

supta padangusthasana

„liegende Beinausstreckung“



Anleitung

1. Liege in **savasana**.
2. **Beuge** das rechte **Kniegelenk** und ziehe den Oberschenkel heran, bis Du den dicken Zehen des rechten Fußes mit Zeige- und Mittelfinger greifen kannst.
3. **Strecke** das rechte Bein durch und ziehe es soweit als möglich zum Brustkorb.

Details

1. Diese Haltung ist auch als urdhva prasarita padasana bekannt.
2. Je nach Beweglichkeit der **Ischiocruralen Gruppe** wird es nicht möglich sein, den dicken Zehen zu greifen, benutze dann einen Gürtel, dessen Schlaufe um den Fuß gelegt ist, um die verbleibende Entfernung zu überbrücken und ziehe an diesem. Der Gürtel liegt nahe der Ferse.
3. Alternativ zum dicken Zehen kann auch zum Außenfuß oder zur Ferse gegriffen werden. Beides ist weniger einfach als der Griff zur dicken Zehe.
4. Die Beweglichkeitseinschränkungen der **Ischiocruralen Gruppe** neigen dazu, das Becken

- nach „hinten“ (also in die **Extension** gegenüber dem am Boden liegenden linken Bein) zu kippen. Vielfach lässt die Beweglichkeit der **Hüftbeuger** jedoch kein Kippen des Beckens zu. Stattdessen wird das am Boden liegende Bein **beugen**, weil die **Hüftbeuger** den Oberschenkel nach oben ziehen. Der Versuch, das am Boden liegende Bein mehr zu strecken, vergrößert den wirksamen **Hebel** und hält den Oberschenkel besser am Boden.
5. Natürlich zeigt das gehobene Bein Ausweichbewegungen, es will **beugen**, **ausdrehen** und nach außen. Vermeide diese Bewegungen so gut als möglich.
 6. Die zum gehobenen Bein seitengleiche Schulter soll am Boden bleiben.
 7. Im gehobenen Bein kann der **Rectus femoris** krampfen. Vermeide dies. Ziehe das Bein nicht aus Kraft der **Hüftbeuger** heran sondern mit der Hand. Bei guter Beweglichkeit muss dazu der Arm entsprechend gebeugt werden.
 8. Zuweilen unterliegen Übende der Fehleinschätzung, statt der wesentlich schwierigeren **supta krouncasana** „ersatzweise“ die **hasta padangusthasana** machen zu wollen, dieser fehlt jedoch jegliche Dehnung des **Quadrizeps**.
 9. Wie üblich, strecke im gehobenen Bein den Innenfuß genauso weg wie den Außenfuß und die Ferse genauso wie den Vorderfuß (Ballenbereich).
 10. Achte darauf, das gehobene Bein nicht in Richtung der Achsel zu ziehen, sondern geradlinig zur Schulter.
 11. Wie bei vielen Haltungen mit gestrecktem **Kniegelenk** und weiter **Beugung** im **Hüftgelenk** ist auch hier eine deutliche Krampfneigung im **Rectus femoris** gegeben, die auftreten kann, wenn der Ausführende versucht, das Bein aktiv durchzustrecken und weiter im **Hüftgelenk** zu beugen.