



Programm der Woche 30.11. - 6.12.2020

Noch mal gefragt: wie klappt es mit dem Üben zuhause ?? Meldungen über Issues gab's bisher keine. Ich hoffe, die Meldungen entsprechen der Sachlage ;) Das Programm nach dem zwölften werde ich natürlich nicht auslassen, nur weil einige die Zahl nicht mögen. Heute gibt's kein Achselzucken, außer vielleicht ich hätte mich irgendwo grob undeutlich ausgedrückt.. Fragen wie immer gerne an den gelben Pulli:

postmeister@yogaschule-ashtanga.de

Und, ich glaub', es wird wieder ein spannendes Programm ;)

1. **Rückenausstreckung** – <http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm> und <http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm#gedreht>
ca. 3 - 5 min

Neben der Rückenausstreckung passt auch die gedrehte Variante heute wieder bestens. Kräftig aus dem unteren Arm den Oberkörper drehen, dabei mit den wenig gespreizten Fingern nach außen laufen. Die Sehnen der Mittelfinger liegen wie immer auf der Richtung der ausgeübten Kraft, damit die Fingergelenke frei von Varus- und Valgusstreß sind.



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 ..

auch heute brauchen wir wieder intensive Vorbereitung für die Ischiocruralen (Beinrückseite), vor allem für eine großartige Haltung, die wir uns auch am Wochenende in der Yogalehrerausbildung wieder in ihren Bann gezogen hat – später mehr ..

In Analogie zur gedrehten Rückenausstreckung passt die gedrehte Variante parivrtta uttanasana hier sehr gut. Beide Beine und den Oberkörper gestreckt lassen. Beide Schulterblätter bewegen zum Becken hin und von der WS weg. Den oberen Arm nicht weiter nach hinten als Schulterlinie



3. **supta virasana** –

http://yogabuch.de/deu/asanas/supta_virasana.htm

ca. 5 min. oder gerne auch etwas länger, insbesondere wenn mit den Alternativen (siehe unten) geübt



.. oder **ardha supta krouncasana**

http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha_supta_krouncasana.htm

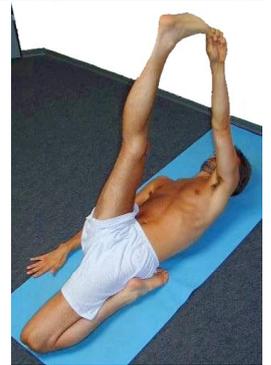
Mit der

supta krouncasana

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/supta_krouncasana.htm



wenn sie möglich erscheint, hätten wir eine weitere gute Vorbereitung für die Hamstrings, von denen ich ja bereits versprach, daß wir ihre Beweglichkeit später brauchen würden.



4. **Hund Kopf nach unten** –

http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm

3 min mit Timer ! Gerne auch mal mehr ;)

Heute wieder mehr mit Fokus auf den Beinrückseiten und den Waden, also auch mal zwischendurch die Fersen auf den Boden zu drücken versuchen, in Kauf nehmen, daß dadurch ein wenig Flexion in den Hüftgelenken verloren geht. Holt sie Euch später wieder..



5. **Hund Kopf nach oben** –

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 wegen der Schulterblattdepression sondern für die Beweglichkeit der Hüftbeuger, die uns später sonst die unschönen Verzerrungen der schönen Haltungen bescheren könnten ..



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

Durchaus den einen oder anderen ..

Der Stab ist wieder routinemäßig dabei. Da wir die Kraft der Arme später nicht intensiv einfordern, könnt Ihr Euch hier austoben :)



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

Heute versuchen wir uns mal wieder an interessanten Dingen ohne großartig anstrengenden Armeinsatz, ich denke, langweilig wird es trotzdem nicht. Passt ggf. die Haltungen den Möglichkeiten an, z.B. durch den vermutlich immer noch herumliegenden Paken Bücher, auf den Ihr in den letzten Wochen montags und dann nochmal mittwochs und weil es so schön war noch einmal am Wochenende die Hände gestützt habt ..:)

7. Hüftöffnung 1

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

2 Durchgänge á 1,5 min

Wir brauchen ein wenig a) Vorbereitung der Hüftbeuger und b) des monoartikulären Hüftextensors namens Gluteus maximus, damit 7 Haltungen weiter a) das hintere Bein strecken kann ohne dass das Becken hoch kommt und b) die Beweglichkeit da ist, die linke Flanke auf dem rechten Oberschenkel abzulegen. Klingt spannend? Na, dann macht Euch gut warm dafür .. :)

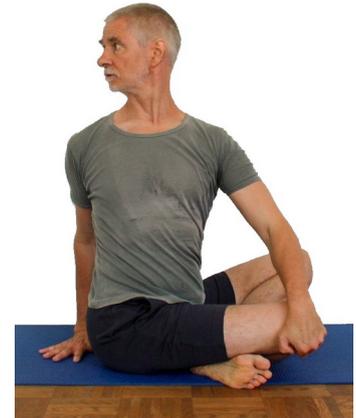


8. Drehsitz

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

je nach Armkraft und Länge der Seiten mindest. 2 Durchgänge á 1,5 min.

Auch der wird uns späterhin gute Dienste erweisen. Denkt daran, daß die Hand auf den Boden mit der Sehne des Mittelfingers in die gleiche Richtung zeigt wie die Kraft mit dem Arm ausgeübt wird, nämlich nach „vorne“, also dahin, wo das Brustbein hin zeigt. Beide Schulterblätter unten lassen, beide Schulter gleich hoch, Rücken strecken, und die Streckung mit der Drehung nicht verloren gehen lassen, üblicherweise gilt nämlich: je drehen, desto krumm.



9. trikonasana

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

1 oder 2 Durchgänge á mindestens 1 min, je nachdem wie sehr die Beweglichkeitseinschränkungen im Hüftgelenk dieser Haltung bedürfen

diesmal als leichte Vorübung für das Drehen und zweidimensionale Strecken des Oberkörpers, auch wenn die trikonasana zu einigen der weiteren Haltungen grundsätzlich eher wesensfremd ist. Daher Fokus auf das Drehen des Oberkörpers und das Strecken des Oberkörpers in Richtung Extension (also weg vom „Buckel“) und seitwärts, also ohne die berüchtigte Seitkurve in der WS.



10. parivrtta trikonasana

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parivrtta_trikonasana.htm

mindestens 2 Durchgänge á 1,5 min, wenn die wohltuende Wirkung klar gespürt wird oder wenn die Vorbereitung auf die kommende Haltung intensiv sein muß, auch gerne mehr

Ich weiß, daß ich nicht der einzige bin, der sie im Morgenprogramm hat – oder ersatzweise sie dort zu haben zumindest den Vorsatz hat .. lol Auch hier geht es um das Strecken und Drehen des Oberkörpers. Mit oder ohne Klotz, auf den Fingerspitzen der unteren Hand nur ganz leicht aufstützen. Wer stabil genug ist, kann nach oben sehen, die anderen lieber erst einmal zum Fuß. Beide Beine gestreckt, hintere Ferse auf dem Boden ruhend, Becken gerade nach vorn. Die Drehung des Oberkörpers darf sich bis in die Position des Beckens auswirken derart, daß die Hüfte des hinteren Beins gegenüber der anderen sinkt, das verschafft uns gleich mehr Flexibilität im Gluteus – and we'll need it ..



11. parivrta ardha chandrasana

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parivrta_ardha_chandrasana.htm

Hmm, je nachdem wie lange Ihr stehen könnt .. ;) Wessen Waden und Po genügend Kompetenz haben, der kann in Richtung einer Minute und darüber hinaus gehen – pro Seite und Durchgang natürlich

irgendwie die logische Fortführung des parivrta trikonasana-Themas und gut platziert im Kontext, der sich hier entfaltet..



12. parsvakonasana

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

und schon drehen wir den Oberkörper wieder in eine andere Richtung, passt aber trotzdem als Vorbereitung wegen der scharfen Flexion in dem Hüftgelenk des vorderen Beins und arbeitet weiter an einem leichten, freien Gefühl im Oberkörper



13. Krieger 3

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

Fast schon einfach im Vergleich zur parivrta ardha chandrasana, aber es geht ja auch um die danach folgenden Varianten. Oberkörper und Bein waagrecht halten oder bei sehr guter Beweglichkeit auch weiter im Hüftgelenke kippen – solange die LWS in ihrer physiologischen Lordose (also gerade wie im aufrechten Stehen) bleibt und nicht konvex krumm wird und das gehobene Bein mindestens in der Verlängerung des Oberkörpers bleibt. Arme gut ausdrehen, damit der Trapezius nicht krampft.



Variante 1: Übergang zum Krieger 1

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/kriegeri.htm#uebergang_zu_kriegeriii

Hier geht es weniger um die Länge der Haltung als um die Übergänge

Beschrieben ist der Übergang beim 1. Krieger. In Kurz: beuge das Standbein (b.a.w. so weit als möglich), verlagere das Gewicht so nach hinten, daß Du ruhig und möglichst ohne haltlos nach hinten zu kippen den hinteren Fuß schräg (30-45° zum vorderen) aufsetzen kannst. Ist der Fuß aufgesetzt, richte das Becken **mit dem Oberkörper** auf, halte dabei das vordere Bein weit gebeugt. Achte darauf, das Becken und den Oberkörper so zu bewegen, daß kein Hohlkreuz entsteht, also nicht den Oberkörper schneller anheben (etwa weil es leichter ist) als das Becken. Und ja, keiner kann das Becken ganz aufrichten, wenn das vordere Knie rechtwinklig und das hintere Bein gestreckt ist, also werden wir am Beugen des Knies Abstriche machen müssen – weit besser als beim Aufrichten des Beckens !

Und dann wieder zurück zum 3. Krieger und wieder herunter (das Becken sinkt ja dabei) in den 1. Krieger und so fort .. Vorsicht: wenn das Becken nicht genügend oder zu spät aufrichtet, kommt zu viel Tonus im unteren Rücken auf, und wenn das Becken nicht gerade nach vorn dreht, kann einseitiger Rückenstreß aufkommen. Seitenwechsel zur Erholung des Beins, wenn die Kraft nachläßt.



Variante 2: Krieger 3 rückwärts gegen die Wand

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/kriegeriii.htm#rueckwaerts_gegen_die_wand

Und noch ein Highlight. Wir haben sie uns am Wochenende in der Ausbildung wieder in Erinnerung gerufen – manche Dinge verdrängt man ja gerne, and what shall I say, we hold it in high esteem .. ;) Es gibt leider noch kein Bild davon, aber es ist genau die gleiche Haltung wie der dritte Krieger selbst, nur daß der gehobene Fuß auf eine Wand gedrückt wird, genau gesehen vor allem dessen Ferse. Den Fuß senkrecht halten bezüglich seiner Mittellinie bitte ! Es beginnt mit einem adäquaten Abstand des Standfußes von der Wand von ein wenig mehr als einer eigenen Beinlänge und auf dem Boden aufgesetzten Fingerspitzen. Laufe dann weiter mit den Fingern nach vorn und entlaste durch Kraftaufbau in Rücken und Hüftextensoren (Beinrückseite, Pomuskulatur) sukzessive die Finger bis der Oberkörper mit den in seiner Verlängerung gestreckten Armen langsam anhebt, bitte nur bis zur Waagerechten. Aus Kraft der Wade des Standbeins die Ferse des gehobenen Beins kraftvoll auf die Wand drücken! Und ja, das gibt flexible Beinrückseiten, Kraft in Rücken und Gesäß und erarbeitet die muskuläre Kompetenz für stabilen Stand in stehenden Balancehaltungen. Und: es hat seinen Grund, daß ich sie hinter die parivrta ardha chandrasana gesetzt habe ,) Ohne übertreiben zu wollen: keine einfache, aber eine sehr wertvolle Haltung.

Und natürlich: **beide Hüften gleich hoch, also das Becken waagerecht halten !! ;)**

14. parivrta parsvakonasana

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parivrta_parsvakonasana.htm

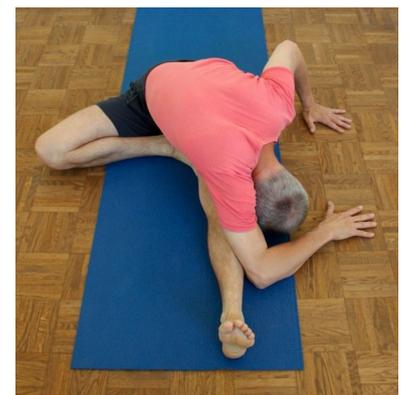
Die Pomuskulatur, die einen relevanten Part spielt in der Haltung, sollte jetzt sowohl flexibel als auch leistungsbereit sein, das Drehen haben wir auch schon geübt und das nutzen wir jetzt für ein weiteres Highlight, das allerdings etwas weniger die Waden fordert als ein paar der vorangegangenen Haltungen, die Annahme, die Waden wären langsam schön gar, ist ohnehin nicht ganz unbegründet.. Den Arm bitte am kontralateralen OBERSCHENKEL ansetzen, nicht auf das Knie oder den Unterschenkel rutschen lassen. Dazu die abstützende Hand so weit als möglich nach hinten setzen, gerade bei [Sitzriesen](#) - ja, auch die erklärt das [Glossar](#) des [Yogabuchs](#) :) - besonders wichtig. Der obere, in Verlängerung der Flanke gestreckte Arm dreht aus, also dreht gegenläufig zum Oberkörper, und streckt mit seinem Schulterblatt weg vom Becken.



15. parsva janu sirsasana

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/janu_sirsasana.htm#parsva

Und zu guter Letzt, gleichsam als Cooldown, noch eine für einige schön intensiv rückenbefreiende Haltung. Quadratus lumborum, Latissimus dorsi, autochthone Rückenmuskulatur, sie alle freuen sich über – und in manchen Fällen täglich auf – diese Haltung. So gut möglich mit dem Oberarm von außen gegen den Unterschenkel (ersatzweise Knie, Oberschenkel) drücken in fast maximaler Hüftvorbeuge



16. savasana -

*Typischerweise
mindestens 5, besser 10
min.*

Well done for now.. :)

Ohne Worte und ohne Gedanken .

