



Programm der Woche 21.12. - 27.12.2020

Sooo, das wird dann das Weihnachtsprogramm:
„macht Hoch das Bein, das Bein macht hoch..“



nur halbe und viertel Noten und nur ein „b“, also F-Dur, 6/4-Takt, kriegen wir hin .. :)
Rückmeldungen und Fragen (im Übrigen, soweit meine Kapazität reicht, auch von Menschen, die derzeit nicht Schüler oder Schülerin der Yogaschule Ashtanga sind) an den gelben Pulli:
postmeister@yogaschule-ashtanga.de

1. Rückenaus Streckung –

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

ca. 3 - 5 min, normal, gerne auch gedreht

erstmal weg mit den weihnachtsbezogenen chitta-vritti ..



2. uttanasana -

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

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

gegen das viele Sitzen und für das gute Beinanheben - siehe oben ...



3. supta virasana –

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

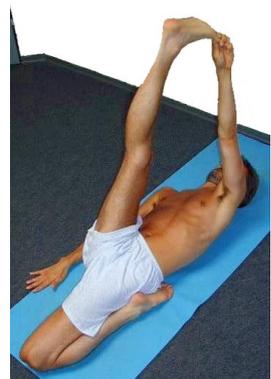
ca. 5 min. oder gerne auch etwas länger

.. oder **ardha supta krouncasana / supta krouncasana**

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

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

Macht, was geht. Für diejenigen, denen supta krouncasana - mit oder ohne Gürtel - gelingt: je supta krouncasana, desto höher das Bein später ;)



4. Hund Kopf nach unten –

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

mind. 3 min mit Timer ! Gerade bei dem ganzen Theater draußen auch gerne mehr ;)

Für Hamstrings und Schultern, beides brauchen wir später



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!“

hier wäre es gut, den Übergang zwischen den Hunden intensiv zu üben aus viiiel Kraft der Schultern



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

Durchaus den einen oder anderen ..

Der Stab ist wieder routinemäßig dabei. Nicht völlig austoben heute, vielleicht geschieht das Beinheben ja nicht nur in kuscheliger Rückenlage .. ;)



Soo, das war's schon wieder mit dem Intro. Los geht's . arbeiten uns langsam in das Thema ein:

7. 1. Hüftöffnung

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

2 Durchgänge, je etwa bis das hintere Bein brennt ;)

Für die Profis ist der springende Seitenwechsel obligat, ein wenig jumping nach den beiden Durchgängen wird auch gerne genommen. Das Becken so tief wie möglich OHHHHNE, daß das hintere Bein beugt. Und seid aufmerksam, und ehrlich ...

Der vordere Unterschenkel ist ca. senkrecht, bei weit sinkendem Becken ist das Knie also NICHT (wie zuweilen gesagt) im rechten Winkel.



8. 2. Hüftöffnung

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

zumindest einen Durchgang, solange die Kraft reicht

Kräftig aus den Schultern nach hinten drücken, kennt ihr .. :) Das Motto ist: die Kraft des Deltoideus im Gastrocnemius spüren



9. rechtwinkliger Handstand

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

wenn möglich 3 * 1 min oder versucht, 3 min zusammenzustückeln..

Ist ja tendenziell eine „Minutenübung“, also eine, für die einige ein wenig werden ringen müssen, um eine Minute ein erstes Mal am Stück zu schaffen. Eindeutig, oder ? ;) Aus den Schulter herausstrecken, Becken in die Flexion der Hüftgelenke kippen, Oberkörper zur Wand, Druck auf die Fersen. Immer wieder gerne. Vor allem an müden Morgenden ..

Soo, dann kommen wir mal dem Eigentlichen ein wenig näher ..



10. **purvottanasana** (die berühmten 8 Schätze)

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

ohne Zeitangabe, macht .. ! Es gibt viele schöne Varianten zum (vor-, während- und nach-)weihnachtlichen Naschen .. Zum Beispiel



Da haben wir dann endlich mal alle auf einer Seite und niemand muß sich das mühsam herleiten :)
2 hoch 3 ist 8, und wertvoll sind die Dinger allemal, daher der Name.

Für die Varianten mit gestreckten Armen probiert beide Drehungen der Hände: nach vorn und nach hinten, sie wirken unterschiedlich auf Unterarme und Schultern und natürlich den Arm-Bizeps, was hilfreich ist für alle, deren Bizeps durch schwere hebende Arbeit - ob an Eisen, Menschen oder

Bierkästen - kräftig aber verkürzt sind. Die Schulterblätter bewegen jeweils zum Rücken hin (Depression) und sind weitgehend zur Wirbelsäule hin gezogen (in Retraktion). Das schließt aus, daß der Oberkörper zwischen den Armen hängt. Der Kopf soll maximal in die Reklination sinken, das unterstützt das Anheben des Oberkörpers (Prinzip der Wippe). Außerdem ist dies eine der wenigen Möglichkeiten, die Reklination zu üben ohne die dafür zuständige Muskulatur wegen Anstrengung und kurzer Sarkomerlänge in Gefahr zu bringen, daß sie krampft. Das sollten wir nutzen, außer natürlich es wäre kontraindiziert, aber das wüßten wir nach einer entsprechenden Diagnose (Gleitwirbel, Spinalkanalstenose) sicher. Diese Haltung wird von einigen mit der Brücke (urdhva dhanurasana) verwechselt. Weit gefehlt. Zwar versucht die purvottanasana auch eine Extension in den Hüftgelenken, aber dafür steht hier weit weniger Kraft zur Verfügung als in der Brücke, da die Arme den Oberkörper nur stützen, ihre Kraft aber nicht so auf den Oberkörper einwirkt, daß sie die Extension fördern würden, wie es bei der Brücke der Fall ist. Zudem sind diese in Retroversion und nicht Frontalabduktion. Wenn hier eine Extension in den Hüftgelenken erreicht wird (oder sagen wir: falls), geschieht das hauptsächlich aus dem Glutaeus maximus und nachrangig den anderen Hüftextensoren, den Ischiocruralen (Hamstrings). Apropos: wenn diese in den Haltungen mit aufgesetztem Fuß zum Krampfen neigen sollten, was gar nicht selten auftritt, vergrößert den Abstand Hände-Füße ein wenig und fokussiert Euch auf die Streckbewegung der Knie, die allerdings nicht dazu führen darf, daß der Oberkörper von den Füßen weg geschoben wird. Bei gestreckten Armen würde das je nach Position der Hände (nach vorn oder nach hinten) zur Entlastung oder Verschärfung von etwaig unangenehmem Gefühl im dorsalen Handgelenk führen.

Wer in dieser Haltung die Arme überstreckt, möge den Armbeuge so weit unter Spannung setzen, daß die Überstreckung verschwindet, eine interessante Aufgabe übrigens, spielt ruhig mal damit.

Natürlich sollen die Füße hüftbreit und parallel bleiben, die Knie ebenfalls hüftbreit. Halte in jedem Augenblick genügend Gewicht auf den Vorfüßen, sonst drehen die Füße (genauer: die ganzen Unterschenkel im Kniegelenk) aus. Je nach Konstitution sollte zu spüren sein: Pomuskulatur bis zum Brennen, Oberschenkel genauso; KEIN Krampf in den Hamstrings, jedoch v.a. in den Varianten mit gestreckten Beinen intensive Arbeit dort; bei gestreckten Armen je nach Drehung der Hände Dehnung in Schultern und Unterarmen; Dehnung im Kehlbereich.

In den Varianten mit gestreckten Beinen neigen die Beine zu drei Ausweichbewegungen: sie drehen in den Hüftgelenken aus (zu erkennen an den Füßen, deren Mittellinien sollen in parallelen, senkrechten Ebenen bleiben), die Knie neigen zum Beugen (möglicherweise erst bei kraftvollem Anheben des Beckens) und die Füße wollen in die Plantarflexion (ziehe also eher die Vorfüße heran).

11. urdhva dhanurasana (Brücke) /

12. eka pada urdhva dhanurasana

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

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/urdhva_dhanurasana.htm#eka_pada

wie soll ich da Zeitangaben machen, ist ja eine Minutenhaltung ;)

Bis auf weiteres so oft und so lange wie geht..

Ich hab leider immer noch kein gutes, aktuelles Bild von der Brücke, also nehmen wir mit dem 20 Jahre alten Foto der eka pada Variante Vorlieb. DAS also will das obige Lied von uns :)

Nun, bei einigen bin ich mir sicher, daß das Bein bis zum nächsten Weihnachten eher unten bleiben wird, aber wir wollen und ja nicht selbst begrenzen. Wer die Details der Brücke nicht kennt oder nicht weiß, wie sie einzunehmen wäre, dafür ist der Link da :)

Nach ganz viel Retroversion in den 8 Schätzen jetzt die richtige Brücke mit maximaler Frontalabduktion und natürlich Elevation der Schulterblätter, also streckt aus den Schultern raus, so weit ihr könnt. Streckt aus den Knien um das Becken weiter anzuheben und den Oberkörper von den Füßen weg zu drücken und damit auch in weitere Frontalabduktion in den Schultern. Der Winkel von etwa 150° in den Kniegelenken ist die Grenze, ab der Ihr einlaufen (also den Abstand Hände-Füße verkleinern) solltet. Lauft mit einem Fuß nach dem



anderen, alles andere ist deutlich schwieriger ;) Das Auslaufen beim Verlassen der Brücke nicht vergessen. Die Haltung lebt vom kraftvollen Einsatz aller Hüftextensoren und der Arbeit des Erector spinae, also des Rückenstreckers, dazu vom Einsatz der Quadrizeps, die die Knie weiter zu strecken versuchen. Das alles macht letztlich aus einer „weiten“ Brücke eine „hohe“ Brücke. Wer Streß im dorsalen Handgelenk empfindet: die Bücher (mit stabilem Kartoneinband !) aus den letzten Wochen .. Beschrieben ist das hier:

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/urdhva_dhanurasana.htm#haende_auf_kloetzen

Bitte gegen die Wand drücken, so daß sie nicht mehr rutschen können.

Denk daran, vor Einnehmen der Haltung als erstes die Pomuskulatur einzusetzen, damit's nicht im unteren Rücken klemmt. Auch während der Haltung so hart wie möglich mit dem Po arbeiten: schont den Rücken und dehnt die Hüftbeuger, also doppelt richtig. Fühlt sich an wie die Schambeinhöcker zur Decke drücken. Den Kopf beim Verlassen der Brücke einziehen (zum Brustkorb), die Schulterlinie langsam, kraftvoll ablegen und als letztes, erst nachdem der Rücken liegt, den Po loslassen.

Bei der eka pada wird's ein wenig spannender: setz' zuerst einen der Füße (den des zu hebenden Beins) dahin, wo in der normalen Ausführung die Mitte

zwischen den Füßen ist, das hält das Schwerelot später günstiger in der physikalischen Stützbasis. Hebe das Bein NICHT mit Schwung an sondern langsam, mit stetigem Kraftaufbau. Wenn Du spürst, daß die Statik nicht stimmt oder sich das zukünftige Standbein dem nicht gewachsen anfühlt, bleib bei der normalen Brücke, die ist für manche für längere Zeit ganz schön spannend.

Wenn sich die Arme nicht durchstrecken lassen: das ist normal, wenn die Schulterbeweglichkeit nicht so gut ist. Arbeite daran .. :)

Wenn sich der Schulterbereich nicht vom Boden abheben läßt: das ist

normal, wenn die Schultern noch nicht kräftig genug sind. Arbeite daran .. :)

Mehrere Brücken hintereinander oder längeres Stehen sind gerne genommen, oft werden sie von Mal zu Mal einfacher, modulo Faktor Entkräftigung natürlich.



13. parsva uttanasana

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

ja nach gefühlter Spannung im unteren Rücken, aber mind. 1 min pro Seite

Die „Rückenentsorgung“ nach Rückbeugen, unbedingt :)

14. viparita karani

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

.. und dann habt ein paar gute Tage, auf die

eine oder andere Weise :)

