



## Programm der Woche 7.12. - 13.12.2020

Und 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 heutige Programm ist etwas weniger anfordernd als das letzte, was die Kraft betrifft – ich bin mir sicher, nicht alle werden mir deswegen böse sein ;) Fragen wie immer gerne in jeder Form an den gelben Pulli, z.B. an:

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

Und, ich glaub', auch dies wird trotzdem 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, bitte nicht auslassen. 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 ..

heute ist die dehnende Vorbereitung der Ischiocruralen (Beinrückseite) scheinbar nicht ganz so wichtig wie in der letzten Woche, aber wer hier spart, hat später vielleicht in den letzten beiden Haltungen vielleicht Schwierigkeiten. 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](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](http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha_supta_krouncasana.htm)

Funktional im Sinne der weiteren Haltungen ist die supta virasana keine bedeutsame Vorbereitung heute, jedoch kann sie eventuell späterhin die Krampfneigung im Rectus femoris reduzieren.

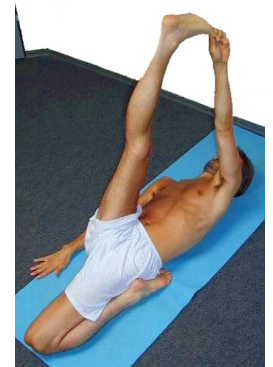


Die

**supta krouncasana**

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

ist da als Vorbereitung um nichts schlechter als die beiden vorigen. Zudem ist ja auch heute wieder eine flexible Ischiocrurale Gruppe (Hamstrings) hilfreich. Ich hab übrigens gehört diese Haltung hätte neue Freunde .. :)



### 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 wieder mehr mit Fokus auf den Beinrückseiten, die Waden der letzten Woche ruhen heute eher aus. Gerne zwischendurch mal die Knie beugen und den Oberkörper mehr an die Oberschenkel heranbewegen. Danach die Knie wieder langsam strecken und den Oberkörper zu halten versuchen, wo er bei gebeugten Knien hin gelangen konnte.



### 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 einfach, weil die dazugehört und ich eh nicht weiß, ob Ihr sie heute morgen schon ... ;)

Davon ab, später gibt's viel Hüftflexion, die potentiell die Hüftbeuger ein wenig unter Spannung setzen kann. Grund genug..



### 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 ..

Der Packen Bücher der letzten Wochen wird vielleicht zum darauf Sitzen gebraucht ..

### 7. Drehsitz: frei und mit Wand

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

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/drehsitz.htm#mit\\_wand](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/drehsitz.htm#mit_wand)

je nach Armkraft und Länge der Seiten mindest. Mind. 2 Durchgänge (einmal frei, einmal mit Wand) á 2 min.

Auch heute wird der Drehsitz uns späterhin gute Dienste erweisen. Denkt daran, daß die Hand auf dem 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 Schultern gleich hoch, Rücken strecken, und die Streckung mit der Drehung nicht verloren gehen lassen, üblicherweise gilt nämlich: je drehen, desto krumm.

Denkt daran, daß in beiden Varianten der Bizeps des Arms, dessen Hand auf dem Boden bzw. an der Wand ist, aktiv mitarbeiten muß, Ihr solltet ihn also spüren können. Ist die Hand auf dem Boden, ist das alles andere als ein lockeres Abstützen sondern ein kraftvolles, ortsständiges nach-vorn-Schieben gegen die Reibung des Bodens. Ist die Hand auf der Wand (Fingerspitzen auf Schulterhöhe), drückt sie kraftvoll nach oben und damit das zugehörige Schulterblatt dahin, wo es in dieser Haltung hingehört: nach unten. In beiden Fällen beugt der Ellbogen aus Krafteinsatz der Armebeuger



### 8. Halber Lotus Vorwärtsbeuge

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

2-3 min pro Seite

Für die späteren Haltungen brauchen wir eine flexible Pomuskulatur, deshalb bereiten wir mit dieser und der nächsten Haltung darauf vor. Bei dieser Haltung muß, mehr noch als bei der nächsten, darauf geachtet werden, daß keine Beschwerden in den Knien auftreten. Dazu müssen die Beine sorgfältig ausgedreht werden, im Link ist dies bei der Grundhaltung bebildert, auch wenn es dort (zur Zeit noch) die Vorbereitung für den Lotus zeigt, bei dem der zweite Fuß auf dem ersten Oberschenkel abgelegt wird. In der [FAQ](#) sind einige Tricks beschrieben, wie man oft Knie-Beschwerden in dieser Haltung beikommen kann.



### 9. malasana

<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/malasana.htm#vorwaertsbeuge>

3 min. Nicht bei Bandscheibenproblemen !

Dies ist vielleicht von allen im Yogabuch gezeigten Haltungen diejenige, in der der Flexionswinkel in den Hüftgelenken am extremsten werden kann und auch die Dorsalflexion des Fußgelenks b.a.w. maximal wird, siehe Bild. Für eine gute Ausführung sollten die Unterschenkel also weit gegen die Senkrechte nach vorn kippen können, damit das Schwerelot zwischen den Füßen bleibt. Ob dann tatsächlich der Kopf abgelegt werden kann, ist natürlich sehr von der Beweglichkeit in den Hüftgelenken in Richtung Flexion abhängig und auch ein wenig von der Flexibilität der WS. Idealerweise stünden die Füße vollflächig (mit Ferse und Fußinnenkante) auf dem Boden auf, was





eine deutliche Pronation in den Fußgelenken bedeutet, womit dies eine der sehr gezählten Übungen ist, die das trainieren. Solange noch die Neigung besteht, daß das Becken nach hinten kippt oder der Po beim Versuch die Haltung einzunehmen, unweigerlich zum Boden sinkt, bietet sich die Variante mit Festhalten an. Dabei kann ein beliebiger Gegenstand, der genügend schwer auf dem Boden ruht, genutzt werden, im Beispiel ist es eine (längs gelegte) Kurzhantel von 10kg Gewicht. Ein Tischbein oder andere gut greifbare, schwerere Möbel werden das auch leisten. Ober- und Unterschenkel sollten dabei in einer schrägen Ebene sein, so daß wenig Rotation in den Knien auftritt.

Die Adaption der schrägen Ebene an den stützenden Boden erfolgt in den Fußgelenken. Zur Erleichterung kann diese Haltung mit leicht geöffneten Füßen (also mit Abstand dazwischen) und einem entsprechenden kleinen Winkel der Füße zueinander geübt werden, so daß die Beine möglichst achsengerecht stehen.

#### 10. **utkatasana: Übergang zu malasana**

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/utkatasana.htm#uebergang\\_zu\\_hockender\\_vorwaertsbeuge](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/utkatasana.htm#uebergang_zu_hockender_vorwaertsbeuge)  
*mind. 3 min. Nicht bei Bandscheibenproblemen !*

dieser Übergang übt nochmals die Flexion in den Fußgelenken und die in sehr weite Flexion in den Hüftgelenken, außerdem das Strecken des Rückens, was im weiteren Verlauf des Programms ebenfalls hilfreich ist. Oftmals liegt in utkatasana durch die nach vorn-oben ausgestreckten Arme das Schwerelot ein wenig günstiger als in der malasana Grundhaltung, so daß beim Übergang für einige das Gefühl entsteht, nach hinten umzukippen. In diesen Fällen kann der Übergang auch mit einer Wand im Rücken geübt werden, die das Umkippen verhindert. Vermeide Verkrampfung und Tonzunahme im Trapezius, im Zweifelsfall verschränke die Arme oder halte sie in der [caturkonasana](#)-Haltung, wo die Lateralisation der Schulterblätter den Trapezius ruhig lässt. Im übrigen stellt dieser Übergang eine angenehme kleine Kräftigung in der autochthonen Rückenmuskulatur dar, die in mittlerer bis größerer Sarkomerlänge erfolgt und daher einen überhöhten Tonus zu reduzieren geeignet ist.



#### 11. **parivrtta trikonasana**

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parivrtta\\_trikonasana.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parivrtta_trikonasana.htm)  
*mindestens 2 Durchgänge á 1,5 min, wenn die wohltuende Wirkung klar gespürt wird. Wenn die Vorbereitung auf die kommende Haltung erfahrungsgemäß intensiv sein muß, dann auch gerne mehr*

Auch wenn die Vorbereitung für die Hamstrings heute nicht besonders intensiv war, versuchen wir uns doch daran, die Kombination aus Strecken und Drehen des Oberkörpers passt gut zu den folgenden Haltungen. Fingerspitzen auf dem Bücherstapel, wenn erforderlich.

Soo, eine Vorbereitung noch ..

#### 12. **jathara parivartanasana -**

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/jathara\\_parivartanasana.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/jathara_parivartanasana.htm)  
*So lange sie zu halten ist und natürlich mehrfach pro Seite*

Heute, im Gegensatz zu vor zwei Wochen, geht es weniger um die Kräftigung der Retrovertoren des Schultergelenks sondern um die Flexibilität der schrägen Bauchmuskulatur. Gilt normalerweise „je Drehen, desto Krumm“ Ihr erinnert Euch ? - wird die WS hier aus Schwerkraft der entsprechenden Körperteile weitgehend gestreckt bleiben und der Fokus liegt fast ausschließlich auf der Drehung. Nach wie vor gilt: drücke die Handfläche bei ausgedrehtem Arm



kraftvoll auf den Boden, so kraftvoll, daß die gegenüberliegende Schulter auf dem Boden bleibt – falls möglich. Je nach Kraft kommen die Füße bis auf einen Abstand von 30 cm über dem Boden herunter. Lieber weniger, wenn mehr zum Umfallen führt ;) Der seitengleiche Arm (wie die sinkenden Beine) soll nicht beugen, der Ellbogen bleibt also gestreckt und hat keine Berührung mit dem Boden. Die Ausdrehung der Arme nicht verlieren. Für den Nacken kann es interessant dehnend sein, den Kopf kontralateral (also zur Gegenseite) zu drehen.

### 13. maricyasana 1

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

2 Durchgänge a mind. 1,5 min, lieber länger

Wie Ihr seht, greift die das Bein umgreifende Hand die andere Hand oder, wenn möglich, den Unterarm und zieht ihn nach vorn-unten. Auch liegt die das Bein umgreifende Hand mit dem Handrücken (und nicht einer Handkante oder gar der Handfläche) auf dem Rücken oder Bein oder zeigt zu einem der beiden. Alles andere würde das Handgelenk abknicken und den Griff durch größere Distanz der Finger erschweren. Bei guter Beweglichkeit wandere mit der greifenden Hand am gegriffenen Unterarm entlang. Dies ist eine Haltung mit weitgehender Retraktion beider Schulterblätter, wobei ein Arm noch mehr (Seite des greifenden Arms) endorotiert als der andere, das kann zu deutlicher Dehnungsempfindung im vorderen Teil des Deltoideus führen und soll es auch. Sowohl Beweglichkeitseinschränkungen des Deltoideus (v.a. pars clavicularis) als auch Endorotationsdefizite („GERD“) können hier entdeckt und angegangen werden. Seltene Kontraindikationen wie etwa Luxationsneigung im Schultergelenk nach dorsal verbieten möglicherweise die Ausführung der Haltung. Der Oberkörper soll nicht nur maximal drehen, wofür wir zusätzlich zu seiner eigenen Kraft noch mit dem aufgestellten Bein von hinten gegen den Schulterbereich drücken, sondern in seiner Drehung auch strecken. Das erfordert umso mehr Kraft im Rückenstrecker, als das Becken nach hinten zu kippen neigt. Für diese Neigung gibt es zwei Gründe, der wichtigere ist i.A. eine noch recht begrenzte Beweglichkeit der Hamstrings und der nachrangigere, und selten vor der Ischiocruralen Gruppe greifende, eine deutlich eingeschränkte Beweglichkeit der Pomuskulatur. Beide können das Becken deutlich nach hinten kippen lassen, so daß mit Kraft der Hüftbeuger gegen diese Neigung kaum etwas auszurichten wäre. Hilfreich kann dann eine moderate Unterstützung des Pos sein: durch die dann in Richtung Fuß abfallenden Beine wird die Beweglichkeitsanforderung und folglich die Kippneigung etwas reduziert. Führt dies (v.a. bei Sitzzwerger) dazu, daß der Arm über das Bein nach oben abrutscht, obwohl versucht wurde, ihn möglichst tief anzusetzen, muß natürlich auch der aufgestellte Fuß ein wenig unterstützt werden – bitte nicht zu viel, dies vergrößert nämlich die Beweglichkeitsanforderung für die Posmuskulatur, damit nicht aus deren Spannung das Becken nach hinten kippt. Drehe den Kopf ipsilateral (zur gleichen Seite wie der Oberkörper dreht). Halte ein wenig Abstand zwischen aufgestelltem Fuß und Innenoberschenkel des gestreckten Beins, damit kein Gefühl seitlicher Instabilität aufkommt. Halte den aufgestellten Fuß so beckennah wie möglich, damit das zugehörige Knie so hoch als möglich und die Abrutschneigung des Arms nach oben über das Knie so gering wie möglich ist. Es ist hilfreich beim Aufbau der Haltung einmal die Pobacken nach hinten zu ziehen. Der intensive Einsatz der Adduktoren, um für bessere Rotation der WS von hinten gegen das aufgestellte Bein zu drücken, kann zu einer Krampfneigung in den Adduktoren führen. Wie immer: Krämpfe gar nicht erst entstehen lassen ! Den Krafteinsatz dann zurücknehmen.



### 14. maricyasana 3

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

3 mal solange möglich – und atmen – auch in den Bauch ! ;)

Die maricyasana 3 ist von beiden die deutlich schwierigere, da die Drehung des Oberkörpers über ein aufgestelltes Bein hinaus immer die schwierigere ist gegenüber der Drehung von dem Bein weg. Vieles ist analog zur maricyasana 3, so halte auch hier Abstand



zwischen aufgestelltem Fuß und Innenoberschenkel und halte den aufgestellten Fuß so nah wie möglich am Becken. Das ist hier umso wichtiger, als die Abrutschneigung des Arms über das Bein nach oben deutlich größer ist. Ziehe initial die Kleidung, die Haut des Bauchs und ggf. die Brüste über das Bein weg, damit der Oberkörper frei drehen kann. Auch hier ziehe die Pobacken einmal nach hinten. Das Bild zeigt die zur maricyasana 1 analoge Grifftechnik: die das Bein umgreifende Hand liegt mit dem Handrücken auf (oder der Handrücken zeigt zumindest zum Körper) und greift die andere Hand (oder seltener bei guter Beweglichkeit auch den Unterarm) und zieht ihn nach vorn unten.

Auch hier geht es wieder um die maximale Drehung des Oberkörpers, die wir wiederum mit dem aufgestellten Bein zu fördern versuchen, diesmal ist es jedoch nicht Arbeit der Adduktoren sondern der Abduktoren. Auch hier strecke den Rücken bestmöglich durch, was eine durchaus interessante Arbeit für die Rückenstrecker in puncto Kraftausdauer sein kann. Je nach Beweglichkeit, und mehr als in maricyasana 1, wird auch hier das Becken wieder deutlich dazu neigen nach hinten zu kippen. Die oben beschriebene Unterstützung mit Klötzen ist auch hier wieder möglich.

Drehe auch hier den Kopf gleichsinnig wie den Oberkörper, ohne daß deswegen die Nackenmuskulatur zu krampfen beginnen würde. Da der kontralaterale und nicht der ipsilaterale (gleichseitige) Arm das Bein umgreift, ist dafür mehr Rotation erforderlich und das aufgestellte Bein wird – erst einmal – deutlich in die Adduktion gedrückt, was zusammen mit der scharfen Flexion im Hüftgelenk je nach Beweglichkeit eine recht deutliche Dehnungsempfindung im Gluteus maximus hervorruft, zu spüren breitflächig, vor allem eher beckennah an der Oberschenkelaußenseite mit Ausstrahlung entlang des Tractus iliotibialis in Richtung des Knies. Die in der maricyasana beschriebene Krampfneigung in den Adduktoren tritt hier nicht analog in den Abduktoren auf. Warum ? Das wäre eigentlich eine schöne Prüfungsfrage für die Ausbildung ;) Einsendungen der richtigen Antwort an die obenstehende Mailadresse willkommen ! :)

Im übrigen sollte man mit dem Einsatz von Unterstützung des aufgestellten Fußes zum Zwecke, den Arm nicht abrutschen zu lassen, sehr sparsam umgehen. Über die ohnehin unter hoher Spannung – wer fühlt es ? - stehende Pomuskulatur (den Gluteus maximus) kippt das Becken dadurch noch leichter nach hinten. Je nach Konstitution ist es evtl. nicht möglich zu verhindern, daß das Becken und mit ihm der Oberkörper so deutlich nach hinten zu kippen neigt, daß der Fuß des aufgestellten Beins sich vom Boden löst, oder gar der Oberkörper unhaltbar nach hinten kippt. Dann ist ein entsprechendes Hilfsmittel zur Fixierung des Fußes hilfreich, gleich ob der beim Rückenaufrollen gezeigte Hantelsupport:

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/ruecken\\_aufrollen.htm#mit\\_hantel](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/ruecken_aufrollen.htm#mit_hantel),

ein unter das Bett geklemmter Fuß oder ein freundlicher Mitbewohner oder gelber Pulli, der sein Bein lässiger weit in Richtung Fuß schräg auf dem eigenen gestreckten Bein ablegt, wie wir es im Unterricht beim Support zum Einnehmen der Haltung unternehmen.

Alternativ, wenn's gar nicht klappen will: den Arm eher ausdrehen und mit dem Oberarm gegen den Oberschenkel drücken um das Drehen zu üben .. :)



## 15. savasana -

*Typischerweise mindestens 5, besser 10 min.*

Well done, relax deeply .. :)

Ohne Worte und ohne Gedanken .

