



## Programm der Woche 4.1.21 - 10.1.2021

Euch allen das Beste für das Neue Jahr ! Hoffen wir, daß sich viele Dinge eher früher als später normalisieren und einige sich als Folge der und Antwort der Menschheit auf die Krise verbessern ! Fragen gehen wie immer an:

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

Zu Beginn eines Jahres muß es natürlich .... sein ;)

Ich habe lange gezögert, weil ich sie nicht überwachen kann - und das halte ich zumindest bei Anfängern für wichtig, aber ich versuche alle wichtigen Dinge zu erklären und gut darauf vorzubereiten. Und wenn Ihr Euch nicht sicher seid: bevor Ihr Euch gefährdet, wartet lieber, bis wir wieder zusammen üben dürfen oder fragt .. :)

### 1. Rückenaus Streckung –

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

ca. 3 - 5 min, normal

heute gerne auch die Rückenaus Streckung in Schrittstellung

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm#in\\_schrittstellung](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm#in_schrittstellung)



### 2. uttanasana -

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

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

heute können wir wieder gut aufgewärmte Beinrückseiten brauchen, später, insbesondere wenn wir die letzte Haltung elegant einnehmen wollen.



### 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

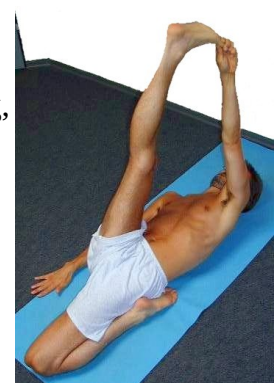
.. oder **ardha supta krouncasana / supta krouncasana**

[http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha\\_supta\\_krouncasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha_supta_krouncasana.htm)

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

Mach, was geht.

Gut aufgewärmte Beinrückseiten sind von Vorteil, wenn die heutige letzte Haltung, also das Highlight, elegant eingenommen werden soll ;)



#### 4. Hund Kopf nach unten –

[http://yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_unten.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm)

mind. 3 min mit Timer !

Heute geht's um beides: um die Hamstrings und um die Schultern

#### 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!“

den Übergang sauber und kraftvoll ausführen, weil es heute relevant ist und 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, füe gute Arbeit mit der Schultermuskulatur ;)

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

#### 7. Hüftöffnung 1

<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hueftoeffnung1.htm>

2\*1,5 min pro Seite

Was diese Haltung mit der Haltung zu tun hat, auf die heute alles hinausläuft ? Je beweglicher die Hüftbeuger, desto anstrengungsärmer wird jene Haltung. Je intensiver und länger wir sie ausführen, desto besser. Außerdem , die meisten haben in den letzten tagen eh zu viel gesessen und Hüftbeuger verkürzt ;)

#### 8 utkatasana

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

3 \* 1 min

auch hier könnte sich die Frage stellen, was diese Haltung mit Haltung X zu tun hat. Nun, Sie bereitet den Rücken auf seine Arbeit vor und vor allem stimmt die Pomuskulatur darauf ein, später nicht schläfrig zu werden ;) Kein Hohlkreuz, keine Steilstellung der LWS ! Hatten wir bereits mehrfach.. Den Rücken im Bereich BWS kraftvoll strecken.

#### 9. Hundeellbogenstand

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

2 \* 1 min, wenn möglich

Der Hundeellbogenstand stimmt uns auf die anhaltende, halbwegs intensive Arbeit der Arme ein, die es später brauchen wird. Wir müssen die Schulter gut vorbereiten, dürfen ihre Kraft aber nicht vorab aufbrauchen



## 10. Hundekopfstand

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

2 \* 30 s sollte reichen

Der Hundekopfstand ist keine „richtige“ Haltung, die es sich öfter oder länger zu üben lohnt, wohl kann er aber ein gewisses Gefühl für eine bestimmte Bewegung vermitteln.



## 11. upavista konasana mit Klotz

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista\\_konasana.htm#mit\\_klotz](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista_konasana.htm#mit_klotz)

upavista konasana.htm#mit klotz

3\* 1 min

Diese Haltung vereint zwei wichtige Aktionen der späteren Haltung X, nämlich den Rücken zu strecken und mit der Schultermuskulatur zu arbeiten. Wie immer, kippe das Becken eher nach vorn als nach hinten, wenn es erforderlich ist, sitze auf einer kleinen Erhöhung mit leichter Tendenz nach vorn abzurutschen, das hilft das Becken aufzurichten und erleichtert das Strecken des Rückens deutlich. Die BWS darf und soll über die physiologische Kyphose hinaus gestreckt werden. Die Arme machen etwa das gleiche wie in urdhva hastasana: strecken, ausdrehen, nach hinten und oben bewegen. Nur die Forderung der Parallelität der Arme wird durch den Druck gegen den Klotz ersetzt. Ach ja: den Rücken gut durchstrecken, auch über die natürliche Kyphose der BWS hinaus.



## 12. rechtwinkliger Handstand

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rechtwinkliger\\_handstand.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rechtwinkliger_handstand.htm)

3 \* 1 min, wenn möglich. Grundsätzlich spricht nichts dagegen, länger als eine Minute am Stück zu stehen, aber schätze Deine Kraft ein:

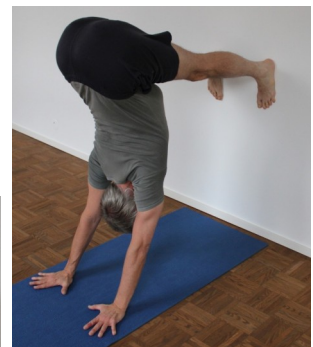
„heute ist nicht alle Tage, die Schultern kommen wieder, keine Frage“ lol

Die Schultern müssen nicht nur gut „aufgeweckt“ werden, sondern die Flexibilität in Richtung Frontalabduktion spielt später durchaus eine Rolle, wie diejenigen beweisen, die den Dreipunkt-Kopfstand leichter finden als den „normalen“.

Es gibt eine nette Variante, die auch gut passen würde:

[www.rechtwinkliger\\_handstand.htm#fussballen\\_abheben](http://www.rechtwinkliger_handstand.htm#fussballen_abheben)

dabei werden die Fußballen von der Wand abgehoben und versucht, die Fersen auf der Wand gegen die Reibung nach oben zu schieben. Das ist Arbeit der Schultern und Hüftextensoren, die wir beide später brauchen werden ;)



## 13. Handstand

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

2 \* 1 min

Ich weiß, den kriegen nicht alle ohne Kran hin und einige hätten zwar die Kraft, setzen sie aber nur ein, wenn ein gelber Pulli daneben steht. Also schau, was geht. Such Dir eine Ecke, wo Du nirgends mit dem Bein anschlagen kannst und sorg dafür, daß niemand den Kopf da hin hält, wo Deine Ferse fliegt! Je mehr Schwung Du nimmst, desto sicherer kommst Du hoch. Die wenigsten von Euch können oder würden so viel Schwung nehmen, daß Wand oder Fersenbein



ernsthaft in Gefahr wären. Das wichtigste Beim Handstand ist:

**Bewege die Schultern von der Wand weg !** Man kann das gar nicht oft und eindringlich genug sagen. Neben dem konsequenten Strecken der Arme ist dies die wichtigste Bewegung beim Aufschwung und in Abschwächung auch noch während der Haltung und beim Verlassen des Handstands. Wer zu unsicher oder unerfahren ist, warte bitte, bis wir den Handstand mit Support im Unterricht üben können! Die Sicherheit geht vor! Im Zweifelsfall bleibe beim rechtwinkligen Handstand.

#### 14. Kopfstand

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

*hmmm, ich würd sagen: no limit :)*

Zu dieser Haltung gibt es so einiges zu sagen. Wer den rechtwinkligen Handstand nicht beherrscht oder seine Arme dort als viel zu wacklig empfindet, sollte den Kopfstand einstweilen meiden. Für mich ist der Handstand eine der besten Vorbereitungen und auch ein gutes Indiz, daß die Arme, zumindest im Sinne des Balancierens, gut mit dem Körpergewicht im Kopfstand werden umgehen können. Wer nur mit Hilfe in den Handstand kommt, dann aber sicher steht: in diesem Fall spricht nichts gegen den Kopfstand. Natürlich ist der Kopfstand wesentlich einfacher einzunehmen als der Handstand, weil der Körperschwerpunkt weniger weit angehoben werden muß, und zwar um mehr als die Länge der Unterarme. Das macht für viele sehr viel aus. Um den Kopfstand einzunehmen: setze die Ellbogen auf und umgreife mit beiden Händen den jeweilig kontralateralen Oberarm, das gibt einen brauchbaren Abstand zwischen den Ellbogen vor. Drücke die Ellbogen beständig fest auf den Boden, je mehr Du Kopf und HWS entlasten willst oder mußt, desto mehr. Drücke auch die Hände auf den Boden (drücke sie aber nicht fest an den Hinterkopf sondern nur eher lose). Das begrenzt die Dauer des Stehens durch Ermüdung des Trizeps und des Deltoideus. Einige Phänomene sind normal bis man ca. eine halbe Stunde im Kopfstand stehen kann: Druck auf der Schädelplatte, ein gewisses Maß an Spannung bzw. Aktivitätsempfinden in der Nackenmuskulatur und später zwischen den Schulterblättern, Anstrengung in Trizeps und Deltoideus, Druck auf den Ellbogen, anstrengende Arbeit der Beine, der Pomuskulatur und der Rückenstrecker, blutleere, kälter werdende Füße, Beugeneigung der Kniegelenke, Anstrengung in den Adduktoren.

Selbstverständlich sind die Schulterblätter eleviert (vom Becken weg bewegt). Halte die Beine stets durchgestreckt und Balanciere aus dem Krafteinsatz der Schultermuskulatur und ggf. aus den Hüften bei gestreckt gehaltenen Beinen. Drücke die Ellbogen gerade auch beim Aufschwung in den Kopfstand auf den Boden, damit sie nicht auseinander rutschen. Ein Gürtel als Hilfsmittel ist für Anfänger nicht verboten ;) Die Matte, auf der Du übst, darf nicht zu weich sein: das würde die zum Balancierende Kraft teilweise verpuffen lassen und gäbe auch eine sehr schlechte Rückmeldung über Stand und Balancearbeit. Von den in unserer Schule verwendeten 3 mm dicken Matten sollten maximal 4 Lagen übereinander sein, wir falten daher die Matte zweimal der Länge nach zur Hälfte. Flauschigere Matten erlauben evtl. nur noch eine oder zwei Lagen übereinander. Der Druck auf dem Schädel läßt sich ohnehin nicht beliebig weit abmildern, geize also lieber zugunsten eines stabilen Standes mit den Lagen. Man kann den Kopfstand einnehmen wie üblicherweise den Handstand, also mit der 1-2-Hepp-Methode (zwei Schwünge des gestreckten Schwungbeins, bei denen der Sprungfuß noch am Boden bleibt und ein dritter mit zusätzlichem Absprung). Wer den Handstand einnehmen kann, bedenke, daß der Kopfstand deutlich weniger Schwung braucht, laß Deine Wand und Deine Ferse ganz ! ;)



Natürlich gehen wir in den Kopfstand nicht mit vollem Bauch und wer nicht gerade sehr erfahren ist, würde nicht unbedingt vor dem Zubettgehen eine halbe Stunde Kopfstand machen. Während der Menstruation sollte auch kein längerer Kopfstand geübt werden.

Wer gute Beweglichkeit in den Hamstrings und genügend Kraft in Rücken und Schultern besitzt, kann sich am langsamen beidseitigen Aufschwung mit stets gestrecktem Rücken versuchen. Ziemlich cool, aber nicht für jeden und jede ganz leicht ;) Dazu laufe mit den Füßen bei gestreckten Beinen so lange, wie der Rücken gestreckt gehalten werden kann, an die Ellbogen heran, bringe immer mehr Kraft in Rücken und Schulter um die Füße zu erleichtern, und wenn sie kein Gewicht mehr haben, hebe die Beine langsam bis zur Senkrechten an. Anfangs muß das Becken deutlich nach hinten (von den Füßen weg) ausweichen, das muß gegen etwa 2/3 des Aufschwungs langsam wieder aufgehoben werden. Und jetzt noch - die Haltung heißt ja Kopfstand - zu der Frage wo überhaupt wir stehen sollen. Auf dem Kopf, aber wo genau ??

Je weniger kompressibel die Untelage - und wir waren uns ja einig, daß weich in diesem Falle schlecht ist - desto mehr stellt sich diese Frage. Auf dem flachen Stück Schädeldach VOR dem höchsten Punkt des Kopfes, der sogenannten „Krone des Kopfes“. Mit einem flachen Gegenstand oder der überstreckten Fingergrundgelenkbereich, von oben auf den Schädel aufgesetzt, läßt sich die Krone des Kopfes leicht auffinden. DAVOR befindet sich ein eher flacher Bereich, auf dem sich der Druck recht gut verteilt und es sich recht stabil stehen läßt. Ich habe keine Ahnung, wie viele SchülerInnen ich im letzten Vierteljahrhundert unterrichtet habe, aber es war nur genau EINER dabei, bei dem die Krone des Kopfes nicht etwa am hinteren Drittelpunkt des Schädels liegt. Bei diesem einen war es tatsächlich der vordere Drittelpunkt. Nehmen wir an, das träfe für Euch NICHT zu, Gesetz der großen Zahl und so weiter .. Diese Haltung des Kopfes bedeutet eine minimale Hyperlordose der HWS, in Fällen von Gleitwirbeln oder Spinalkanalstenose in der HWS wäre das also kontraindiziert. Daneben gibt es noch weitere KI wie etwa bestimmte Augenleiden, vor allem das Glaukom oder Herz-/Kreislauferkrankungen und Hypertonie. Wer von einem Aneurysma in einer Arterie im Gehirn weiß, muß den Kopfstand UNBEDINGT meiden.

Ach so: wie kommt man da wieder raus ?? Ganz einfach: ein Bein gerne mit ein wenig (!) Schwung aus der Haltung in Richtung Boden beschleunigen, in Schulter, Armen und Rücken aber die Spannung aufrechterhalten, und der Rest ergibt sich von selbst. Die Profis können vom Kopfstand direkt in *uttanasana* gehen und den Nacken ausruhen - wenn der *Trizeps* kräftig genug ist :) Alle anderen können nach dem Kopfstand den Nacken ausruhen in

### 15. *balasana*

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

2-3 min, je nach Bedarf

Wundere Dich nicht, wenn die Spannungsempfindung in *balasana* anfangs etwas höher ist als zuvor, das sollte sich umso schneller legen.



### 16. *savasana*

Selbst für die *savasana* gibt's mittlerweile ein neues Bild, danke, liebe Daria ! :)

Let go .. :)

