

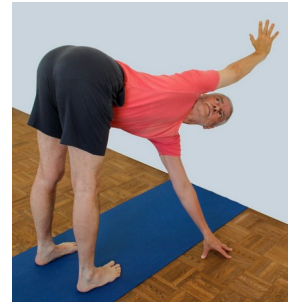


## Programm der Woche 16.11. - 22.11.2020

Soo, der Muskelkater in Quadrizeps, Po und den Adduktoren vom letzten Programm dürfte langsam verfliegen sein, wenden wir uns doch heute mal wieder der oberen Extremität zu. Bisher habe ich keine Klagen gehört, niemand scheint Support bei irgendwelchen Zipperlein zu brauchen, das läuft ja im Lockdown besser bei Euch als in normalen Zeiten .. ;) Fragen wie immer gerne an: [postmeister@yogaschule-ashtanga.de](mailto:postmeister@yogaschule-ashtanga.de)

1. **Rückenausstreckung** – <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_in_schrittstellung)  
ca. 3 - 5 min

Auch heute fangen wir wieder mit der Rückenausstreckung an, aber die drehenden Varianten der letzten beiden Wochen können wir uns sparen – außer Ihr findet sie sehr angenehm, was ich durchaus häufiger beobachte..

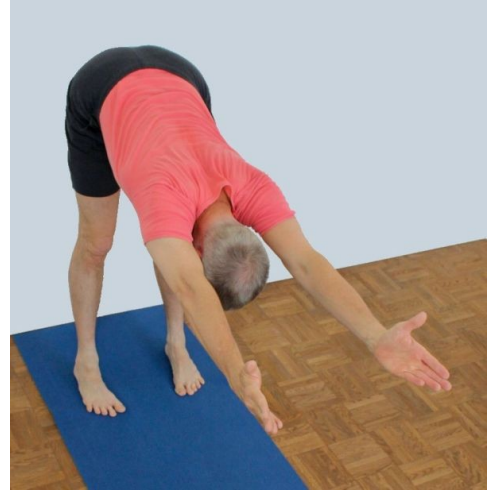
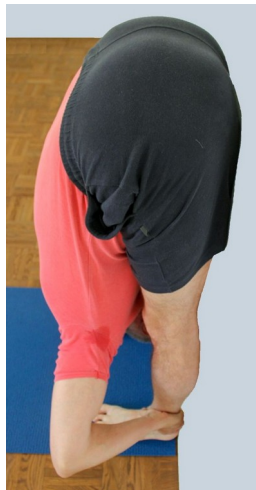
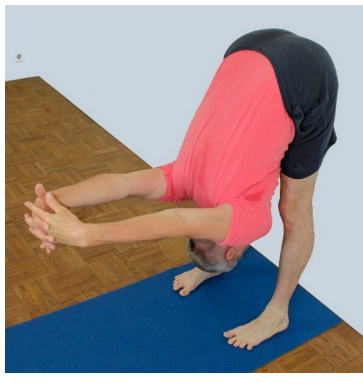


2. **uttanasana** -

<http://yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm>

ca. 5 min – wie immer, bei Lust auf die Varianten natürlich auch gerne mehr, es kommt uns später zugute ..

uttanasana natürlich auch heute wieder. Wir können da ein wenig variieren, z.B. die Arme hinter den Rücken nehmen. Da wir den Bizeps eh im Yoga eher wenig trainieren, die Muckibuden derzeit geschlossen haben und nicht alle Hanteln griffbereit haben oder benutzen mögen, zieht mal kräftig an den Unterschenkeln – und bitte nicht ruckartig und nur bis kurz **vor** das Zerreißungsgefühl in den Beinrückseiten ;) )



Bei der Variante mit den hinter dem Körper durchgestreckten Armen achtet darauf, die Schulterrückseite weich zu lassen und nicht zu verkrampfen. Die Arme drehen natürlich wieder bestmöglich aus, die Handgelenke bewegen voneinander weg und die Arme strecken durch, zumindest soweit es die Spannung des Bizeps erlaubt. Diejenigen, die die Arme nicht so weit in die Retroversion bringen können wie gezeigt, können auch ein Gewicht festhalten, damit es die Arme weiter zum Boden und damit in die Retroversion zieht. Das funktioniert natürlich erst, wenn die Arme die Senkrechte überschreiten, sonst zieht es die Arme in die falsche Richtung ;) Und ja, das hat auch etwas mit der Beweglichkeit der Beinrückseite zu tun, aber dafür machen wir ja schließlich jeden Morgen uttanasana ... Falls nötig, beuge also die Knie, presse den Oberkörper auf die Oberschenkel, um so das Becken für eine günstigere Position der Arme weiter kippen zu können und dennoch genügend Wirkung in den Beinrückseiten zu erhalten.

Bei der Variante mit Zug an den Fesseln setze die Kraft der Armbeuger ein, soweit das für die Beinrückseite verträglich ist. Ist das doch eher recht begrenzt, und für die Armbeuger springt nur wenig Kräftigung dabei heraus, versuche Dich darin, beide Seiten der Oberarmmuskulatur (Beuger und Strecker) gegeneinander arbeiten zu lassen, so daß das resultierende Beugemoment zu einem noch erträglichen Maß an Dehnung in den Beinrückseiten führt. Das ist nicht nur eine schöne Kräftigung für beide Muskelpartien sondern auch eine gute Übung in puncto Körperbewußtsein. Es ist übrigens technisch gesehen nichts anderes als die Bizeps-Pose des Bodybuilders – aber keine Angst danach seht Ihr nicht so aus .. lol

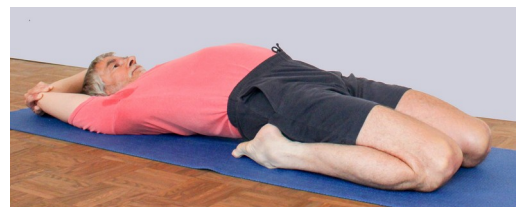
Die rechtwinklige Variante ist eine wunderschöne Kombination aus Kräftigung UND Dehnung der Beinrückseite - bewegungsphysiologisch gesehen Haltearbeit eines großen Teilkörpergewichts in großer Sarkomerlänge mit Potential zur longitudinalen Muskeladaption, eine Delitakesse des Yoga, kein Sportler würde vermutlich auf die Idee kommen – wer sein Verständnis diesbezüglich vertiefen möchte, ist übrigens hier hervorragend aufgehoben: <https://www.definite-yogalehrerausbildung.de> ;) So langsam sollten die relevanten Körperpartien genügend warm geworden sein, daß wir hier schon den Versuch einer Oberkörperückbeuge (Extension der WS) während einer weiten Hüftflexion unternehmen können, auf so etwas widersinnig klingendes haben wir ein Copyright .. lol

### 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, insbesondere wenn mit den Varianten geübt

jetzt aber.. lassen wir die Beinrückseiten mal kurz in Ruhe, da war ja noch was, die andere Morgendliche ..



### .. oder **ardha supta krouncasana**

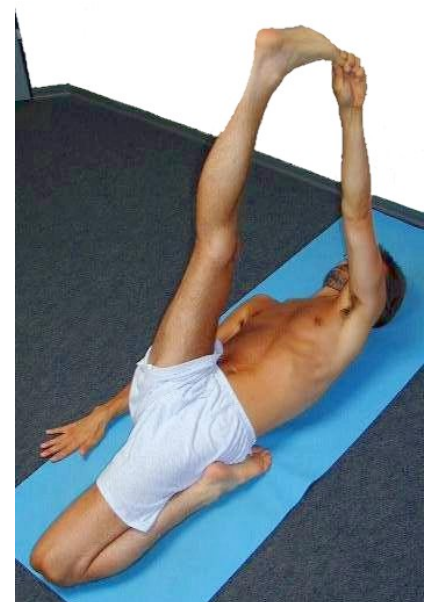
[http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha\\_supta\\_krouncasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha_supta_krouncasana.htm)



Für die Fortgeschritteneren eine weitere Delikatesse, die Beinrückseiten sollten schließlich mittlerweile schön flexibel sein:

### **supta krouncasana**

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/supta\\_krouncasana.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/supta_krouncasana.htm)



#### 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 ;)

das, was wir vorhin in der uttanasana beim Zug an den Fesseln geübt haben – zumindest diejenigen, denen der volle Einsatz der Armkraft in den Beinrückseiten zu intensiv war – also die gleichzeitige Arbeit der Beuger- und Strecker des Ellbogengelenks, üben wir auch hier. Einige werden sich daran erinnern, daß ich letzte Woche die Ellbogengelenk-Überstrecker schon dazu ermutigt hatte. Wir kommen gleich noch einmal darauf zurück, jedoch zuerst noch der Hund Kopf nach oben und der Stab..



#### 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 etwa weniger wichtig für die Vorbereitung der Hüftbeuger außer für vasisthasana und ardha vasisthasana (siehe unten), aber diese werden davon profitieren.

Wenn Ihr Euch aus aller Armkraft nach hinten drückt, sollte die Arbeit des Armbizeps (vor allem im Bereich der ausführenden Sehne in der Nähe seines Ansatzes im Unterarm, kurz hinterm dem Ellbogengelenk) spürbar sein, aber auch die Arbeit der Unterarmmuskulatur, entweder in den Muskeln selbst oder ihren ausführenden Sehnen oberhalb des Handgelenks und im Handgelenkbereich.



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

Durchaus den einen oder anderen ..

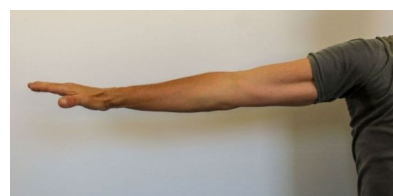
mit kräftigem Nach-Hinten-Drücken ;) Wer da gut arbeitet, kann eventuell sogar eine leichte Dehnungsempfindung im Gastrocnemius der Waden spüren – umso mehr, als wir ja alle im Lockdown light (oder wie immer der Zustand gerade heißt) mehr Laufen gehen als sonst .. :)



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

Kommen wir nochmal auf das Thema Armeinsatz zurück:

#### 7. Bizeps anspannen / Posen für Fortgeschrittene



[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/bizeps\\_anspannen.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/bizeps_anspannen.htm)

Was bei der Zurschaustellung der eigenen, hart erarbeiteten Muskelberge der Bodybuilder Standard ist und einer Motivationslage entspringt, die uns im Yoga vielleicht eher fremd sein dürfte, ist tatsächlich eine brauchbare Übung in Körperbewußtsein und gute Vorbereitung des besten Mittels gegen Überstreckung der Ellbogengelenke in allen möglichen Haltungen: bewußte, kraftvolle Kontrolle des Ellbogengelenks aus der relevanten Muskulatur. Jetzt können wir das ja mal ganz in Ruhe und ohne

Beobachter ausprobieren. Peinlich ist zwar ohnehin immer nur, was man für peinlich hält, aber ohne Beobachter könnte es leichter fallen, etwas nicht für peinlich zu halten – falls man überhaupt dazu neigt. Wer Lust auf den kleinen Exkurs hat, uns in die Yogaphilosophie, im konkreten unsere Rezeption der Yogasutras des Patanjali zu folgen: für jeden Menschen gibt es im Laufe seiner ungezählten Inkarnationen eine „mystische Phase“, in der er sich bereits klar seiner eigenen Entwicklung im Sinne des Auftrags dazu und des Entschlusses dazu bewußt ist und dieser verschrieben hat, auch wenn die Basis dessen (noch) eine emotionale Aspiration ist. In dieser Phase wird er klare Bewertungen von z.B. Richtig und Falsch, Gut und Schlecht und anderen Gegensatzpaaren entwickelt haben und im Zweifelsfall vehement verfolgen und verteidigen. Zu dem Zeitpunkt (wie auch davor) gibt es sicher die Fähigkeit, Dinge peinlich zu finden. In der darauf folgenden, mental polarisierten Phase, würde er ein Ding nüchtern wissenschaftlich betrachten, und wenn er einen möglichen Wert für irgendeines der Naturreiche darin erkennen sollte, es dann erforschen, unvoreingenommen und ergebnisoffen, emotional unbeteiligt. Zu dem Zeitpunkt gibt es kein „peinlich“ mehr :)

Nutzbringend in dem Sinne ist obige Übung sicherlich: wir gewinnen Kraft in den das Ellbogengelenk kontrollierenden Muskeln, verbessern unsere Propriozeption und erhalten damit bessere Kontrolle über das Ellbogengelenk, was seinem Schutz in Grenzsituationen, also etwa endgradigen Haltungen dient. Kann man sich im Hund Kopf nach unten noch vor dem Überstrecken der Ellbogengelenke schützen, indem man die Hände zueinander schiebt, ist das in einer ardha vasisthasana (siehe unten) nicht mehr möglich, dafür fehlt uns einfach die zweite Hand auf dem Boden ;) Das ist nur ein Argument dafür, daß das oben Gezeigte die überlegene Methode ist.

Also, wie funktioniert das .. :?

Spanne bei deutlich gebeugtem Ellbogengelenk beide Seiten Deines Oberarms an, gerne maximal, wenn keine Schmerzen in den Sehnen im Ansatzbereich des Bizeps im Unterarm und keine Krampfneigung im Bizeps auftritt, letztere würde im übrigen mit einem geringeren Beugewinkel des Ellbogengelenks nachlassen. Mit einem großen Maß an Krafteinsatz und Konzentration (!) strecke das Ellbogengelenk dann langsam durch, so daß Du sicher sein und spüren kannst, daß die Spannung der Muskeln nicht verloren geht. Ein wenig geringer mag die empfundene Spannung wohl werden, was dem Verlauf der Kraft-Längen-Funktion der Muskeln geschuldet ist. Am Ende sollte das Ellbogengelenk MIT deutlich angespannten Beugern und Streckern (Streckern gibt es übrigens nur einen einzigen: den Trizeps) völlig gestreckt sein. Jetzt kommt Phase 2: Drehe den Unterarm langsam in die Pronation, also die Handfläche zum Boden, der Oberarm bleibt dabei ausgedreht, also der Bizeps zur Decke zeigend - oder zum Himmel, für alle die im frischen Novemberwind üben, draußen im Wald, wo niemand ist, damit es nicht peinlich ist .. ;) Wenn auch das gelingt, ohne daß die Spannung der Armmuskulatur abbricht: Phase 3, nimm blitzartig die Spannung aus der Muskulatur weg und stelle sie augenblicklich wieder her, so daß Du sie nach Belieben an- und abschalten kannst, letztlich nicht mehr viel schwieriger als der Wechsel zwischen den beiden Zuständen eines Lichtschalters: AN / AUS.

Wenn auch dieses – wie wollen wir es nennen: Bizepszucken ? - gelingt, nimm (Phase 4) den Arm langsam mit weiterhin ausgeführtem Bizepszucken in die Überkopfhaltung. Übe das zuerst mit dem dominanten Arm, danach mit dem anderen, danach mit beiden gleichzeitig. Wenn auch das gelingt, versuche die Spannung des Bizeps (und des antagonistischen Trizeps) ohne den ganzen vorherigen Algorithmus in Überkopfhaltungen wie etwa Hund Kopf nach unten, urdhva hastasana, Handstand, rechtwinkligem Handstand gezielt an- und wieder ausschalten zu lernen.

Für die Fachleute oder die es werden wollen, bevor jetzt langsam Protest aufkommt: nein, die Beugergruppe des Ellbogengelenks besteht nicht nur aus dem Bizeps, wichtig ist vor allem der Brachialis, nachrangig der Brachioradialis und am medialen Condylus des Unterarms ansetzende Muskeln haben auch marginale flektorische Wirkung .. ;)

## 8. urdhva hastasana -

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/urdhva\\_hastasana.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/urdhva_hastasana.htm)

Oben schon angesprochen, ist dies eine gute Haltung, um das Erarbeitete weiter zu üben und überprüfen. Drehe die Arme maximal aus, damit der Trapezius keine (oder möglichst wenig) Krampfneigung zeigt. Wenn diese dennoch zu hoch empfunden werden sollte, drehe die Handflächen nach hinten, hilft auch das nicht genug,



verschränke die Arme, greife also mit den Händen die gegenüberliegenden Oberarme. Auch in dieser Variante kann man das Bizepszucken- oder Anspannen übrigens üben, es nur leichter als bei gestrecktem Arm ;)

### 9. utkatasana

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

Wenn wir schon bei urdhva hastasana sind, können wir ja auch gleich noch die Knie beugen bis die Oberschenkel waagrecht sind. Da in dieser Haltung oft die Arme sehr weit weg erscheinen, zumindest was den bewußten Zugriff auf ihre Muskulatur betrifft, bietet sie sich geradezu an, das geübte Bizepszucken hier zu vertiefen bzw. auf einem höheren Niveau die Kompetenz zu beweisen.

Und ja, ein wenig dürft Ihr den Bizeps morgen merken .. :)

Die Geschichte mit der Haltung der LWS hatten wir ja bereits diskutiert: kein Hohlkreuz, keine Steilstellung oder gar konvexe Position, sondern die physiologische Lordose der LWS aufrechterhalten. Das Becken dann in den Hüftgelenken so weit als möglich aufrichten mit dem Oberkörper in seiner Verlängerung. Nicht nur Oberkörper oder Becken bewegen, sonst verändert sich unerwünschterweise die Position der LWS.



### 10. upavista konasana mit Klotz

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista\\_konasana.htm#mit\\_klotz](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista_konasana.htm#mit_klotz)

Was Länge nun näher, als die upavista konasana mit Klotz anzuschließen, natürlich auch wieder mit Bizepszucken. Vorsicht, der Klotz soll da oben und der Kopf unbeschädigt bleiben. Als Hilfsmittel bei unbekanntem oder unsicherem Grad der Beherrschung des Geforderten bietet sich übrigens die Küchenrolle an ;) Um sie einfach aufnehmen zu können, kann man sie leicht erhöht auf einen geeigneten Gegenstand legen (die Bücher von letzter Woche..).

Wie immer: der Klotz bzw. die Küchenrolle hat keine Berührung mit Handflächen oder Handgelenken, nur mit den Unterarmen. Von den fünf urdhva-hastasana-typischen Bewegungen finden sich vier klar ersichtlich auch hier:

1. Ellbogengelenke strecken – heute mit Bizepseinsatz und -Zucken
2. Arme ausdrehen
3. Arme anheben, inklusiver der Schulterblätter
4. Arme nach hinten bewegen.

Aber wo bleibt Nummer fünf ? Nun, die Bewegung der Arme nach medial (innen) ist durch den Klotz ohnehin sichergestellt ;)



Und wo ist jetzt der Link zu der obigen supta krouncasana und den intensiven Vorbereitungen der Ischiocruralen Gruppe (beinrücksetige „Hamstrings“), oder gibt es heute keinen ? Hier kommt er:

### 11. ardha vasisthasana

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

So, da haben wir nun endlich eine Haltung mit nur noch einem Arm am Boden, in der sich die ganze obige Schinderei auszahlt. Wer zuvor gute Kontrolle über das Ellbogengelenk erarbeitet hat, wird jetzt damit belohnt, das Ellbogengelenk souverän gradgenau auf 180° einstellen und damit auch noch spielen zu können. Wären wir hier unter Hardcore-Fitness-Freaks, würden wir jetzt einarmige seitwärtige Liegestütze machen, so begnügen wir uns mit leichtem Beugen unter Aufrechterhalt der Spannung der Armbeuger. Genau gesehen,



kann auch das Wegschieben der Hand am Boden vom seitengleichen Fuß ein wenig dazu beitragen, die Überstreckneigung zu vermindern, jedoch ist das schwieriger, schwerer und der Effekt schwächer. Außerdem muß man dabei darauf achten, das Becken nicht deshalb anzuheben. Ohnehin soll es in der geradlinigen Verbindung der Fersen mit den Schultern sein, weder höher noch tiefer. In selteneren Fällen entdecken wir hier schon mal Schwächen der beinabduzierenden Muskulatur, die tatsächlich mit einer gewissen Priorität behoben werden sollten.

In dieser Haltung wird es erforderlich sein, hinreichend kräftig und gleichzeitig feinfühlig mit Schulter- und Unterarmmuskulatur zu arbeiten. Das ist eine interessante Herausforderung, die die nächste Haltung noch deutlich steigert, es fehlt uns nämlich noch die Haltung, bei der alle Vorbereitung zusammenfließt, also auch die der Hamstrings:

## 12 . **vasisthasana** -

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

Dafür brauchen wir eine seeehr dehnfähige Oberschenkelrückseite, ansonsten würde das gehobene Bein schlicht nicht durchzustrecken sein.

Natürlich ist der Griff in den Kleiderschrank zum gerade nicht anderweitig gebrauchten Gürtel erlaubt :) Ersatzweise kann das gehobene Bein auch so weit als nötig gebeugt bleiben. Um die Haltung einzunehmen, ziehe das zu hebende Bein erst ein wenig durch Beugen in Hüfte und Knie heran, drehe es bestmöglich aus und bewege es bestmöglich in Richtung aus dem Gesichtsfeld heraus (also nach hinten), greife die Großzehe und dann versuche das Bein zu strecken. Oft treten als Ausweichbewegung auf:

- das Becken sinkt ab, wodurch das gehobene Bein leichter zu strecken ist
- der Becken bewegt nach hinten, selbiger Grund in Verbindung mit der Tatsache, daß das gehobene Bein meist eben nicht in der Ebene des Beckens ist sonder weiter vorn.



Lasse Dich darauf ein, gelassen und feinfühlig durchaus nennenswerten Krafteinsatz für die ganze Dauer der Haltung aufrechtzuerhalten. Wenn die Haltung einmal auf dem Po enden sollte: lande sanft ;) Wer in der Ischiocruralen Gruppe (Beinrückseite) sehr beweglich ist, kann eventuell den oberen Arm sogar beugen. Auch in diesem Arm kann man Beuger und Strecker des Ellbogengelenks gegeneinander arbeiten lassen – wenn noch Ressourcen für dieses Detail übrig sind ...

## 13. **savasana** -

*Typischerweise mindestens 5, besser 10 min.*

und nach dieser intensiven und etwas unkonventionellen Praxis genießen wir wieder den Frieden und die Ruhe tief in uns

