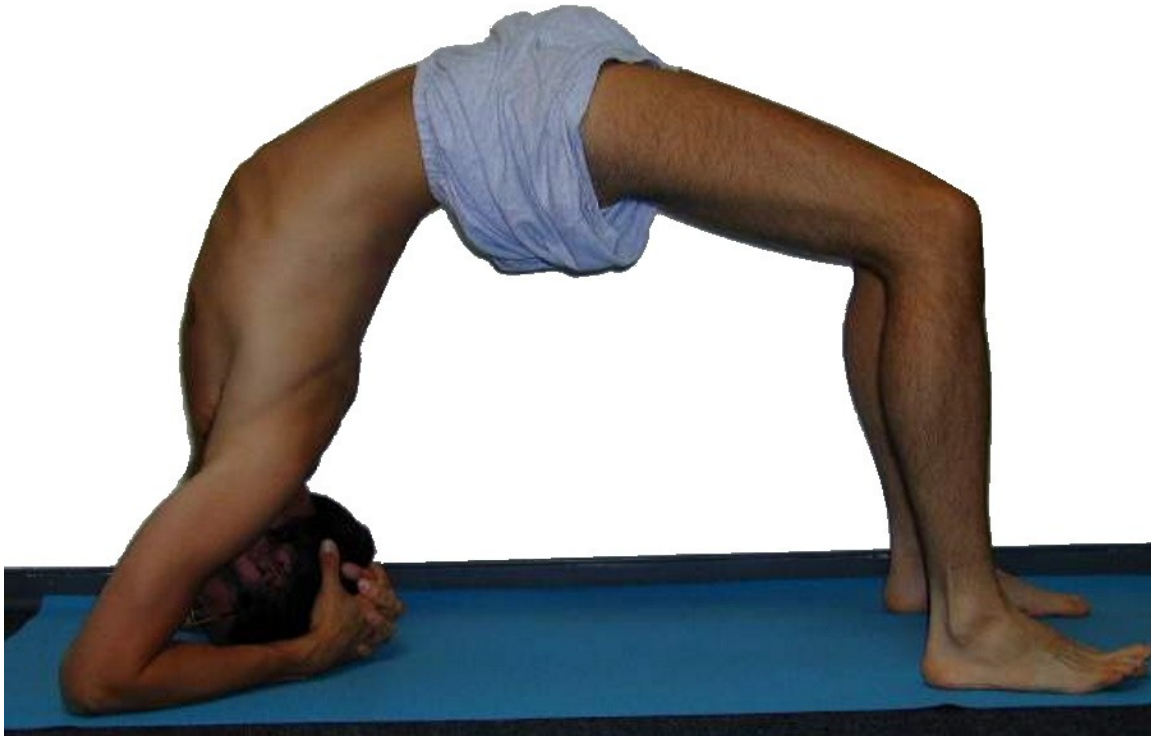




dvi pada viparita dandasana



Anleitung

1. Liege auf dem Rücken und setze die Hände und Füße wie für **urdhva dhanurasana** auf: die Hände etwa schulterbreit und mit den **Handgelenken** von Rumpf weg zeigend und den Fingerspitzen knapp unter den Schultern, die Füße hüftbreit und nah am Po.
2. Spanne dann die Pomuskulatur an, um das Becken maximal in die Extension zu bringen.
3. Hebe aus Kraft der Beine und Arme gleichzeitig den Oberkörper an, gehe aber nicht vollständig in **urdhva dhanurasana** hinein, sondern nur soweit, dass der Kopf auf dem Boden aufgesetzt werden kann.
4. Nachdem der Kopf leicht in Richtung der Stirn auf dem Boden abgesetzt worden ist, bringe Ruhe in den Rest des Körpers und nimm vorsichtig eine Hand vom Boden, um sie in die Handhaltung des **Kopfstandes** zu bringen: die Hände hinter dem Kopf, die Unterarme schräg etwa im nach seitlich-vorn, so dass der Ellbogen etwa genauso weit seitlich ist wie die Schulter. Nimm dann vorsichtig den anderen Arm aus der Haltung und bringe ihn in die entsprechende Position auf der anderen Seite.
5. Strecke langsam immer weiter die Beine, um den Schulterbereich von den Füßen weg zu bewegen und schließlich wird der Kopf abheben können.

6. Laufe mit den Beinen ein (in Richtung Ellbogen) und strecke die **Kniegelenke**, soweit die Schulter das zulässt.
7. Um die Haltung zu verlassen, wird genau dieser Weg rückwärts gegangen.

Details

1. Die Ellbogen sollten möglichst eng aufgesetzt werden, da ein größerer Abstand die erzielbare Öffnung der Schulter vermindert.
2. Die Ellbogen können bei unzureichender Schulterbeweglichkeit vermutlich nicht aufgesetzt werden. In diesem Falle übe erst weitere vorbereitende Haltungen, um die notwendige Schulterbeweglichkeit bereitzustellen, z.B. **Hyperbel**, **erhöhte Rückenaus Streckung**. Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen der Schulterbeweglichkeit und der Position, an der die Ellbogen aufgesetzt werden können: je beweglicher die Schultern, desto enger können die Ellbogen aufgesetzt werden. Ist kein hinreichend enger Abstand der Ellbogen zueinander realisierbar, kann möglicherweise der Kopf nicht abgehoben werden. In diesen Fällen empfiehlt es sich, ersatzweise die **urdhva dhanurasana (Brücke)** und ergänzend die o.g. Übungen für die Beweglichkeit der Schulter im Sinne der **frontalen Abduktion** zu üben.
3. Ist der Abstand der Ellbogen zu groß gewählt worden, kann möglicherweise der Kopf nicht abgehoben werden.
4. Um den Kopf abheben zu können, Sorge dafür, dass dich deine Haare nicht stören können, zum Beispiel durch Verwendung eines Haargummis. Stehen die Hände einmal auf den Haaren, ist es in der dann eingenommenen Position schwierig, sie zu befreien.
5. Halte in allen Phasen der Haltung die Pomuskulatur in Arbeit, um eine unangenehme Spannung im unteren Rücken zu vermeiden. Bei einigen Menschen kann eine intensive Vorbereitung des Rückens und Dehnung der hüftbeugenden Muskulatur erforderlich sein.
6. In seltenen Fällen besteht, wie auch in **setu bandha sarvangasana** die Empfindung, die Füße könnten wegrutschen. Das kann umgangen werden, indem die Füße so gegen die Wand gedrückt werden, dass die Zehen auf der Wand senkrecht nach oben zeigen. Dieser Vorteil geht allerdings nach dem Einlaufen wieder verloren, dann müssten die Füße zu Beginn ganz an das Becken gesetzt werden.
7. Erscheint ein Verlassen der Haltung auf dem umgekehrten Weg des Einnehmens aus Mangel an Orientierung oder Entkräftung unmöglich, kann auch ersatzweise der Kopf aufgesetzt und über den Hinterkopf abgerollt werden, so dass der Oberkörper sanft und langsam abgelegt werden kann.
8. Beachte, dass der Kopf zu Beginn kurz vor der Stirn aufgesetzt werden muss, da zum Aufsetzen der Ellbogen i.a. notwendig ist, noch ein Stück weit über den Schädel nach hinten zu rollen, bis die Ellbogen den Boden erreichen.
9. Natürlich sollen auch in dieser Haltung die Knie hüftbreit gehalten werden. Wird ein Gürtel um die Oberschenkel nahe der Knie benutzt, um das zu erreichen, ist das Einlaufen deutlich erschwert.
10. Drücke die ganzen Füße auf den Boden, sowohl die Vorderfüße als auch die Fersen.
11. In dieser Haltung können Beschwerden im Knie ähnlich der **setu bandha sarvangasana** auftreten, vermutlich aber nicht so ausgeprägt.

Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können

Krampfneigung im **Deltoideus**

In dieser Haltung kann es zu einer deutlichen Krampfneigung im **Deltoideus** kommen, der auch während der Haltung kaum beizukommen ist. Eine mögliche Abhilfe wäre eine Unterstützung der Ellbogen, damit die Arme nicht so weit in die **frontale Abduktion** müssen.