

supta baddha konasana

„liegender festgehaltener Winkel“



Anleitung

1. Sitze in **dandasana**. Beuge nacheinander das rechte und das linke Bein und bringe es in **baddha konasana**.
2. Wenn du einen Gürtel benutzt, lege ihn um die Fußaußenkanten, durch die Leisten und ums **Kreuzbein**. Bringe ihn relativ eng an.
3. Lehne dich zurück und komme zuerst auf die Ellbogen und später lege den ganzen Rücken ab. Strecke dabei den Oberkörper aktiv nach hinten.
4. Schiebe die Pobacken vom Rücken weg in Richtung Füße, damit der untere Rücken entspannt liegen kann.
5. Strecke die Arme über Kopf vom Körper weg.

Details

1. Wenn du einen Gürtel benutzt, achte darauf, dass er angenehm liegt, dich die Schnalle nicht drücken kann und sich der Gürtel nicht verdreht. Bringe den Gürtel genügend eng an, um die Fersen nahe am **Perineum** zu halten und gleichzeitig hinreichend locker, um das Becken maximal weit nach hinten kippen (Verminderung der **Flexion** in den **Hüftgelenken**) zu können, so dass der untere Rücken relativ entspannt bleibt.
2. Wird die Dehnungsempfindung in den **Adduktoren** zu groß, können die Knie unterstützt werden, z.B. mit einem Klotz oder einer Matte.
3. Treten Schmerzen im **Innenmeniskus** auf, versuche diese durch kräftiges **Ausdrehen** der Oberschenkel abzustellen, nimm ggf. die Arme nicht über Kopf, sondern halte mit den Händen die Ausdrehung aufrecht. Reicht das nicht aus, so unterstütze die Knie (s.o.) bis zur Schmerzfreiheit. Hilft auch keiner der in der **FAQ** beschriebenen Tricks, so ist diese Übung derzeit ungeeignet.
4. Die Innenfüße dürfen auseinanderfallen. Deren Zusammenhalten könnte Spannung in den **Adduktoren** hervorrufen, die der erwünschten Dehnung entgegensteht.
5. In der Übung geht es viel darum, die aufkommende Dehnung, die nicht notwendigerweise direkt zu Beginn einsetzt, zuzulassen und über die Zeit wirken zu lassen. Übe diese Haltung, wenn möglich, daher nicht weniger lange als ca. 3-5 Minuten.
6. Da die **Adduktoren** wegen ihres Ursprungs frontal der Acetabuli eine **hüftflektierende** Wirkung haben, ziehen sie das Becken mehr oder weniger an ihrem Ursprung nach oben und damit den Rücken bei abgelegten Schultern ins **Hohlkreuz**. Um den unteren Rücken in der Haltung nicht unangenehm zu komprimieren oder tonisieren, schiebe also die Pobacken mit den Händen vom Rücken weg. Arbeit der Pomuskulatur oder der Bauchmuskulatur zur Verminderung des **Hohlkreuzes** sollte in dieser Haltung normalerweise nicht erforderlich sein.
7. Strecke den Bauch, so dass der Oberkörper ruhig liegen und frei nach hinten-unten bewegen kann.

Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können

Knieschmerzen

Wie in anderen Haltungen mit ähnlicher Beinposition, können auch hier Beschwerden im Innenknie auftreten. Tricks zum Umgang mit dieser Art Knieschmerz gibt es in der [FAQ](#).

Verspannungsneigung in der Zuggurtung

Manche Menschen reagieren auf die lange, weite [Abduktion](#) in den [Hüftgelenken](#) bei weit gebeugten [Kniegelenken](#) (hier ist die Zuggurtung aus [tensor fasciae latae](#) und [Tractus Iliotibialis](#) maximal entspannt und kann sich über die Zeit zusammenziehen) mit der Entwicklung von Verspannungen im [Tractus Iliotibialis](#).