



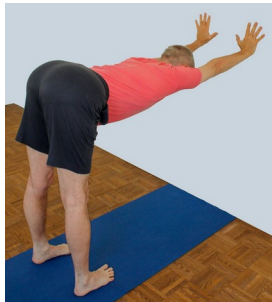
## Programm der Woche 9.11. - 10.11.2020

Ich hoffe, die Balancehaltungen der letzten Woche haben ohne größere Schäden durch Umkippen funktioniert.. :) Widmen wir uns heute einem anderen Thema. Wie immer, wenn Fragen auftauchen, die sich nicht mit Hilfe des Programms und des Yogabuches [www.yogabuch.de](http://www.yogabuch.de) lösen lassen, schreibt an den gelben Pulli:

[postmeister@yogaschule-ashtanga.de](mailto:postmeister@yogaschule-ashtanga.de)

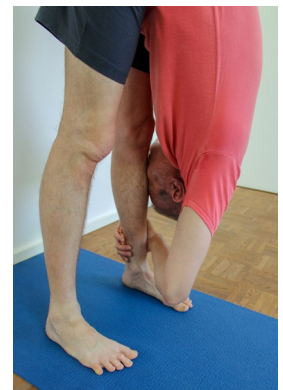
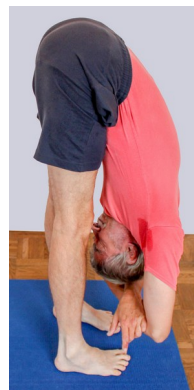
1. **Rückenaus Streckung** – <http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm> und [http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm#gedreht in schrittstellung](http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm#gedreht%20in%20schrittstellung)  
ca. 3 - 5 min

Auch heute fangen wir wieder mit der Rückenaus Streckung an, auch heute passt die gedrehte Variante wieder, aber die Drehung in Schrittstellung sparen wir uns.



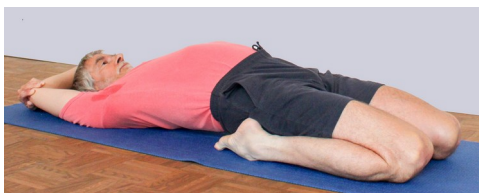
2. **uttanasana** -  
<http://yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm>  
ca. 5 min – wie immer

uttanasana auch heute wieder, vielleicht auch die gedrehte Variante, damit sich der Oberkörper später leicht und spannungsarm anfühlt.



3. **supta virasana** –  
[http://yogabuch.de/deu/asanas/supta\\_virasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/supta_virasana.htm)  
ca. 5 min. oder gerne auch etwas länger

Supta virasana oder ardha supta krouncasana  
[http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha\\_supta\\_krouncasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha_supta_krouncasana.htm)  
würden wir natürlich nie ohne Not auslassen ;)



#### 4. Hund Kopf nach unten –

[http://yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_unten.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm)

3 min mit Timer ! Gerne auch mal mehr ;)

heute mal wieder mit Fokus auf den Beinrückseiten, die Ischiocruralen (die Hamstrings) müssen gut warm werden, zwischendurch könnt Ihr gerne mal versuchen die Waden auf den Boden sinken zu lassen. Ellbogen-Überstrecker und -Überstreckerinnen können auch heute wieder an der Kompetenz der Armbeugergruppe arbeiten, das Ellbogengelenk gradgenau und stabil auf 180° einzustellen.



#### 5. Hund Kopf nach oben –

[http://yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_oben.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_oben.htm)

wie immer: „je **schwächer der Rücken**, je **verkürzter die Hüftbeuger**, je **gespannter die Rückenmuskulatur**...desto **weniger lange am Stück** !“

Heute weniger wichtig für die Vorbereitung der Hüftbeuger als in der letzten Woche, aber die fünftnächste Haltung wird davon profitieren.



#### 6. Stabstellung – <http://yogabuch.de/deu/asanas/stab.htm>

*Tobt Euch aus, no limit*

Auch heute wieder ein Trizeps-schonendes Programm späterhin, also hier keine Zurückhaltung – wer weiß wann wir wieder einen kräftigen Trizeps brauchen ..



**Soo, das war's schon wieder mit dem Intro. Los geht's ..**

#### 7. Rumpfseitbeuge sitzend - [http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rumpfseitbeuge\\_sitzend.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rumpfseitbeuge_sitzend.htm)

was das Vorkommen der Rumpfseitbeuge an dieser Stelle wohl bedeuten mag ?

Setze den Unterarm nach vorn zeigend auf den Boden auf und schiebe ihn kraftvoll nach seitwärts vom Becken weg um die Seitkrümmung des Oberkörpers zu unterstützen. Natürlich sollte die gegenüberliegende Pobacke so gut als möglich am Boden bleiben. Der obere Arm ist i.w. ein parsvakonasana-Arm, also unbedingt ausgedreht. Das Schulterblatt wird auch hier wieder eleviert, also vom Becken weg bewegt. Hier kann der Arm allerdings auch tiefer gehalten werden als der Verlängerung der Flanke entspricht; wie wir wissen, wirkt die Schwerkraft der Extremität umso besser, je kleiner der Winkel gegen die Waagerechte ist, außerdem fördert das die beabsichtigte Dehnung des Latissimus und (einiger seiner eingelenkigen Schultergelenk-Adduktoren-Kollegen wie dem Teres major). Achte darauf, daß der Oberkörper nicht dreht sondern in einer senkrechten Ebene bleibt; eine typische Ausweichbewegung wäre etwa eine zu tief gehaltene obere Schulter. Achtung bei Kniebeschwerden, das Yogabuch kennt einige Tricks dagegen, die Ihr Euch zuhause gerne mal in Ruhe vor Augen führen könnt, wer weiß mit wem Ihr demnächst zusammen übt, wenn der Lockdown wieder zu Ende ist, und wie es um die Knie dieses Menschen bestellt ist ;)

[http://www.yogabuch.de/deu/faq.htm#knie\\_schmerz\\_lotus](http://www.yogabuch.de/deu/faq.htm#knie_schmerz_lotus)



## 8. trikonasana – <http://www.yogabuch.de/deu/asanas/trikonasana.htm>

bis der Oberkörper souverän gerade gehalten werden kann .. :)

da kommt dann eine Ahnung auf, wofür die Rumpfsseitbeuge gut war: manchmal ist es hilfreich, das Gegenteil des zu Tuenden zu unternehmen, damit die Differenzierung zwischen dem einen und dem anderen sowie der Bereich des Handlungsspielraums gut erkennbar wird – natürlich nur, wenn mit dem Falschen nichts und niemand zu Schaden kommt. Aber wir sind ja achtsam .. :)

Also beschäftigen wir uns heute u.a. mal wieder mit der Oberkörperseitkurvenbeseitigung. Ist Deutsch nicht schön ? 5 Worte in einem ohne daß es absurd wird, die Komposita macht uns so schnell keiner nach .. lol Bei der Übersetzung des Yogabuchs ins Englische werde ich wohl die eine oder andere Substantivierung auflösen müssen ...

Diejenigen mit Krampfneigung im Trapezius achten sehr darauf, den oberen Arm kräftig nach oben zu strecken. Hilft auch das nicht, führe den oberen Arm hinter dem Rücken her und versuche mit dessen Hand gegen das Innenbein (des 90° ausgedrehten Beins) zu drücken. Das entspannt den Trapezius, indem es das Schulterblatt lateralisiert und fördert gleichzeitig die Drehung. Das Bild dazu steht übrigens auf der To-Do-List ;)

Dosiere die Dehnung im Gracilis auf der inneren Hinterseite des Kniegelenks, so daß noch kein Zerreißungsgefühl auftritt und beschäftige Dich mit der Geradheit des Oberkörpers, finde und rekrutiere alle dazu geeignete Muskulatur, inklusive des Latissimus dorsi. Vielleicht geht es ja in Ruhe und unbeobachtet zu Hause besser als in der Klasse ;) Vielleicht steht ein Spiegel zur Verfügung, um das Tun zu evaluieren.

Achte darauf, daß der Oberkörper hinten bleibt (Rücken über dem Bein) und seine Drehung nicht verliert. Und trenne die auszuführende Bewegung von den möglicherweise damit assoziierten Bewegungen wie der des Arms zum Becken oder der HWS in die Seitkurve. Entkurve also NUR den Oberkörper, aber das GANZ. Achtung: bei unveränderter Höhe der Schulter durch den abstützenden Arm könnte und müßte ein ausgeprägtes Entkurven zu vermehrter Dehnungsempfindung in der Beinrückseite führen.

In einigen wenigen Fällen führt die trikonasana zu einem Empfinden überhöhter Spannung im Bereich der LWS, dann brich rechtzeitig ab und setze mit trikonasana aus ! Parivrtta trikonasana und eher geradlinige Flexionen im Hüftgelenk, die den Oberkörper also zum Bein drehen oder gar darüber hinaus wie etwa parivrtta trikonasana, sind dann hilfreich wie überhaupt alles aus dem

ERSTE-HILFE-BAUKASTEN UNTERER RÜCKEN

[http://www.yogabuch.de/deu/faq.htm#unterer\\_ruecken](http://www.yogabuch.de/deu/faq.htm#unterer_ruecken)

Wie dort gesagt: nicht bei Bandscheibenproblemen !

In diesen komplizierteren Fällen, sprecht mich an.

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

mindestens zwei Durchgänge á 1,5 Minuten

War es in trikonasana für viele schon schwer den Oberkörper gerade zu strecken, so daß keine Seitkurve der Wirbelsäule aufkommt, müssen wir diese Forderung in parsvakonasana relativieren, in dem Sinne, daß wir zwar zu strecken versuchen, aber in vielen Fällen keinen geraden Oberkörper erwarten können, zu abhängig ist die Situation von der Flexibilität im Hüftgelenk, und da denke ich vor allem an die die Gluteen und die eingelenkige Hüftmuskulatur (dorsale Hüftmuskulatur):

[http://yogabuch.de/deu/glossar.htm#dorsale\\_hueftmuskulatur](http://yogabuch.de/deu/glossar.htm#dorsale_hueftmuskulatur)

Wie schön, daß der Eintrag im Glossar mittlerweile existiert :)

Ihr werdet Euch daran erinnern, daß bei der Korrektur meist ein gelber Pulli von hinten angeschlichen





kommt und dazu auffordert, den Oberschenkel des beugenden Beins kraftvoll nach hinten gegen den Arm zu drücken und dabei mit einer Hand zwischen Bein und Arm subjektiv den Druck erhebt. Drücke auch ohne den motivationsfördernden sich anschleichenden Pulli den Oberschenkel kraftvoll nach hinten, so daß eine durchaus veritable Anstrengung in der seitengleichen Pomuskulatur zu spüren ist. Danach und ohne das zu relativieren drehe den Oberkörper nochmals maximal vom Bein weg. Vorsicht: die beiden Bewegungen scheinen sich zu widersprechen ;) Außerdem geht vielen mit der Drehung des Oberkörpers die Ausdehnung des oberen Arms verloren. Zur Erinnerung: der Oberkörper dreht OBEN nach hinten, der obere Arm dreht UNTEN nach hinten.

Denkt auch daran, daß das gestreckte Bein seinem Namen nicht nur gerecht werden sondern auch ausdrehen und aus dem Gesichtsfeld heraus nach hinten bewegen soll. Beide Füße schieben, wie meist in ähnlichen Haltungen, am Boden und gegen die Reibung auf dem Boden, voneinander weg. Achte dabei darauf, daß das Becken nicht anhebt sondern der Oberschenkel des 90° gebeugten Beins waagrecht und der Unterschenkel senkrecht bleibt. Passe ggf. den Abstand zwischen den Füßen an. Dabei bleibt der Außenfuß des streckenden Beins auf den Boden gedrückt, was die Supinationsfähigkeit des Fußgelenkes hervorragend übt.

Im übrigen kann natürlich, falls erforderlich, die Hand statt direkt auf dem Boden auf dem in der letzten Woche schon rekrutieren Stapel ohnehin auszurangierender Bücher aufgesetzt werden, ein alter Psyrembel, vielleicht gar noch ohne die Steinlaus, tut da sicherlich gute Dienst.

### 10. Übergang trikonasana ↔ parsvakonasana

Sooo, und dann versuchen wir uns an dem Übergang zwischen diesen beiden Haltungen, dazu gibt es leider noch keine Bilderfolge, aber immerhin eine Beschreibung:

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/trikonasana.htm#uebergang\\_zu\\_parsvakonasana\\_und\\_zurueck](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/trikonasana.htm#uebergang_zu_parsvakonasana_und_zurueck)

Dazu muß der Abstand der Füße der für parsvakonasana passende sein und damit größer gewählt werden als in trikonasana üblich. Das hat natürlich Auswirkungen auf die trikonasana, derart, daß die Dehnungsempfindung in den Beinrückseiten größer und die Möglichkeit die Oberkörperseitekurve zu beseitigen kleiner wird. Auch wenn wir das als einen möglichen Fokus betrachten, müssen wir doch den Anspruch relativieren: war es in der normalen trikonasana nur schwer oder nur kurz möglich, den Oberkörper zu entkurven, so wird es mit dem größeren Abstand unmöglich sein, zumal für den Übergang die zum beugenden und wieder streckenden Bein seitengleiche Hand im Außenfußbereich aufgesetzt bleibt, wodurch die Schulter tiefer ist als in der normalen trikonasana, wenn die Hand am Unterschenkel ansetzt. Nimm jede Haltung zumindest kurz intensiv ein, im Falle der parsvakonasana natürlich mit dem ausgeprägten Druck des Beins gegen den Arm. Der obere Arm unternimmt natürlich den Wechsel zwischen seiner in Verlängerung der Flanke gehaltenen parsvakonasana-Haltung und der nach oben gestreckten trikonasana-Position. Die Drehung des Oberkörpers soll die ganze Zeit über aufrecht erhalten werden.

### 11. Übergang parsvakonasana ↔ Krieger 2

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/kriegerii.htm#uebergang\\_zu\\_parsvakonasana\\_und\\_zurueck](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/kriegerii.htm#uebergang_zu_parsvakonasana_und_zurueck)  
*solange die Kraft dazu vorhanden ist..*

Und dann wird es gleich doch noch richtig anstrengend, der eine oder die andere wird dann wohl ein Fenster aufreißen müssen ;) Wir versuchen uns an dem Übergang zwischen der parsvakonasana und der 2. Kriegerstellung und reihen diesen an den obigen Übergang an, das heißt insgesamt:



## **trikonasana – parsvakonasana - 2. Krieger – parsvakonasana - trikonasana**

Wer sich kräftig genug fühlt, kann den Übergang zwischen der 2. Kriegerstellung und der parsvakonasana auch mehrfach hintereinander ausführen, bevor es wieder zurück zur trikonasana geht ;)

### **zur 2. Kriegerstellung:**

<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/kriegerii.htm>

Im Gegensatz zur parsvakonasana ist die Position des Beckens aufrecht und zum langen Mattenrand zeigend. Auf dem Bild zeige ich ausnahmsweise mal das Original mit dem zum beugenden Bein hin gedrehten Kopf. Meist vermeiden wir das, weil dadurch die Korrektur der Oberkörper- und Beckenposition erschwert wird.

Versuche beim Übergang zwischen parsvakonasana und Krieger 2 das Knie des beugenden Beins genau 90° gebeugt zu halten und in keiner Situation zu strecken. Gerade das Anheben des Oberkörpers kostet viel Kraft im beugenden Bein, und auch in der Po- und Rückenmuskulatur ist es spürbar. Es stellt eine wunderbare Kräftigung für den Bein-/Hüftapparat dar, die gleichzeitig die Beweglichkeit fördert. Arbeite die unterschiedlichen Beckenpositionen der beiden Haltungen jeweils bestmöglich aus. Gerade das Drehen des Beckens weg vom beugenden Bein wird sich als nochmals sehr kraftaufwendig erweisen. Synchronisiere die Atmung zu den Bewegungen, insbesondere atme beim Abheben des Oberkörpers aus der parsvakonasana aus. Halte genügend Gewicht auf dem Fuß des dauerhaft gestreckten Beins, insbesondere dessen Außenfuß soll dauerhaft auf den Boden drücken.



Und das dürfte dann auch genug Herausforderung für diese Woche sein ..

### **12. ardha padmasana (halber Lotussitz) Vorwärtsbeuge**

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/ardha\\_padmasana.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/ardha_padmasana.htm)

Wie immer: Beine gut ausdrehen, der zweite Oberschenkel liegt auf der ersten Fußsohle, Pobacken nach hinten ziehen und mit tendenziell streckendem Rücken nach vorn beugen. Was abzulegen geht, darf abgelegt werden. Im Falle von Kniebeschwerden, wie immer und wie heute bereits gehabt:



[http://www.yogabuch.de/deu/faq.htm#knie\\_schmerz\\_lotus](http://www.yogabuch.de/deu/faq.htm#knie_schmerz_lotus)

### **13. savasana -**

*Typischerweise mindestens 5, besser 10 min.*

und am Ende genießen wir wieder den Frieden und die Ruhe tief in uns

