

# Handstand

## Perspektivenwechsel



Was ist hinten, oben, rechts, links? Hilfe ich falle! – Der Handstand, Adho Mukha Vrksasana, verunsichert zuerst, fordert heraus, kitzelt das Ego. Aber dieses Asana macht auch Spass und lädt uns ein, Neues auszuprobieren und uns selbst nicht so ernst zu nehmen.

Um unser Gleichgewicht zu verbessern, muss sich die Verschaltung in unserem Nervensystem an die neue Körperhaltung anpassen. Das ist ein gutes Training fürs Gehirn. Gleichgewicht wird vor allem gefördert, indem es immer wieder geübt wird. Also gilt auch hier der vielzitierte Satz von Pattabhi Jois: «Practise and all is coming.» (Übe und alles kommt.)

Da wir jetzt vermehrt für uns zu Hause üben, können wir uns getrost ohne Druck und Erwartung an diese herausfordernde Stellung herantasten. Als Vorbereitung werden die Handgelenke und die Schultern gut mobilisiert und gekräftigt, die Beine gedehnt und ein kraftvoller Halt aus der Körpermitte geübt.

Wie wäre es, zwischendurch mal vom Bildschirm aufzustehen und sich anstatt eines Kaffees oder eines Stücks Schokolade einen Handstand zu gönnen? Viel Spass!



Text und Modell:

**Benedicte Bütler**

dipl. Iyengar-Yogalehrerin

[www.yogatelier-fribourg.ch](http://www.yogatelier-fribourg.ch)

Bilder:

**Michael Isler**

[www.michael-isler.ch](http://www.michael-isler.ch)



### 1 Baddhanguliyasana

Verschranke die Finger, drehe die Handflächen auf und strecke deine Arme so gut wie möglich. Ziehe die Schultern von den Ohren weg.  
 Bewege die Rippen zum Beckenrand hin und verkürze den Bauch. Bleibe fünf Atemzüge und wechsle dann die Verschränkung der Finger.  
 Achte dich: Wie kann ich auf meinen Füßen balancieren? Wie halte ich mein Gleichgewicht? Wie helfen die Zehen? Könnte ich das auch auf meinen Händen machen?

### 2 Adho Mukha Svanasana

Fächere die Finger gut auf, der Mittelfinger zeigt nach vorn. Drücke die Mittelhand gut auf den Boden.  
 Weite und aktiviere die Schultern gegen oben und drehe sie leicht aus.  
 Bleibe zehn Atemzüge in der Stellung.

### 3 Uttanasana

Hier wärmst du die Handgelenke auf und dehnt sie. Bleibe jeweils drei Atemzüge in der Stellung.  
**a)** Die Finger zeigen nach vorn, presse die Mittelhand in den Boden.  
**b)** Drehe die Arme nach aussen und die Finger Richtung Füße, um die Innenseite der Unterarme zu dehnen.  
**c)** Die Handrücken auf den Boden bringen und nach hinten lehnen, um die Dehnung der Rückseite der Unterarme zu intensivieren.





**4**  
Prasarita Padottanasana

Strecke deine Beine und lasse den Oberkörper Richtung Boden sinken. Strecke die Arme und atme in die Schultern, die stark gedehnt werden. Bleibe fünf Atemzüge in der Stellung.

**5**  
Vasishthasana

Komme in die Brettstellung (5a) und drehe dich dann auf die Seite in Vasishthasana. Bleibe jeweils fünf Atemzüge und wechsele dann über die Brettstellung auf die andere Seite. Hier werden die Schultern gekräftigt und die Handgelenke weiter vorbereitet. Spüre die Kraft, die aus deiner Körpermitte kommt, und sauge dazu den Bauchnabel nach innen.

**6**  
Paripurna Navasana

Strecke die Beine gut durch und richte den Oberkörper auf; Schultern und Handflächen sind auf einer Linie. Bleibe fünf Atemzüge in der Stellung und wiederhole sie ein zweites Mal.

7

### Ardha Adho Mukha Vrksasana

Sitze in Dandasana mit den Füßen an der Wand. Platziere die Hände auf Hüfthöhe und komme in Adho Mukha Svanasana. Spaziere mit den Füßen der Wand entlang in einen halben Handstand. Die Beine sind im rechten Winkel zum Oberkörper. Variation: Strecke jeweils ein Bein nach oben.



8

### Adho Mukha Vrksasana an der Wand

Schwinge als Vorübung das Bein hoch: dreimal rechts, dreimal links.

Um in der vollen Stellung das Gleichgewicht besser wahrzunehmen, kannst du als Variante dein Becken von der Wand wegbringen.





9

### Das Fallen üben

Schwing dich in der Mitte des Raumes kontrolliert in einen Handstand und lasse dich seitwärts in ein Rad fallen.

Wenn du Angst hast, kannst du dich vorerst in einen halben Handstand schwingen und seitwärts fallen.



#### ALLGEMEINE ANLEITUNGEN

(das gilt für Asana 7, 8, 9, 10)

- Die Hände sind in Linie mit den Schultern.
- Die Finger sind aufgefächert, der Mittelfinger zeigt gerade nach vorn. Die Finger dienen zum Balancieren.
- Der Schwerpunkt ist im Zentrum der Mittelhand, der Druck geht Richtung Fingergrundgelenke.
- Die Arme sind gestreckt.
- Die Schultern sind aktiv und stossen nach oben.
- Stell dir einen Nierengurt vor, der dich stützt und hilft, dein Zentrum zu halten. Die Rippen gehen zum Beckenrand, den Bauch verkürzen.
- Das Steissbein geht nach innen.
- Atme! Um das Atmen nicht zu vergessen, kannst du laut zählen.
- Der ganze Körper ist aktiv, um die Balance zu halten.

### Adho Mukha Vrksasana

Bleibe einen kurzen Moment im Handstand und versuche jedesmal, ein wenig länger auf den Händen zu balancieren.

(Das Video dazu findest du im Blog auf unserer Website.)