



## eka pada viparita dandasana



## Anleitung

1. Nimm **dvi pada viparita dandasana** ein.
2. Setze den rechten Fuß dort hin, wo jetzt die Mitte zwischen beiden Füßen ist.
3. Presse den rechten Fuß satt auf den Boden, insbes. den Innenfuß und den Vorfuß und hebe langsam den linken Fuß an.
4. Strecke das linke Bein in Bodennähe durch.
5. Binge Kraft ins **Standbein** und hebe das gestreckte linke Bein von ganz unten nach ganz oben, also in Richtung Kopf, an.
6. Strecke das Standbein so weit als möglich durch.

## Details

1. Es ist wichtig, das rechte Bein möglichst genau mittig aufzustellen, damit nicht die Neigung bestehen kann, nach Abheben des linken Fußes seitwärts umzukippen. Das **Schwerelot** liegt so besser in der **physikalischen Stützbasis** als wenn der Fuß nicht versetzt würde.
2. Nach Abheben des linken Fußes wird im **Standbein** mehr Kraft benötigt, um das Becken so hoch zu halten wie es zuvor war. Nicht nur steht das gehobene Bein nicht mehr zur Verfügung, um das Becken anzuheben, sondern es muss darüber hinaus auch noch vom anderen Bein mit angehoben werden. Zudem ist bei in Bodennähe durchgestrecktem Bein dessen das Becken herabdrückende **Hebelwirkung** sehr groß. Hier kann neben der Beweglichkeit der **Hüftbeuger**, die sowohl die **Extension** des **Hüftgelenks** des am Boden durchgestreckten Beins als auch das Kippen des Beckens in der zum Standbein gehörigen Hüfte begrenzen, auch die Kraft der **Hüftbeuger** beurteilt werden, wenn das anzuhebende gestreckte Bein aus der bodennahen Position angehoben wird.
3. Achte darauf, dass das rechte Knie nicht nach außen ausweicht, sondern nutze die Kraft der rechten **Adduktoren**, um das rechte Knie innen zu halten.
4. Halte stets die Spannung in der Pomuskulatur, um das Schambein maximal oben und die **Hüftgelenke** maximal in Richtung der Extension gekippt zu halten. Gerade dann, wenn das Bein angehoben wird muss darauf geachtet werden, dass das gehobene Bein mit einem großen **Moment** das Becken flektieren will.
5. Da die eka pada viparita dandasana eine Ableitung von der **dvi pada viparita dandasana** ist, siehe dort für weitere Varianten und Hilfsmittleinsätze.

## Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können

### Krampfneigung im **Deltoideus**

In dieser Haltung kann es zu einer deutlichen Krampfneigung im **Deltoideus** kommen, der auch während der Haltung kaum beizukommen ist. Eine mögliche Abhilfe wäre eine Unterstützung der Ellbogen, damit die Arme nicht so weit in die **Frontalabduktion** müssen.