



Programm der Woche 14.12. - 20.12.2020

Puh, daß es so viele Corona-Programme werden würden, hätten wir nicht gedacht, oder ? Und jetzt's geht's nicht etwa bergauf, sondern erstmal in einen härteren Lockdown, so daß wir voraussichtlich Anfang Januar selbst die Ausbildungswochenenden nicht werden durchführen dürfen.

Nun denn, tun wir etwas für unsere Standhaftigkeit .. ;).

Rückmeldungen und Fragen (im Übrigen, soweit meine Kapazität reicht, auch von Menschen, die derzeit nicht Schüler oder Schülerin der Yogaschule Ashtanga sind) wie immer gerne an:

postmeister@yogaschule-ashtanga.de

1. Rückenausstreckung –

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

ca. 3 - 5 min

Die gedrehte Variante brauchen wir heute mal nicht, wer sie lieben gelernt hat, möge sich aber nicht abhalten lassen ..

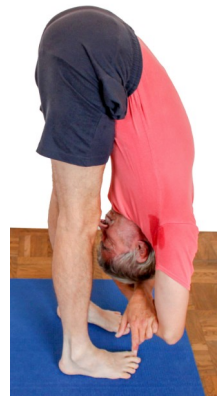


2. uttanasana -

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

ca. 5 min – wie immer, bei Lust auf Varianten natürlich auch gerne mehr

heute ist die dehnende Vorbereitung der Ischiocruralen (Beinrückseite) weniger wichtig als in der letzten Woche, aber wer in diesen Tagen noch mehr sitzt als ohnehin schon oder zur Kompensation derzeit nicht möglichen Sports viel häufiger Laufen (running) geht, läuft natürlich Gefahr, daß die Hamstrings immer kürzer werden ...



3. supta virasana –

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

ca. 5 min. oder gerne auch etwas länger

.. oder ardha supta krouncasana

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

Wer ohnehin einen hohen Tonus im Quadrizeps hat, etwa, weil er/sie täglich eine nennenswerte Strecke mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt (es soll ja noch nicht-home-office-Arbeitsplätze geben), profitiert davon, jetzt die Spannung des Quadrizeps herunterzusetzen, die späteren Haltungen fühlen sich dann vielleicht etwas leichter an.



4. Hund Kopf nach unten –

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

3 min mit Timer ! Gerne auch mal mehr ;)

Heute mehr mit Fokus auf dem Winkel in den Schultergelenken, das brauchen wir später, wenn auch anders, als manche jetzt vielleicht denken mögen ;)



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 brauchen wir sie vor allem, damit sich später das Becken leichter aufrichten läßt



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 - wieder mal - hier austoben ;)



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

kommen wir erstmal ein wenig herunter und bei und selbst an und arbeiten uns langsam in das Thema ein:

7. Halber Lotus Vorwärtsbeuge

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/ardha_padmasana.htm#vorwaertsbeuge

2-3 min pro Seite

Hiermit setzen wir die Spannung des Gluteus maximus ein wenig herab, damit er sich später nicht zu gespannt anfühlt oder der auszuführenden Bewegung Widerstände entgegensetzt. Wie in der letzten Woche, dachtet darauf, daß keine Beschwerden in den Knien auftreten, Ihr also sorgfältig die Knie ausgedreht, im Link ist dies bei der Grundhaltung bebildet, 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.



8. baddha konasana

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

5 min

Das Ausdrehen der Oberschenkel ist auch hier wieder sehr wichtig. Die obigen, in der FAQ beschriebenen Tricks zum Umgang mit Beschwerden im Innenmeniskusbereich können hier ebenfalls angewendet werden. Bei Neigung zu selbigen dreht möglichst während der ganzen Ausführung die Oberschenkel mit der Kraft aus, die ihr nun mal einsetzen könnt. Und ja, das ist für die Arme und Hände ein wenig Training ;) Wer sich das Herunterdrücken erleichtern will, kann natürlich gerne mit Kurzhanteln die Oberschenkel beschweren, aber bitte vorsichtig ! Im Zweifelsfall erst einmal kleinere Gewichte ausprobieren, diese dann ganz nach außen in Richtung der Knie rollen und dann erst, wenn das zu wenig bewirkt, eine Nummer größer nehmen, auch wieder von innen nach außen rollen. Und



niemals unsanft auf den Oberschenkeln ablegen !

Und damit sollten wir auch langsam ein wenig Außerwelt hinter uns gelassen haben und zugleich die Adduktoren auf das Kommende vorbereitet haben. Zwei Fliegen ..

9 prasarita padottanasana

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

3 min

Hier bleiben wir ein wenig länger in der Ausgangshaltung, also in der stehenden Grätsche, bevor wir in den Hüftgelenken nach vorn kippen. Versucht dabei den Abstand zwischen den Füßen sukzessive immer weiter zu vergrößern, wobei je nach betriebenen Sportarten nicht selten eine nette bis hochintensive Dehnung auftreten dürfte, in den äußeren Unterschenkeln länglich ausstrahlend vom Außenknöchel in Richtung Knie.

@Kerstin: genieß sie - und komm nicht zu früh ´raus ;)

In der Vorwärtsbeuge kann dann wie auf dem Bild zu sehen an den Unterschenkeln gezogen werden, wenn die Wirkung aus der Oberkörperschwerkraft allein nicht ausreicht. Die Ellbogen gehen dabei nach hinten (im Sinne des Brustbeins, an welchem wir unser Koordinatensystem vorn-hinten/links-rechts/oben-unten aufspannen). Natürlich bewegt das Becken nach vorn und nicht nach hinten, das macht die Haltung in den Unterschenkeln wirkungsvoller.



Und jetzt sollten wir genügend warm sein um loszulegen.

10 caturkonasana

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

mehrfach eine Minute versuchen, mit möglichst nicht zu viel Ökonomisierung ;) Aber nicht so, als gäbe es kein Morgen, sprich keine nächste Haltung .. lol

Gefühlt schon wieder eine halbe Ewigkeit her, daß ich sie zuletzt unterrichtet habe. Leider wird's heute mit der schönen Partnerhaltung dieser asana etwas schwierig ;)

(P) Beine mit Füßen an die Wand drücken

(Davon gibt es leider noch kein Bild, aber wir sind dran ..)

Ziehe die Knie aus Kraft der Pomuskeln nach hinten ohne dabei das Becken hoch kommen zu lassen. Strecke den Rücken durch und vermeide sowohl das Hohlkreuz als auch die Steilstellung oder gar Kyphosierung der LWS. Ich hab das Bild ein wenig größer gemacht, damit Ihr die Handhaltung gut erkennen könnt. Drückt die Handflächen mit Kraft aufeinander, so daß sichtbar und fühlbar die Schulterblätter auseinander bewegen. Das ist eine schöne Übung zur Lateralisierung der Schulterblätter, kräftig ausgeführt könnte man schon fast von einem Training für den Latissimus dorsi und andere Adduktoren des Schultergelenks reden.

Die Füße sollen in dem Winkel stehen, den die Oberschenkel maximal erreichen - und nein, es gibt nur diese implizite Beschreibung des Winkels, keine explizite, kein á priori. Und erst recht keine feste Winkelangabe. In Fällen sehr guter Beweglichkeit der Adduktoren wird vielleicht ein 160°-Winkel erreicht, einen richtigen Spagat habe ich bisher noch nicht gesehen ;) Jedenfalls wird mit größerem Winkel die physikalische Stützbasis kleiner und die Haltung wackliger in Richtung vorn-hinten, Grund genug, den Winkel nicht größer als den der Oberschenkel zu wählen. Und natürlich sollen die Knie den gleichen Abstand haben wie die Fersen. Dabei stehen die Beine in leicht gegen die Senkrechte gekippten Ebenen, und je weniger gut die Beweglichkeit ist, desto mehr wird das Becken nach vorn



kippen müssen, damit das Schwerelot noch in der physikalischen Stützbasis bleibt. Wenn Ihr Euch nicht sicher seid, daß die LWS in ihrer physiologischen Lordose ist (so wie sie im aufrechten Stehen sein sollte), experimentiert vorsichtig mit dem Kippen des Beckens in beide Richtungen und versucht zu erspüren, was die korrekte Haltung ist. Dreht die Arme aus und streckt die Ellbogen.

11 2. Kriegerstellung

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

2-3 Durchgänge bis kurz vor das Brennen des Quadrizeps

Die 2. Kriegerstellung wird nach Konstruktion immer eine nicht unanstrengende Haltung bleiben, auf jeden Fall gibt sie eine Menge Aufgaben auf, was die Beckenhaltung betrifft. Sämtliche relevanten Muskelpartien sollten durch die caturkonasana gut vorgewärmt sein. Natürlich sollen so gut möglich beide Hüftknochen gleich weit vorn und gleich hoch und das Becken auch noch aufrecht sein und nicht etwa nach vorn-unten kippen. Damit haben wir auch schon die klassischen Ausweichbewegungen beschrieben, die vor allem im Hüftgelenk des gebeugten Beins auftreten. Aber auch das gestreckte Bein zwingt durch die begrenzte Abduktionsfähigkeit ohne vorhandene Exorotation das Becken ein wenig zum Ausweichen. Schulterblätter unten lassen und von der WS weg bewegen, Trapezius-freundliche Lateralisierung mal wieder :)

Abgebildet ist übrigens die Originalhaltung. Wenn ihr mehr dazu mehr wollt, daß Becken und Oberkörper nicht zum beugenden Bein drehen, dreht den Kopf genau anders herum ;)

Setzt alle Kraft der Pomuskulatur für eine möglichst gute Beckenhaltung ein, in diesen Zeiten ist es sicher gut, etwas für das erste Chakra zu tun ,)



12 Theke

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

2-3 Durchgänge a mind. 1 min

Die Theke ist da schon deutlich leichter als die 2. Kriegerstellung. Das liegt natürlich daran, daß ein Teil des Teilkörpergewichts aus Oberkörper, Kopf und Armen (das ist übrigens gar nicht so wenig) über das Knie des gebeugten Beins abgestützt wird. Falls also jemand die Oberschenkel gerne intensiver trainieren würde, wähle er oder sie den Abstützpunkt einfach deutlich näher am Becken oder stütze schlicht nicht so intensiv ab. Hier erkennt man als weiteren großen Unterschied zum 2. Krieger eine völlig andere Beckenhaltung, nämlich etwa die der parsvakonasana.

Drehe den Oberkörper vom gebeugten Bein weg, genau wie in parsvakonasana. Kopf in Verlängerung der WS.

Und warum heißt sie nun „Theke“ ? Na, schaut auf die lässig in der Hüfte abgestützte Hand und den abstützenden Ellbogen ..



13 parsvakonasana

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

2-3 mal mind. 1 min, danach brauchen wir den Quadrizeps nicht mehr (anzustrengen)

Die parsvakonasana mußte ja jetzt folgen .. :)

Ich höre von Menschen, die sie anstrengender finden als die 2. Kriegerstellung. Na, habt Ihr die denn auch wirklich tief gebeugt ?

In der parsvakonasana wird es durch hohe körperinterne, muskuläre Widerstände natürlich auch mehr oder weniger anstrengend, vor allem aber sollte die Pomuskulatur gut zum Arbeiten gebracht werden,



wenn ihr so intensiv als möglich mit dem beugenden Bein nach hinten gegen den im Außenfußbereich abstützenden Arm drückt. Das kann sich kurzfristig so anfühlen, als wolle die Pomuskulatur krampfen, aber meist geht sie letztlich doch nicht in den Krampf - dafür haben wir sie ja auch eingangs vorbereitet. Dreht den Oberkörper vom beugenden Bein weg und streckt ihn durch - kleine Analogie zur trikonasana: keine Oberkörperseitkurve. Das bedingt zuweilen, die Hand nicht auf den Boden sondern den Stapel Bücher aus den letzten Wochen zu setzen. Schiebe die Füße gegen die Raibung der Matte voneinander weg und drücke den Außenfuß des streckenden Beins auf den Boden. Dazu eingangs die prasarita padottanasana

14 adho mukha supta baddha konasana

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

gerne 5 min, falls möglich

Hier haben wir eine bei richtiger Ausführung hochintensive Haltung zur Dehnung der (monoartikulären) Adduktoren.

Der Aufbau ist nicht ganz trivial, aber mit ein paar Grundzügen doch leicht erklärt: Um die Haltung einzunehmen drücke aus einem Vierfüßlerstand durch Ausdrehen der Beine die Zehenunterseiten auf die Wand. In dem Moment kommen die Fußsohlen noch nicht aufeinander, das geschieht erst, wenn die Knie weit nach außen und in Richtung der Wand bewegt werden. Nimm die Hände zur Hilfe, um sie so weit als möglich zur Wand und auseinander zu bewegen. Der Oberkörper wird erst einmal noch nicht abzulegen versucht, viel wichtiger ist es, das

Becken etwa über der Verbindungslinie der Knie zu halten. Ja nach Beweglichkeit ist es vielleicht erst einmal nicht möglich, den Oberkörper abzulegen oder das Becken deutlich sinken zu lassen. Das Bild zeigt die Haltung bei wirklich guter Beweglichkeit ;) Es ist viel wichtiger, den Oberkörper mit dem Becken in Richtung der Wand zu schieben als beide sinken zu lassen. Darüber hinaus geben die Adduktoren auch recht zuverlässig Rückmeldung über das Funktionieren der Haltung: ist sie korrekt eingenommen (wie weit auch immer) tritt eine sehr intensive Dehnungsempfindung auf. Je nachdem, wie weit die Beine in dieser Haltung öffnen können, ist der Druck der Knie auf den Boden eventuell recht unangenehm. Das kann gerne mit Decken oder Kissen verbessert werden insbesondere, wenn die verwendeten Weichheitsvermittler dazu führen, daß die Knie leichter nach außen rutschen. Je besser die Haltung gelingt, desto mehr wird es möglich, den Oberkörper sinken zu lassen und schließlich abzulegen. Erst danach wird sich langsam aber sicher der Winkel zwischen den Oberschenkeln verbessern. wodurch auch das Becken weiter zum Boden hin sinkt. Folgenden Fehler in der Ausführung vermeiden: wird dem Oberkörper mit dem Becken erlaubt, weit von der Wand weg zu bewegen, ist es häufig möglich den Oberkörper abzulegen. Dann ist die Wirkung der Haltung aber nur noch einen Bruchteil so groß. Halte also das Becken so nah wie möglich an der Wand und um das zu ermöglichen, schiebe händisch die Knie zur Wand und auseinander, gerne mehrfach.

Desweiteren entsteht häufig ein gewisses Maß an Hohlkreuz, nicht zuletzt deswegen, weil die Adduktoren durch ihren Ansatz am Schambein hüftbeugende Wirkung haben. Dazu kommt noch, daß der Ansatzpunkt des Iliopsoas, der Trochanter minor nach lateral gezogen wird. Wenn das Hohlkreuz subjektiv so unangenehm wird, daß befürchtet werden muß, nach Ende der Haltung verbliebe noch überhöhte Spannung im Bereich der LWS, modifiziere die Haltung so, daß das Hohlkreuzgefühl geringer wird, durch einen höher gehaltenen Oberkörper oder durch Einsatz der Po- oder Bauchmuskulatur.

15. savasana -

Typischerweise mindestens 5, besser 10 min.

Ohne Worte und ohne Gedanken

