



hasta padangusthasana „Hand-Dicke-Zehe-Stellung“



Anleitung

1. Stehe in **tadasana**.
2. Hebe den rechten Fuß vom Boden und ziehe das dabei beugende Knie so hoch wie möglich. Der Unterschenkel hängt dabei locker, das Knie beugt also immer weiter.
3. Greife mit dem rechten Zeige- und Mittelfinger von kleinzehenseitig um die rechte Großzehe.
4. Führe den rechten Fuß mit der rechten Hand unter Strecken des rechten **Kniegelenks** immer weiter nach oben bis das rechte **Kniegelenk** ganz gestreckt ist, wobei der Oberkörper seine gerade, aufrechte Haltung beibehält.

Details

1. Der Arm beschreibt im **Schultergelenk** einen Kreisbogen, genauso wie das zu hebende Bein in dem **Hüftgelenk**. Es gibt genau einen Punkt bzw. Winkel im **Hüftgelenk** und **Schultergelenk**, der sich aus Arm- und Beinlänge ergibt, an dem bei gestrecktem Rücken Arm und Bein gleichzeitig gestreckt sein können. Bei den meisten Menschen sind die Proportionen zwischen den Extremitäten Bein und Arm etwa gleich. Daher ist dieser Winkel bei allen Menschen relativ ähnlich. Ob der Punkt erreicht werden kann, an dem Arm und Bein gleichzeitig gestreckt sind, hängt hauptsächlich von der Beweglichkeit der **Ischiocruralen Gruppe** ab. Ist sie zu wenig beweglich, muss das Bein gebeugt bleiben oder besser, ein Gürtel verwendet werden, um den Arm „zu verlängern“. Ist die Beweglichkeit besser, so kann der Arm gebeugt und das Bein weiter nach oben gezogen werden.
2. Neben dem Griff zum dicken Zehen gibt es noch die Varianten:
 1. Griff zum Außenfuß
 2. Griff zur Ferse
3. Achte sehr auf die Geradheit des Beckens. Da das **Hüftgelenk**, in der das Bein gehoben wird, ein Gelenk mit dreidimensionalem Bewegungsspielraum ist, wird das Bein, das **Hüftgelenk** (sprich das Becken) oder beides in drei Dimensionen ausweichen: Das Bein möchte gerne
 1. nach außen
 2. nach unten
 3. ausdrehenoder anders, das Becken möchte gerne vom gehobenen Bein
 4. sich seitwärts weg drehen, was einer erleichternden Abduktion entspricht
 5. nach hinten kippen, was einer verminderten Flexion im Hüftgelenk des Standbeins entspricht
 6. auf der Seite des gehobenen Beins anheben, was einer erleichternden Exorotation im Hüftgelenk entspricht
4. Mit dem Anheben des Beins wird über die **Ischiocrurale Gruppe** ein Zug auf das Becken ausgeübt, nach hinten zu kippen. Über vorhandene Beweglichkeitseinschränkungen der **Hüftbeuger** bewirkt dies eine Beugung des **Kniegelenks** des **Standbeins**; strecke also mit Kraft des **Quadrizeps** durch.