

purvottanasana



Anleitung

1. Da es von der purvottanasana etliche sinnvolle Varianten gibt, beschreibe ich sie im Folgenden systematisch. Die Varianten unterscheiden sich hauptsächlich in drei Parametern:
 1. Beine gebeugt oder gestreckt, also Füße oder nur Fersen aufgesetzt
 2. Arme gebeugt oder gestreckt, also nur Hände (nach vorn oder hinten weisend) oder ganze Unterarme aufgesetzt
 3. beide Beine am Boden oder ein Bein gestreckt angehoben
- Wenn man die Drehung der Hände vernachlässigt ergeben sich daraus 2 hoch 3, also 8 Varianten, weshalb diese Varianten auch als „8 Schätze“ bekannt geworden sind:
4. Füße aufgesetzt bei gebeugten Beinen, Hände aufgesetzt
 5. Füße aufgesetzt bei gebeugten Beinen, Hände aufgesetzt, ein Bein angehoben
 6. Füße aufgesetzt bei gebeugten Beinen, Unterarme aufgesetzt
 7. Füße aufgesetzt bei gebeugten Beinen, Unterarme aufgesetzt, ein Bein angehoben
 8. Fersen aufgesetzt bei gestreckten Beinen, Hände aufgesetzt
 9. Fersen aufgesetzt bei gestreckten Beinen, Hände aufgesetzt, ein Bein angehoben
 10. Fersen aufgesetzt bei gestreckten Beinen, Unterarme aufgesetzt

11. Fersen aufgesetzt bei gestreckten Beinen, Unterarme aufgesetzt, ein Bein angehoben
Will man sie alle hintereinander üben, ist es sinnvoll, mit den Varianten mit gebeugten Beinen anzufangen und die schwereren mit gestreckten Beinen danach zu üben. Die Varianten mit gebeugten Armen und aufgesetzten Ellbogen sind schwieriger, weil sie mehr Beweglichkeit im **Schultergelenk** erfordern.
2. In allen Varianten, ob mit gestreckten oder gebeugten Armen sind die **Schulterblätter** weitgehend **retrahiert**, der Oberkörper „versinkt“ also nicht zwischen den Armen.

Varianten

1a: Beine gebeugt (Füße aufgesetzt), Arme gestreckt, Hände nach vorn zeigend



Anleitung

1. Sitze in **dandasana**.
2. Stelle die Füße parallel und hüftbreit nahe des Beckens auf, stelle die Hände bei gestreckten Armen schulterbreit und bzgl. der Strecksehnen der Mittelfinger auf dem Handrücken parallel nach vorn zeigend hinter dir auf.
3. Hebe das Becken maximal an und nutze dabei die Kraft der Psoas für eine maximale **Extension** in den **Hüftgelenken**.
4. Passe ggf. den Abstand der Füße zu den Händen so an, dass die Unterschenkel und Arme senkrecht sind.
5. Lasse den Kopf maximal in die **Reklination** sinken, hebe Oberkörper und Becken nochmals maximal an.

Details

1. Die Haltung des Kopfes hat natürlich Einfluss darauf, wie sehr der Oberkörper angehoben werden kann. Dem Prinzip einer Wippe folgend wird es der angehobene Kopf erschweren, den Oberkörper anzuheben und der sinken gelassene erleichtern. Entsprechende Einschränkungen der Beweglichkeit in Nacken und Kehlbereich verstärken diesen Effekt noch. Wenn kein Geschehen im Nacken vorliegt, soll der Kopf passiv durch sein Eigengewicht maximal zum Boden sinken. Es ist ein Vorzug dieser Haltungen, dass für die **Reklination** des Kopfes keine Muskelkraft aufgewendet werden muss, sondern die **Schwerkraft** dies allein aufgrund der etwa waagerechten BWS hervorragend bewirken kann. Im Vergleich dazu muss je nach Beweglichkeit etwa in einer **Hundstellung Kopf nach oben** viel mehr Muskelkraft aufgewendet werden, um den Kopf in die **Reklination** zu bekommen, was zu entsprechenden Verkrampfungen führen kann und weitaus weniger Dehnungswirkung auf den Kehlbereich mit sich bringt. Die Gelegenheit, die die **purvottanasana** dazu bietet, sollte falls möglich genutzt werden.
2. Die Beweglichkeit der Schultern in Richtung **Retroversion** sind einer der beiden wichtigsten einschränkenden Faktoren (der andere ist die **Extensionsfähigkeit der Hüftgelenke**) in dieser Haltung. In kaum einer anderen Haltungen sind die Arme so weit in **Retroversion**. Idealerweise sind die Arme senkrecht und der Oberkörper in der Waagerechten oder im Beckenbereich über diese hinaus angehoben, also die **Hüftgelenke** höher als die Schultern, was mindestens 90° **Retroversion** entspricht. In der Praxis schränken allerdings die Beweglichkeiten der vorderen **Deltoideen** (v.a. pars clavicularis), des **Pectoralis** und auch des **Bizeps** den Winkel zwischen den Armen und Oberkörper deutlich ein. Der in beiden Köpfen **biartikuläre Bizeps** ist wegen seiner Funktion als Beuger des **Ellbogengelenks** und **frontale Adduktor** hier in beiden Gelenken in genau der gegenteiligen Position und wird damit maximal gedehnt. Meist wird er weniger in den beiden Ursprüngen als kurz vor seinem Ansatzbereich am Radius gespürt. Zur Dehnung des **Bizeps** gibt es kaum eine bessere Haltung, wobei die Drehung der Hand und damit des Unterarms hier eine Rolle spielt: die nach hinten weisenden Hände erlauben eine größere **Exorotation** des Oberarms als die nach vorn weisenden, das wiederum wirkt sich auf die Dehnung des vorderen Teils des **Deltoideus** und auf den **Bizeps** aus. Im Falle der eingelenkigen Muskeln wie **Pectoralis** und **Deltoideus** ist die Dehnungswirkung dieser Haltung evident, da sie die gegenteiligen Bewegungen ausführen. Auch für den pars clavicularis des **Deltoideus** ist diese Haltung optimal. Natürlich spielt die Position der Hand eine Rolle, zeigt sie nach vorn in Richtung der Füße, ist der Unterarm in (fast maximaler) **Pronation**, zeigt sie nach hinten in (ebenfalls fast maximaler) **Supination**. Die **Supination** des Unterarms erleichtert die **Exorotation** des Oberarms, die **Pronation** unterdrückt sie ein klein wenig. Dementsprechend unterscheiden sich die beiden Varianten in der Wirkung auf die Schultermuskulatur. Ein weiterer Unterschied entsteht im **Bizeps**, da dieser am Radius ansetzt und über einen weiteren Winkelbereich als **Supinator** dient. Mit dem Unterarm in **Pronation**, also der Hand nach vorn weisend, wird die Dehnungswirkung also größer.
3. Die andere wichtige Einschränkung ist die Beweglichkeit der **Hüftbeuger**, die die **Extension** in den **Hüftgelenken** begrenzen bzw. eine verbleibende **Flexion** erzwingen. Natürlich muss darauf geachtet werden, mit aller Kraft der **Extensoren** des **Hüftgelenks** das Becken in die

Extension zu drücken, allein für das Wohlbefinden der LWS-Region. Anders als in vielen Rückbeugen sind aber hier die **Kniegelenke** mit 90° recht weit gebeugt und ziehen das Becken gegen ein **Teilkörpergewicht** nach oben in die Extension, woraus eine gewisse Krampfneigung in der **biartikulären Ischiocruralen Gruppe** resultiert, die einige in dieser Haltung recht deutlich spüren. Die **Ischiocrurale Gruppe** ist dabei nicht mehr weit von ihrer minimalen **Sarkomerlänge** und damit **aktiver Insuffizienz** entfernt. Tritt die Krampfneigung auf, kann ein größerer Abstand der Füße zu den Händen (und damit ein größerer Winkel in den **Kniegelenken**) sowie eine Fokussierung auf die Arbeit der **Quadrizeps** helfen, durch Strecken in den **Kniegelenken** das Becken weiter nach oben zu drücken. In der Variante mit beiden **Kniegelenken** gebeugt und Füßen am Boden ist die Krampfneigung meist noch moderat, tritt aber hin und wieder auf; wird ein Bein angehoben, verstärkt sie sich deutlich, weil die notwendige Arbeit der **Ischiocruralen Gruppe** deutlich steigt. In den Varianten mit gestrecktem Bein am Boden ist sie sehr deutlich herabgesetzt, weil die **Ischiocrurale Gruppe** im **Kniegelenk** gestreckt ist. immerhin heben nicht mehr zwei Beine ein **Teilkörpergewicht** an sondern nur noch eins und das andere, was zuvor mit anhob, muss nun mit angehoben werden. Entsprechende dehnende Vorbereitungen für die **Hüftbeuger** können die Haltung deutlich erleichtern.

4. Aufgrund der intensiven Arbeit des **Gluteus maximus** und des Zugs der **Hüftbeuger** haben die Oberschenkel im **Hüftgelenk** eine Neigung zu **Exorotation** und **Abduktion**, der mit entsprechendem Krafteinsatz der **Adduktoren** (alternativ einem Supporter oder einem Gürtel) begegnet werden muss. Diese Neigung kann sich bis die die Füße fortpflanzen und diese ausdrehen. Im Gegensatz zur **setu bandha sarvangasana** ist allerdings die eingesetzte Kraft der **Quadrizeps** zur Streckung der **Kniegelenke** geringer, da sonst der Oberkörper zu sehr von den Füßen weg geschoben würde, was erklärt, warum hier die Neigung zu Beschwerden im Außenknie deutlich geringer ist als in **setu bandha sarvangasana**.
5. Ähnlich **halasana**, aber weit weniger ausgeprägt, neigt die Wirbelsäule von oben (kranial) und unten (kaudal) induziert zum Beugen, hier aber von beiden Extremitäten, Arm und Bein ausgehend durch die Beweglichkeitseinschränkungen der Gelenke, in denen sie aufgehängt sind, (**Schulter** und **Hüftgelenk**), und die dadurch auf den Oberkörper einwirkenden Kräfte, die den Rücken in die **Flexion** zwingen. Der macht deutliche Kraftanstrengung der **autochthonen Rückenmuskulatur** nötig. Hier ist es allerdings ungleich leichter als in **halasana**, den Rücken durchzustrecken.
6. Die **Schulterblätter** sind in **Depression** (zum Becken hin bewegt) und **Retraktion** (nach innen zur Wirbelsäule hin bewegt). Der Oberkörper hebt im Schulterbereich zwischen den Armen an.
7. In dem Fall, dass die **Ellbogengelenke** überstrecken, empfiehlt sich wieder der Einsatz der **Armbizeps**, um aus willentlicher Kontrolle des Winkels im **Ellbogengelenk** die Kräfteverhältnisse im **Ellbogengelenk** günstiger werden zu lassen und den dorsalen/ulnaren Bereich zu entlasten.
8. zuweilen macht sich das dorsale **Handgelenk** mit Missempfindungen bemerkbar. Erste Maßnahme ist wie immer, kräftiger mit den **Palmarflexoren** des **Handgelenks** zu arbeiten, damit die Muskulatur mehr Last trägt und die nichtmuskulären Strukturen entlastet werden. Achte auch darauf, dass der Abstand der Hände zu den Füßen nicht zu klein ist, da dadurch der Winkel im **Handgelenk** ungünstiger werden kann, ggf. vergrößere ihn ein wenig.

9. Halte aus Kraft der **Adduktoren** die Knie hüftbreit und verhindere, dass sich die Füße nach außen drehen.
10. Normalerweise sollen die Unterschenkel und Arme senkrecht stehen. Ist der Winkel der **Dorsalflexion** von rund 90° schwierig für die **Handgelenke** und
 1. tritt Schmerz im dorsalen **Handgelenk**bereich auf oder
 2. tritt übermäßige Dehnungsempfindung in den **Fingerflexoren** auf oder
 3. tritt übermäßige Dehnungsempfindung in den **Palmarflexoren** des **Handgelenks** auf,so kann, wenn die Hände nach hinten zeigen, der Abstand der Hände zu den Füßen vergrößert werden; zeigen sie nach vorn, hilft eine Verkleinerung des Abstands. Die Veränderung des Winkels der **Dorsalflexion** – mit oder ohne Veränderung des Abstands der Hände zu den Füßen – hat gleichzeitig Auswirkung auf die Dehnungsempfindung in Schulter (pars clavicularis des **Deltoideus**) und **Bizeps** sowie auf eine etwaige Krampfneigung im **Trizeps** (mittlerer Kopf).
11. der **Trizeps** kann in seinem **biartikulären** mittleren Kopf eine Krampfneigung aufweisen, da er in sehr kurzer **Sarkomerlänge** und damit nahe der **aktiven Insuffizienz** arbeitet (gestrecktes **Ellbogengelenk**, maximale **Retroversion**. Verändere dann ggf. den Abstand Hände-Füße.
12. bei Missempfindungen in den **Handgelenken** können neben der Veränderung des Abstands Hände-Füße oder der Veränderung des Winkels der **Dorsalflexion** durch Schieben des Oberkörpers in Richtung Füße oder von den Füßen weg zur Entlastung auch Patches unter den **Handgelenken** verwendet werden.

1b: Beine gebeugt (Füße aufgesetzt), Arme gestreckt, Hände nach hinten zeigend



Anleitung

1. Baue wie für Variante 1a auf, drehe jedoch die Hände nach hinten, wodurch die Unterarme in **Supination** sind.

Details

1. Der Unterschied, den die nach hinten gedrehten Hände, also die **Supination** der Unterarme macht, ist in den Details zu Variante 1b bereits beschrieben worden.

1a eka pada: Beine gebeugt (Füße aufgesetzt), Arme gestreckt, Hände nach vorn zeigend, ein Bein angehoben



Anleitung

1. Nimm die Variante 1a ein.
2. Setze die linke Ferse ein Stück weit nach rechts zwischen die Mitte der Füße und danach den linken Vorfuß ebenfalls ein Stück nach rechts.

3. Baue mehr Kraft im linken Bein auf, entlaste den rechten Fuß ganz, strecke das rechte Bein bodennah durch und hebe es langsam in weitem Bogen an in Richtung Brustkorb.

Details

1. Generell besteht die Möglichkeit auf den beschriebenen Diagonalschritt zu verzichten, mit dem der linke Fuß auf die Körpermittellinie gesetzt wird, jedoch ist die Stabilität dann deutlich geringer. Der Diagonalschritt ist leicht zu bewerkstelligen, wenn erst die Ferse angehoben und nach innen gesetzt wird, dann wieder belastet, so dass der Vorfuß angehoben werden kann um diesen dann ebenfalls zu versetzen
2. Ziel beim Abheben des Beins ist, dieses über einen möglichst langen Bogen gestreckt zum Brustkorb zu führen. Strecke das Bein also zuerst in Bodennähe durch, bevor du es anhebst. Je nach Beweglichkeit der Hüftbeuger kann das gestreckte Bein eventuell sogar kurz mit minimalem Gewicht auf der Ferse auf dem Boden aufgesetzt werden, wobei das Maximum an Extension im bezüglichen Hüftgelenk klar erkennbar wird. Zu Ende des Bogens werden die Beweglichkeitseinschränkungen der Ischiocruralen Gruppe die Bewegung begrenzen und eine deutliche Beugeneigung im gehobenen Kniegelenk verursachen. Strecke es mit Quadrizepskraft durch. Dabei kann es zu einer Krampfneigung im Rectus femoris kommen, da er an beiden Bewegungen (Strecken des Kniegelenks und Flexion im Hüftgelenk) beteiligt und in sehr kurzer Sarkomerlänge und damit nahe an aktiver Insuffizienz ist. Im Falle der Krampfneigung muss abgewägt werden, ob eher auf die letzten Grad Streckung des Kniegelenk oder die letzten Grad Beugung im Hüftgelenk verzichtet wird um den Krampf zu vermeiden.
3. Wie in ähnlichen asymmetrischen Haltungen, z.B. *eka pada setu bandha sarvangasana* oder *eka pada viparita dandasana* auch dreht sich hier das Becken in der Horizontalen (in der Frontalebene), da sowohl die Arbeit der Pomuskulatur als auch die Hüftbeuger eine Neigung zu Exorotation und Abduktion im Hüftgelenk des Standbeins verursachen. Diese Drehung des Beckens kann zu leichter Krampfneigung hinterer-seitlicher Rückenmuskulatur führen. So weit möglich, muss die betreffende Flanke gestreckt, also die Hüfte von der gleichseitigen Schulter weg bewegt werden. Das Knie des Standbeins muss eher nach innen bewegen, der Standfuß bleibt parallel zur Körpermittellinie und der Innenfuß bleibt auf dem Boden.
4. Eine weitere Ausweichbewegung kommt durch die Asymmetrie zustande, die sich aus der Schwerkraft des gehobenen Beins auf der einen Seite und dem das Becken anhebenden Standbein auf der anderen Seite ergibt. Dadurch kann die Hüfte des gehobenen Beins tiefer hängen als die andere.
5. Bei verschiedenen Zuständen des unteren Rückens kann das Anheben des gestreckten Beins aus Kraft der Hüftbeuger zu Missempfindungen im unteren Rücken führen, was der Masse und des Hebelarms wegen nicht verwunderlich ist. Diese Missempfindungen sollten mit zunehmendem Flexionswinkel verschwinden, und letztlich sollte sich diese Variante im Bereich der LWS angenehmer anfühlen als die mit beiden Beinen am Boden. Überschreitet das Bein die Senkrechte, so treibt seine Schwerkraft gar die Hüfte des Standbeins aus der Hyperlordosierung heraus und fördert die wünschenswerte Extension im bezüglichen Hüftgelenk.

1b eka pada: Beine gebeugt (Füße aufgesetzt), Arme gestreckt, Hände nach hinten zeigend, ein Bein angehoben



Anleitung

1. Baue wie für Variante 1a eka pada auf, drehe jedoch die Hände nach hinten, wodurch die Unterarme in **Supination** sind.

Details

1. Der Unterschied, den die nach hinten gedrehten Hände, also **Supination** der Unterarme macht, ist in den Details zu Variante 1b bereits beschrieben worden.

2a: Beine gestreckt, Arme gestreckt, Hände nach vorn zeigend



Anleitung

1. Sitze in **dandasana**.
2. Setze die Hände nach vorn weisend ca. 30 cm hinter dem Becken auf, strecke die Beine mit Kraft der **Quadrizeps** durch.
3. Hebe das Becken ein wenig an um die Arme strecken zu können.
4. Hebe das Becken maximal an und kippe die **Hüftgelenke** maximal in die **Extension**.
5. Lasse den Kopf maximal in die **Reklination** sinken.

Details

1. Diese Ausführung unterscheidet sich gleich mehrfach von den Varianten mit gebeugtem Bein. Durch die gestreckten Beine verlängert sich der **Hebelarm**, an dem die **Extensoren** des **Hüftgelenks** (**Ischiocrurale Gruppe** und Pomuskulatur) das Becken anheben sehr deutlich, was zur Folge hat, dass diese Bewegung anstrengender und eingeschränkter ist. Gleichzeitig entfällt aber die Krampfneigung in den **Ischiocruralen Gruppe**, da diese Muskulatur weitaus weniger kontrahiert und weit entfernt von **aktiver Insuffizienz** ist.
2. Es entstehen mehrere Ausweichbewegungen: die Arbeit der Pomuskulatur und die gespannten **Hüftbeuger** erzeugen eine deutliche **Exorotationsneigung** der Oberschenkel in den **Hüftgelenken**, die ausgeglichen werden muss, und die Arbeit der **Ischiocruralen Gruppe** als **Hüftextensoren**, die das Becken anheben, erzeugt eine **Beugeneigung** in den **Kniegelenken**, gegen die mit dem **Quadrizeps** gearbeitet werden muss. Weiter werden die Füße in die **plantare Flexion** gedrückt, also die Vorfüße kippen nach vorn bzw. unten. Dies ist wohl als eine Entlastungsreaktion des **biartikulären Gastrocnemius** zu verstehen, damit dieser das **Kniegelenk** nicht zusätzlich zu der **Ischiocruralen Gruppe** in die **Beugung** zieht. Hier muss mit den **Fußhebern** gegengesteuert werden, so dass der Fuß und das ganze Bein wieder die **tadasana**-Haltung einnimmt und behält.

3. Gegenüber den Varianten mit aufgestelltem Fuß befinden sich die Arme in geringerer **Retroversion**, was bezüglich einiger Dehnungen entlastet, allen voran der des vorderen **Deltoideus**, des **Bizeps** und des **Pectoralis major**. War das Anheben des Oberkörpers und damit ein Stück weit auch des Beckens durch diese Muskeln maßgeblich eingeschränkt, sollte dies hier leichter sein, war allerdings die Kraft der **Hüftextensoren** oder die Beweglichkeitseinschränkung der **Hüftbeuger** begrenzend, verhält es sich genau anders herum.
4. Hier ist es noch wichtiger als in den Varianten mit aufgestellten Füßen, auf den richtigen Abstand zu achten, der so zu bemessen ist, das die Arme senkrecht stehen. Wären die Hände zu nahe an den Füßen, würde die **Schwerkraft** des Oberkörpers und Kopfes den Körper von den Füßen weg ziehen und die Dehnung in Richtung der **Retroversion** ungewollt vermindern.

2b: Beine gestreckt, Arme gestreckt, Hände nach hinten zeigend



Anleitung

1. Baue wie für Variante 2a auf, drehe jedoch die Hände nach hinten, wodurch die Unterarme in **Supination** sind.

Details

1. Der Unterschied, den die nach hinten gedrehten Hände, also **Supination** der Unterarme macht, ist in den Details zu Variante 1b bereits beschrieben worden.

2a eka pada: Beine gestreckt, Arme gestreckt, Hände nach vorn zeigend, ein Bein angehoben



Anleitung

1. Nimm die oben beschriebene Variante 2a ein.
2. Stelle wie bei Variante **1a eka pada** den linken Fuß ein wenig nach rechts in die Körpermitte.
3. Analog zu 1a eka pada strecke das Bein in Bodennähe durch um es dann so weit als möglich langsam gestreckt zum Brustkorb zu bewegen.

Details

1. Die Details sind die aus Variante 1a eka pada und 2a.
2. Da mit gestrecktem Bein und damit schlechtem Hebelarm das Becken gegen die zusätzliche **Schwerkraft** des gehobenen Beins angehoben werden muss, ist nicht nur weit mehr Kraft nötig, auch die **Exorotationsneigung** des **Standbeins** ist größer.

2b eka pada: Beine gestreckt, Arme gestreckt, Hände nach hinten zeigend, ein Bein angehoben



Anleitung

1. Baue wie für Variante 2a eka pada auf, drehe jedoch die Hände nach hinten, wodurch die Unterarme in **Supination** sind.

Details

1. Der Unterschied, den die nach hinten gedrehten Hände, also **Supination** der Unterarme macht, ist in den Details zu Variante 1b bereits beschrieben worden.

3: Beine gebeugt (Füße aufgesetzt), Arme gebeugt (Unterarme aufgesetzt)



Anleitung

1. Sitze in **dandasana**, stelle die Beine etwa im 90°-Winkel auf, die Fußmittellinien parallel, die Füße hüftbreit.
2. Lege die Finger auf Höhe des Pos ab und lehne nach hinten um die Unterarme parallel nach vorn zeigend auf dem Boden abzulegen.
3. Hebe das Becken maximal an und kippe in den **Hüftgelenken** maximal in die **Extension**.
4. Lasse den Kopf maximal in die **Reklination** sinken.

Details

1. Mit dem Aufsetzen der Unterarme gewinnt die Beweglichkeit der Schulter nochmals an Bedeutung. Der Oberkörper kann nun weniger leicht angehoben werden als in den vorigen Varianten. Oftmals ist nicht mehr die **Extensionsfähigkeit** in den Hüften der limitierende Faktor beim Anheben des Beckens sondern die über den Oberkörper bis zum Becken wirkende Einschränkung **Retroversion** der Arme.
2. Die Unterarme drehen sich leicht wieder aus der **Pronation** heraus, so dass die Innenhandgelenke und Innenhände sich vom Boden lösen. Drücke sie so gut als möglich herunter! Möglicherweise rutschen die Hände ein wenig zueinander, versuche auch das zu vermeiden.

3 eka pada: Beine gebeugt (Füße aufgesetzt), Arme gebeugt (Unterarme aufgesetzt), ein Bein angehoben



Anleitung

1. Nimm Variante 3 ein.
2. Analog zu Variante 1a eka pada strecke das Bein in Bodennähe durch um es dann so weit als möglich langsam gestreckt zum Brustkorb zu bewegen.

4: Beine gestreckt, Arme gebeugt (Unterarme aufgesetzt)



Anleitung

1. Sitze in dandasana.
2. Lehne ein wenig nach hinten um die Unterarme parallel nach vorn weisend auf dem Boden aufzusetzen, strecke die Beine mit Kraft der **Quadrizeps** durch.
3. Hebe das Becken maximal an und kippe es maximal in die Extension.
4. Lasse den Kopf maximal in die **Reklination** sinken.

Details

1. Die Varianten mit gestreckten Beinen und aufgesetzten Unterarmen sind die interessantesten und schwierigsten unter den purvottanasana-Varianten: der **Hebelarm** um das Becken aus Kraft der **Hüftextensoren** anzuheben ist sehr groß, weshalb sehr viel Kraft aufgewendet werden muss und gleichzeitig wirken die Beweglichkeitseinschränkungen des **Schultergelenks** von oben gegen das Anheben von Oberkörper und Becken.
2. Je nach Beweglichkeit ist es eventuell nicht möglich das Becken vom Boden abzuheben.

4 eka pada: Beine gestreckt, Arme gebeugt (Unterarme aufgesetzt), ein Bein angehoben

Anleitung

1. Nimm Variante 4 wie oben beschrieben ein.
2. Analog zu Variante 1a eka pada hebe das Bein langsam so weit als möglich langsam gestreckt zum Brustkorb zu bewegen.

Details

1. Diese Variante ist klar die intensivste und forderndste von allen purvottanasana-Varianten.