



Programm der Woche 28.12.20 - 3.1.2021

Nun, wie seid Ihr mit der purvottanasana und dem Weihnachtslied zurechtgekommen ?
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
Zum Jahresende und damit der potentiell ruhigsten und introvertiertesten Zeit nun etwas passendes.

1. Rückenausstreckung –

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

ca. 3 - 5 min, normal

heute reicht uns die einfache Rückenausstreckung



2. uttanasana -

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

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

auch heute können wir wieder gut aufgewärmte Beinrückseiten brauchen, später ..



3. supta virasana –

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

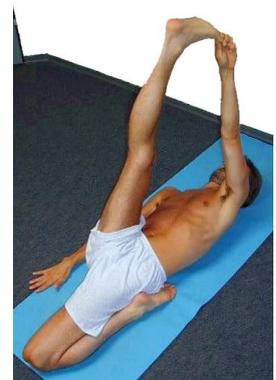
ca. 5 min. oder gerne auch etwas länger

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

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

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

Mach, was geht.



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 ;)

Heute geht's wieder eher um die Hamstrings als um die Schultern, gut aufgewärmte Waden wären auch ganz brauchbar.



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!“

den Übergang sauber und kraftvoll ausführen, nicht weil es heute besonders relevant wäre, aber weil's richtig ist .. :)



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

Jede Menge, wer über die letzten Tage eingerostet ist oder an Gewicht zugenommen hat, ein paar extra .. ;)

Fersen hinten lassen bei den Übergängen ;)

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



7. baddha konasana

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

5 min

das ist doch ein gemütlicher Anfang. Das Jahr war anstrengend genug, also einfach mal in Ruhe loslassen ...

Wie immer: die Knie dürfen sich nicht bemerkbar machen, deshalb so gut wie möglich beim Einnehmen der Haltung die Beine ausdrehen und während dessen auch, solange die Kraft der Arme hinreicht ;) Zu Beginn verwende den üblichen Trick: hebe das Becken an und drücke es angehoben gegen die Wand um es dann langsam nach unten in die Raumkante rutschen zu lassen. Keine freie Raumkante ?? Hmm, vielleicht tut's ein glattes Möbelstück oder eine Tür. Fersen so nah wie möglich zum Becken, die Schulterblätter möglichst unten lassen, nicht, daß sich der Trapezius noch verspannt..

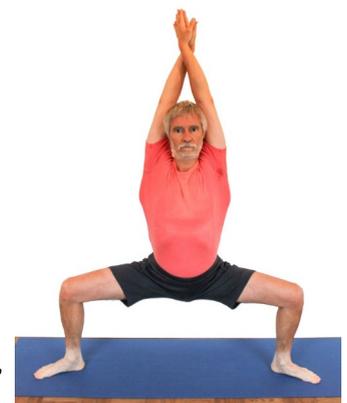


8. caturkonasana

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

mehrfach eine Minute in caturkonasana zu stehen versuchen

Der Quadrizeps wird ja später nur noch kurz gebraucht. Wenn Du auf die beiden Bilder von baddha konasana und caturkonasana schaust, entdeckst Du, daß die Beine in baddha konasana mehr ausdrehen als in caturkonasana, als Vorbereitung für die caturkonasana eignet sie sich trotzdem sehr gut. Die meisten anderen relevanten Muskelgruppen sind eher große, robuste Gruppe wie Quadrizeps und Pomuskulatur, die wir nicht unbedingt eigens vorbereiten müssen. Ziehe die Knie aus dem Gesichtsfeld heraus nach hinten, so daß eine spürbare Dehnung der Adduktoren entsteht. Dabei neigt das Becken dazu, anzuheben, das soll natürlich nicht ...;) Wenn möglich sind die Oberschenkel waagrecht, wenn die Kraft nicht reicht, sind die Kniegelenke auch das eine oder andere Grad mehr gestreckt. Gerne ein wenig mehr Energie einsetzen, dies ist schließlich unsere einzige brauchbare Quadrizepskräftigung heute :) Die Handflächen presse bei gestreckten und gut ausgedrehten Armen (Bizeps nach hinten drehen) aufeinander, so daß die Schulterblätter nach außen austreten und die Anstrengung der Adduktoren des Schultergelenks spürbar wird. Achte darauf, daß die Füße in dem gleichen Winkel stehen wie die Oberschenkel, wenn Du sie maximal nach hinten ziehst. Das kann man vorher nur groß einschätzen, oft muß es in der Haltung angepasst werden. Vermeide sowohl Hohlkreuz als auch Steilstellung oder konvexe Position der LWS.



9. upavista konasana

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

gerne 5 min.

noch eine „gemütliche“ Haltung, naja, eine, die nicht besonders anstrengend ist zumindest. Am besten gegen wie Wand oder einen anderen Gegenstand ausgeführt, der die Füße daran hindert, auseinander zu rutschen. Das Becken soll natürlich aufrecht sein, im Zweifelsfall soll es eher nach vorn als nach hinten kippen. Dazu kann es notwendig sein, die Arme hinter dem Becken abstützend einzusetzen, für die Sitzriesen auch mit Büchern unter den Händen. Auch hier sind die Schulterblätter natürlich wieder hinten-unten, wo sonst ;) Die Kniegelenke sollten „relativ gut“ gestreckt sein, will sagen, ein Grad Beugung würde die Wirkung nicht so deutlich vermindern, daß der gelbe Pulli einschreiten müßte, da die Wirkung vor allem über die Abduktion der Oberschenkel kommt ;) Idealerweise zeigen die Kniescheiben nach oben. Ach ja, nicht nur soll das Becken aufrecht sein oder sogar leicht nach vorn kippen, auch der Rücken soll gestreckt sein. In Summe kann das tatsächlich in einigen Fällen ein wenig Anstrengung verursachen, das ist dann ein Hinweis darauf, die morgentliche uttanasana vielleicht doch eine Minute länger zu halten..



10. parsva upavista konasana

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

2 * mind. 2 min pro Seite

auch wieder eine schöne Übung zum „Runterkommen“. Nach diesem Jahr könnte man sie durchaus öfter anwenden. Hier ist es deutlich wichtiger als in der letzten Haltung, daß das Bein, zu dem der Oberkörper bewegt, nicht ausdreht, da die Haltung viel mehr den Charakter einer Vorwärtsbeuge als den einer Hüftöffnung hat. Das heißt natürlich nicht, daß keine Dehnung in den (zu dem Bein, zu dem der Oberkörper bewegt) kontralateralen Adduktoren gespürt werden soll, doch natürlich ;) Aber die Dehnungsempfindung in der Ischiocruralen Gruppe (den Hamstrings) sollte klar überwiegen. Verlaß dich nicht allein auf die Wirkung der Oberkörperschwerkraft sondern ziehe mit der kontralateralen Hand am Außenfuß. Je nach Beweglichkeit setze die andere Hand neben dem Becken auf um dich damit nach vorn zu drücken und gleichzeitig die zugehörige Schulter genau so hoch zu halten wie die, deren Arm am Außenfuß zieht. Bei guter Beweglichkeit kann die zweite Hand - wie auf dem Bild gezeigt - über die erste greifen und ebenfalls am Außenfuß ziehen. Der Kopf darf natürlich auf dem Unterschenkel abgelegt werden - oder neben dem Bein auf dem Boden ;)



11. trikonasana

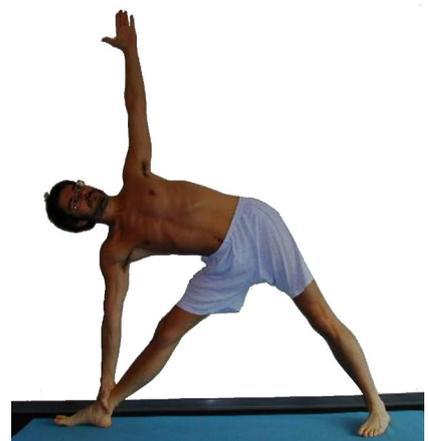
<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/trikonasana.htm>

2 Durchgänge, wenn möglich á 1,5 - 2 min.

die Haltung ohne Oberkörperseitkurve. Vielleicht klappt's ja heute ;) Drehe beide Arme aus und strecke beide Arme inklusive der Schulterblätter vom Rumpf weg. Bei zu viel Streßneigung im Trapezium führe die obere Hand hinter dem Rücken zum Innenbein:

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/trikonasana.htm#hand_am_innenbein

Heute geht es allerdings nicht vorrangig um die Kurve im Oberkörper sondern um das zu dehnende Bein und die Bewegung im Hüftgelenk. Es kann nicht schaden, einige Male das 90° ausgedrehte Bein zu beugen, das Becken nochmals so weit als möglich zu kippen und dann das Bein wieder zu strecken. Achte auf gute Druckverteilung auf dem Fuß dieses Beins.



12. vrksasana

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

mehrere Seitenwechsel, je nachdem, wie lange Du am Stück stehen kannst

Das gebeugte Bein darf nicht abrutschen, setze es dazu so hoch wie möglich auf dem Innen Oberschenkel an, drücke es dann gegen den Oberschenkel und bewege das Bein aus dem Gesichtsfeld heraus nach hinten. Halte das Becken aufrecht und das Standbein gestreckt. Der Fokus liegt aber klar auf dem ruhigen Stehen.

Wenn das Bein doch immer wieder abrutscht - so eine Aussage hatten wir bei der upavista konasana schon - ist das ein klarer Hinweis für ein wenig mehr morgentliche virasana und supta virasana ;)

Die Arme strecken ausgedreht mit den Schulterblättern nach oben, die Handflächen sind aufeinander. Sorge für eine gleichmäßige Druckverteilung auf dem Standfuß.

Beim Einnehmen der Haltung bleibe im Standbein gestreckt und vermeide soweit möglich den Oberkörper nach vorn zu beugen.



13. supta padangusthasana seitwärts

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

einmal jede Seite, gern ein wenig länger, so daß vielleicht spürbar wird, daß sich das Bein weiter zum Kopf ziehen läßt

in dieser Haltung kann es schwierig sein, den Fuß zu greifen, dann hilft ein Gürtel oder ein Handtuch. Bei sehr guter

Beweglichkeit ist der Arm zu lang statt zu kurz und wird gebeugt, damit das Bein weiter zum Kopf hin gezogen werden kann. Außerdem kommt gerade bei noch nicht so guter Beweglichkeit die gegenüberliegende Hüfte gern hoch. Strecke das Bein am Boden durch und klemme ggf. zusätzlich den Fuß unter einen Gegenstand. Der Arm auf der Seite des gestreckten Beins hat keine eigentlich konstruktive Rolle, jedoch hilft es gegen die Kippneigung ihn seitlich wegzustrecken.



14. hasta padangusthasana seitwärts

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hasta_padangusthasana.htm#seitwaerts

Je nachdem, wie lange sie am Stück gelingt, sicherlich mehrmals pro Seite ;)

So, und jetzt das ganze im Stehen. Diese Haltung hat natürlich Balancecharakter, die größere Schwierigkeit dürfte aber für einige sein, das Bein durchzustrecken. Hier folgt dann wieder der Hinweis auf den Gürtel und natürlich auf die morgentliche .. lol Baue die Haltung auf ohne das Standbein dabei zu beugen. Merkregel: das Standbein beugt NIE. Vermeide, soweit möglich, den Oberkörper nach vorn zu kippen. All diese kleinen Ausweichbewegungen stören die Ruhe des Standes. Zugegeben, ein wenig Beweglichkeit braucht es dann schon, sie alle zu vermeiden ;) Der Arm kann auch, anders als auf dem Bild gezeigt, am Becken seitlich anliegen. Das Gezeigte vereinfacht es etwas. Versuche beim Einnehmen der Haltung möglichst ruhig zu stehen um auch in der Haltung möglichst ruhig zu stehen. Balancehaltungen haben viel mit der inneren Haltung und dem Abstellen der chitta vritti zu tun, Patanjali läßt grüßen.



15. ardha chandrasana

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

Mehrfach jede Seite, je nachdem, wie lange Du die Haltung halten kannst.

Es gibt natürlich mehrere Möglichkeiten die Haltung einzunehmen, üblicherweise wählen wir aber diejenige, die den sichersten Stand in der



Haltung mit sich bringt und das ist folgende:

nimm trikonasana ein, beuge das 90° ausgedrehte Bein weit, setze die seitengleichen Fingerspitzen (nur leicht) in den Außenfußbereich (oder dort auf einen Klotz), ziehe den hinteren Fuß um etwa 30 cm heran, lasse ihn aber noch mit Gewicht am Boden, verlagere das Körpergewicht auf den künftigen Standfuß und erst, wenn alles Körpergewicht auf dem Fuß lastet, hebe das hintere Bein gestreckt langsam bis zur Gänze an. Wenn das erreicht ist und erst dann, beginne das Standbein zu strecken. Sorge dabei für festen Stand und genügend Gewicht auf dem Großzehengrundgelenkbereich. Stetig. Während des ganzen Vorgangs bleibt der Oberkörper und das Becken vom Standbein weggedreht und der obere Arm nach oben gestreckt. Wer in Drehung des Oberkörpers oder Becken nachgelassen hat, sieht sich in der Haltung mit der Notwendigkeit der Korrektur konfrontiert, die aber bringt mit sich, daß das Schwerelot des Körpers quer zur Fußlängsachse in Richtung Außenfuß wandert. Wer mit dem Großzehengrundgelenkbereich etwa nachlässig war, ist dann kurz vor dem Umkippen nach hinten .. oder Sekundenbruchteile später auch schon im ...

Die Haltung wird natürlich genau so verlassen, wie sie eingenommen wurde. Zu dieser Art Anforderung gibt es in der [Yogaordnung](#) ein paar brauchbare Aussagen, z.B.

§9: Das Einnehmen einer Haltung ist das Umbauen eines Gleichgewichtszustands in einen anderen Gleichgewichtszustand ohne, dass zwischendurch irgendetwas anderes als Gleichgewicht und Stabilität vorläge

§12: Alles hat sein Maß: Die Übung braucht, was die Übung braucht. Gib ihr, was sie braucht, mag es auch über das Maß dessen hinausgehen, was Du zu geben gewohnt bist, vielleicht auch zu geben bereit bist, vermutlich aber nicht, was Du zu geben in der Lage sein wirst.

§48 Wie Du in eine Übung hineingehst, so wirst Du in ihr stehen, wie Du herauskommst, zeigt, wie Du gestanden hast.

16. savasana

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

möge die Zeit „zwischen den Tagen“ uns ein wenig Entspannung und Abstraktion vom dem Üblichen, dem lauten und Anfordernden im Außen bringen und vielleicht auch die eine oder andere Vorstellung, was und wie es im nächsten Jahr werden soll ..

