

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 gestreckt 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 **Iliopsoas** als auch des **Rectus femoris**.

