



## Programm der Woche 16.3. - 22.3.2020

Diese Zeit ist eine, die viele menschliche Eigenschaften fordert und testet, von denen einige wichtige sicherlich Gelassenheit, Beständigkeit, Fokussierung oder Rückbesinnung auf Wesentliches sind. Daher fangen wir in dieser Woche mit einem leichten Stehhaltungsprogramm an und schauen, wie sich das Üben zu Hause bewährt. Im übrigen dürft Ihr das mehr als einmal üben, es nutzt sich so schnell nicht ab ;) Als ich vor 20 Jahren das Yogabuch-Projekt begann und die ersten Inhalte online stellte, hätte ich nicht gedacht, daß es einmal in einer solchen Situation seine Dienste leisten sollte.

Für die Bebilderung habe ich leider nur die 20 Jahre alten Fotos (neue sind geplant), ich hoffe, sie übermitteln trotzdem das Wesentliche. Ich versuche, Programme zu erstellen, die Ihr tatsächlich, soweit das überhaupt möglich ist, ohne mehr Hilfsmittel als eine Matte oder einen rutschfesten Boden zu Hause üben könnt. Ich hoffe, die Links funktionieren. Rückmeldungen gerne an [postmeister@yogaschule-ashtanga.de](mailto:postmeister@yogaschule-ashtanga.de) . Zuerst also das bewährte Intro:

### 1. Rückenausstreckung – <http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm>

Wie immer, Hände höher bei eher steifen Beinrückseiten, tiefer bei sehr beweglichen Beinrückseiten, das Becken aktiv kippen. Mißempfindungen im unteren Rücken dürfen nicht auftreten !



### 2. **uttanasana** - <http://yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm>

Hier gilt noch mehr als in der Rückenausstreckung, daß keine Mißempfindungen im unteren Rücken auftreten dürfen. Kniescheiben hoch halten, Gewicht nach vorn verlagern, solange die Zehen dabei noch weich gehalten werden können. Hüftbeuger einsetzen bis die Dehnungsempfindung in der Beinrückseite intensiv genug ist. Profis greifen zu den Fesseln und ziehen den Körper kraftvoll nach unten





### 3. **supta virasana** – [http://yogabuch.de/deu/asanas/supta\\_virasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/supta_virasana.htm)

Sicherlich eine der Haltungen mit dem größten Korrektur- und Interventionsbedarf. Die meisten kennen glücklicherweise die Haltungen und die Besonderheiten ihrer Füße, Knie und ihres unteren Rückens hinreichend. Wenn die Details der Haltung (siehe Link oben) nicht genügend Aufschluß zum Umgang mit irgendwelchen Unpäßlichkeiten geben sollten – schreibt mich an unter [postmeister@yogaschule-ashtanga.de](mailto:postmeister@yogaschule-ashtanga.de)

vielleicht läßt es sich tatsächlich von Ferne klären ..

Und denkt daran, „je Popo, desto weniger Rücken“. Wem das noch nichts sagt: das Kippen des Beckens aus der Flexion heraus schont den unteren Rücken und verhindert oder vermindert den Aufbau unangenehm erhöhter Spannung im Bereich der LWS. Denkt bitte auch daran, die Waden beim Einnehmen der Haltung auszdrehen, die Knie nach vorn zu ziehen und die Oberschenkel forwährend aktiv auszdrehen aus Kraft der Pomuskulatur.



### 4. **Hund Kopf nach unten** - [http://yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_unten.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm)

Kippen des Beckens anders herum als in supta virasana, nämlich in maximale Flexion, so daß der Oberkörper sich näher an die Beine bewegt. Spätestens 2 Minuten nach supta virasana sollten die Beine schließlich auch wieder ganz gestreckt werden können. Aus den Schultern herausstrecken (Elevation der Schulterblätter), Arme ausdrehen, Ellbogen strecken. Und die Mauslochfrage ..



### 5. **Hund Kopf nach oben** – [http://yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_oben.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_oben.htm)

wie immer mit dem Hinweis für alle, die ihren unteren Rücken noch nicht so gut kennen, in dieser Haltung nicht zu lange am Stück zu verweilen und auf eine etwaige Tonuserhöhung der Muskulatur im Bereich der LWS zu achten. Denk daran, der Übergang zwischen den beiden Hunden ist eine hochintensive Sache und soll Schulter und Unterarme kräftigen. Nur für Schultermonster, die den Tag mit Handstanddips beginnen, dürfte das NICHT anstrengend sein – sobald wir dürfen, werden wir das wieder zusammen üben ;)



YOGASCHULE  
ASHTANGA  
IN ESSEN

definite yoga

hatha at its best



5. **Stabstellung** – <http://yogabuch.de/deu/asanas/stab.htm>

da wir in dieser Woche die Beine mehr fordern, werden die einen oder anderen Erfrischungsstäbchen dem Folgenden keinen Abbruch tun



6. **baddha konasana** - [http://yogabuch.de/deu/asanas/baddha\\_konasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/baddha_konasana.htm)

Vorsicht mit den Knien, es dürfen keine Innenknieschmerzen auftreten ! Oberschenkel beim Einnehmen der Haltung gut ausdrehen und auch während der Haltung weiter ausdrehen ! Eine Wand oder ein geeignetes Möbelstück, an der der Rücken angelehnt werden kann, ist sehr hilfreich um das Becken aufrecht zu halten. Schulterblätter nach Möglichkeit unten lassen



7. **trikonasana** - <http://yogabuch.de/deu/asanas/trikonasana.htm>

Die Haltung, bei der nach 8 oder 10 Jahren nicht selten die Frage kommt: „sag mal, erklär mir die trikonasana mal, ich versteh die nicht ..“ lol

Also das (am Fuß zu erkennen) 90° ausgedrehte Bein MAXIMAL im Hüftgelenk ausdrehen, dann das Becken MIT DEM OBERKÖRPER IN SEINER VERLÄNGERUNG und OHNE SEITKURVE des Oberkörpers zur Seite des 90° gedrehten Beins kippen. Beide Arme mit Schulterblättern von der Wirbelsäule aus wegstrecken. Kopf in Verlängerung der BWS, wenn gedreht, dann bitte nicht so kräftig, daß Ihr den Kopf vor Muskelkater morgen nicht mehr drehen könnt.





## 8. Kriegerstellung 2 - <http://yogabuch.de/deu/asanas/kriegerii.htm>

Die zweite Haltung, bei der Korrektur meist dringend erforderlich ist und selbst dann ... lol

Aaalso: das Becken parallel zum langen Mattenrand ausrichten und diese Parallelität NICHT aufgeben. Das zu beugende Knie dann beugen. Wenn das Becken dabei mit viel Krafteinsatz parallel zum langen Mattenrand gehalten wird, wird es nach vorn kippen (mit Bildung eines mehr oder weniger ausgeprägten Hohlkreuzes). Das macht dann MEHR Krafteinsatz der Pomuskulatur zum Aufrichten des Beckens erforderlich. Gleichzeitig das beugende Knie KRAFTVOLL, ebenfalls aus Pomuskulatur nach hinten (in Richtung Rücken) ziehen.

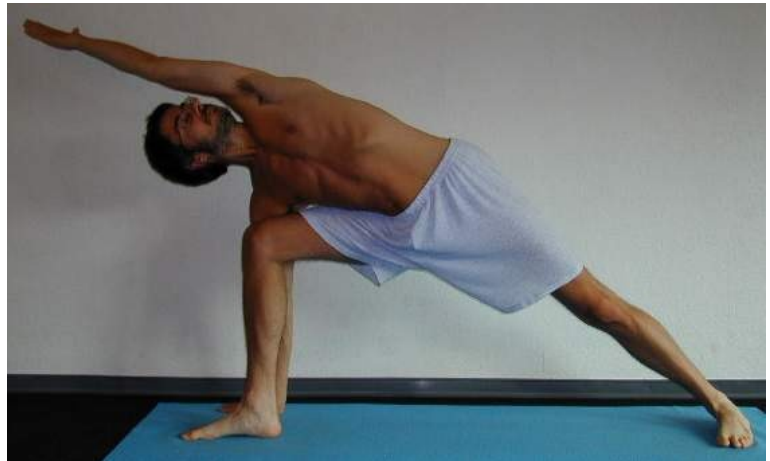
Und nicht, daß das schon alles wäre, das Becken darf auch nicht zur Seite kippen sondern beide Hüftknochen (SIAS) sollen auch gleich hoch bleiben.

Arbeit ohne Ende ... Aber richtige Krieger sind ja auch die, die so fit sind, daß sie nicht in den ersten Sekunden der Schlacht schon dem Feind zum Opfer fallen ... ;)



## 9. parsvakonasana - <http://yogabuch.de/deu/asanas/parsvakonasana.htm>

Mit der ganzen Hand parallel zum Fuß neben dem Außenfuß auf dem Boden abstützen. Falls nicht möglich, dicke Bücher unter die Hand .. ;) den oberen Arm gestreckt in der Verlängerung der Körperseite, mit Schulterblatt wegstrecken vom Becken. Den Kopf drehen, aber den Nacken lang lassen. Und das delikateste ist der Widerspruch zwischen: drehe den Oberkörper maximal vom gebeugten Bein weg (obere Seite nach hinten) UND drücke das gebeugte Bein möglichst kräftig nach hinten gegen den Arm. Und natürlich ist das UND ein ABER ;)



## 10. savasana - <http://yogabuch.de/deu/asanas/savasana.htm>

Entspannung nicht vergessen ! Nicht, daß diese Zeit nicht vielleicht ohnehin den Einen oder die Andere dazu aufruft, den üblichen veräußerlichten Aktivitätsdrang zu relativieren – es gibt auch auch ein INNEN - aber während der letzten Haltungen hat das Nervensystem sowohl afferent als auch efferent intensiv gearbeitet und bekommt jetzt bitte mal ein wenig Ausruhen verordnet ;)

