

supta konasana

„liegender Winkel“



Anleitung

1. Nimm **halasana** ein und laufe mit den Füßen weiter nach außen.
2. Wie in **halasana** strecke auch hier den Rücken ggf. unter deutlichem Krafteinsatz der **autochthonen Rückenmuskulatur** durch.

Details

1. Gegenüber der **halasana** ist es hier ein klein wenig einfacher, den Rücken zu strecken, ähnlich wie in **upavista konasana** gegenüber **dandasana**, d.h. gegrätschte Haltung erfordert ein klein wenig weniger Dehnfähigkeit in der **Ischiocruralen Gruppe**.
2. Auch hier macht es Sinn, den Rücken mit den Händen abzustützen, um auch die Kraft der Arme zur Streckung des Rückens einzusetzen. Liegt allerdings der Fokus auf der Kräftigung des Rückens, so können die Arme hinter dem Rücken ausgestreckt werden, Finger verschränkt, Arme in den **Schultergelenken** **ausgedreht**.
3. Wenn nötig, können die Füße unterstützt werden, z.B. mit Klötzen. Da die **Fußgelenke** eine kleine **Streckbewegung** unternehmen, damit der Rücken leichter strecken kann, kann ein Patch zwischen Klötzen und Füßen erforderlich sein, damit die Reibung hinreicht.
4. wie in ähnlichen Haltungen auch, kann auch hier eine Unterstützung unter den Schultern verwendet werden, falls die Dehnungsanforderung an die HWS zu groß ist.