



## Programm der Woche 11.1.21 - 17.1.2021

Uuuund, wie lief es mit dem Kopfstand ?? Rückmeldungen und Fragen gerne, und wie immer an:

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

Nach dem positiv polaren Kopfstand in der letzten Woche kommt heute ... was wohl ? Und falls es Euch so vorkommt, das das heutige Programm etwas länger ist ...

### 1. Rückenaus Streckung –

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

ca. 3 - 5 min, normal



### 2. Uttanasana -

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

ca. 5 min – zwei Varianten kommen später noch

heute können wir wieder gut gedehnte Beinrückseiten brauchen, aber nicht weil das Highlight scharfe Flexion in den Hüftgelenken hätte sondern die Haltung davor. Wir werden sehen..



### 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

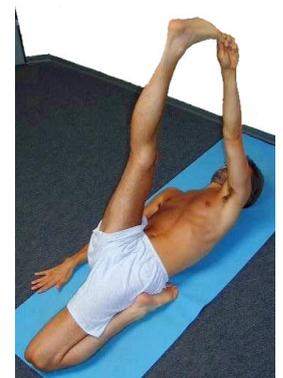
.. oder Ardha Supta Krouncasana / Supta Krouncasana

[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 in der zweiletzten Haltung, deswegen gerne die Supta Krouncasana, wenn sie - mit oder ohne Gürtel - möglich ist.



#### 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 im Hund um die Hamstrings und darum, den Rücken zu strecken. Versucht das Becken kraftvoll zu kippen, bis an die Grenze dessen, was Eure Beinrückseiten vertragen, damit der Rücken so gerade wie möglich wird. Die Hüftbeuger, die dabei kraftvoll eingesetzt werden, brauchen wir später noch mehrfach.



#### 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, das gibt nicht nur Kraft im Rücken sondern auch eine geschmeidige Wirbelsäule.

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

*Immer gerne. Da das heutige Highlight den Trizeps nicht braucht, gib Gas .. :)*

Fersen nach hinten drücken bei den Übergängen für gute Arbeit mit der Schultermuskulatur ;) Po angespannt lassen.



**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 am Stück wenn möglich, sonst 3 \* so lange es geht*

Zwar machen wir heute kaum ausgeprägte Rückbeugen, aber eine gute Flexibilität der Hüftbeuger kommt uns später zu Gute. Außerdem sind wir ja grundsätzlich eine Zivilisation mit Bewegungsmangel und Sitzüberschuß, neigen also zu Verkürzungen der Hüftbeuger ;) Wie Du weißt, bedeutet das Strecken des hinteren Kniegelenks nicht nur eine ganz schöne Anstrengung und damit eine brauchbare Kräftigung des Quadrizeps sondern ist essentiell für die Dehnung der Hüftbeuger. Den Körper nach hinten drücken ohne dabei das Becken anzuheben.



#### 8. urdhva hastasana

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/urdhva\\_hastasana.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/urdhva_hastasana.htm)

*1 \* 2 min, wenn der Trapezius anfängt zu krampfen, gibt's im Yogabuch Übungsalternativen :)*

Hier geht es schon mal um das Aufrichten des Beckens, je nach Flexibilität der Hüftbeuger nur aus Kraft der Ischiocruralen Gruppe (oberschenkelrückseitige Hamstrings) oder auch der Pomuskulatur. Außerdem soll der Oberkörper aktiv gestreckt werden, auch über die physiologische Kyphose der BWS hinaus. Eine echte Rückbeuge soll es aber nicht werden. Denkt daran: Arme in den Ellbogengelenken strecken, ausdrehen, Oberarme parallel halten, Arme nach hinten und oben bewegen (Schulterblätter mit nach oben). Bestmögliche Ausdrehung reduziert die Krampfneigung im Trapezius. Ist diese deutlich, kann das ein Hinweis auf Fehlhaltungen oder -Belastungen während des Alltags sein ;)



## 9. utkatasana

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

3 \* 1 min

wir machen ja heute nicht so viel mit den Beinen, also können wir uns ein wenig mit der utkatasana vergnügen :) Ich hab's in den letzten Wochen immer wieder bei dieser Haltung angemerkt: die LWS soll in ihrer physiologischen Lordose bleiben, also so wie sie in Anatomisch Null ist: kein Hohlkreuz auf der einen Seite, auf der anderen Seite aber auch keine Steilstellung und erst recht keine konvexe Krümmung. Der Rücken hingegen soll über die physiologische Kyphose hinaus gestreckt werden. Wer will und wenn die Beckenposition, sprich die Stellung der LWS stimmt, kann gerne versuchen, eine BWS-Rückbeuge auszuführen. Einen lebendigen, kräftigen Rücken können wir später sehr gut brauchen



## 10. upavista konasana mit Klotz

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

2 \* so lange möglich

Auch hier geht es um das Strecken des Rückens, was wir später beim Highlight und der Haltung davor brauchen werden - und dort ist es oft gar nicht so einfach. Also Rückenmuskeln entdecken und einsetzen!

Dies ist die zweite Haltung mit einer Hüftflexion und dem Versuch den Rücken mindestens gerade zu strecken. So etwas ähnliches gibt's später noch mal, also präg' Dir das Gefühl gut ein. Die Arme machen das, was sie zuvor in urdhva hastasana und utkatasana auch gemacht haben und drücken zusätzlich gegen den Klotz. Im Zweifelsfall Küchenrolle statt Klotz ;)



## 11. uttanasana rechtwinklig

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

mehrfach möglichst 1 min, so lange Rücken und Hamstrings Kraft haben

.. und direkt noch eine von der Sorte: Becken, falls möglich, bis zur Waagerechten kippen - möglichst nicht weiter - und den Rücken mindestens gerade durchstrecken. Die Arme machen - schon wieder - das gleiche wie oben in urdhva dhanurasana. Ein Hohlkreuz in der LWS werden nur sehr Bewegliche überhaupt hinkriegen, alle anderen müssen eher darauf achten, das Becken mit Kraft der Hüftbeuger, also nicht nur aus der Schwerkraftwirkung von Oberkörper, Kopf und Armen, kraftvoll zu kippen und den Oberkörper nur so weit zu senken, daß die LWS zumindest gerade (wenn nicht, falls möglich physiologisch lordosiert) bleiben kann und in der LWS keine konvexe Krümmung auftritt.



## 12. uttanasana Tisch-Variante

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

am besten mehrfach, zumindest bis gutes Gefühl für die Streckung des Rückens gegeben ist

Die ganze Flexionsarbeit in den Hüftgelenken bei gestreckten Kniegelenken zur Dehnung der Ischiocruralen Gruppe könnte vermuten lassen, daß noch etwas kommt, für das es wichtig ist - aber es ist nicht das heutige Highlight ;)

Die Dehnung der Hamstrings wird uns auch helfen, in den Varianten der nächsten Haltung, in denen die Knie gebeugt sind, weniger Krampfneigung zu spüren. Hier also



wie zuvor das Becken mit Kraft der Hüftbeuger kippen und den Rücken mit seiner eigenen Kraft (Erector spinae oder Rückenstrecker) durchstrecken, gerne auch über die physiologische Lordose hinaus. Fass es als Versuch einer BWS-Rückbeuge während einer Hüftflexion auf. Die Beckenarbeit fühlt sich an wie die Sitzbeinhöcker zur Decke zu ziehen. Von der sich durch die maximal zumutbare Dehnungsempfindung in den Beinrückseiten ergebenden Beckenposition aus strecke den Rücken rückbeugeartig. Der Kopf kann leicht in den Nacken genommen werden - wenn der Nacken dadurch nicht zu verkrampfen neigt - das würde die Streckung der BWS fördern. Die Finger sind nur leicht aufgesetzt (immer noch fast 100% Körpergewicht auf den Füßen) und schieben kraftvoll zu den Füßen hin. Dabei ist es wichtig, die Arme maximal auszudrehen, das sollte dann im Trizeps zu spüren sein. Für einige kann es einfacher sein die richtige Arbeit im Rücken zu finden, wenn die Fingerspitzen ein wenig erhöht auf einen Gegenstand aufgesetzt sind, aber den Stapel Bücher habt Ihr in diesen Zeiten sicher eh immer neben Euch liegen..



### 13. purvottanasana

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

mit Varianten 5 min

Wer erinnert sich an die ganzen netten Varianten ? Hier könnt Ihr Euch austoben :) Den Po kräftig einsetzen um die Schambeinhöcker zur Decke zu drücken, Arme und Unterschenkel senkrecht, Kopf in den Nacken sinken lassen (außer bei entsprechenden Kontraindikationen, die Euch aber, falls vorhanden, bekannt sein sollten). Den Oberkörper zwischen den Armen anheben, die Schulterblätter bewegen zum Becken hin, also in Depression. Die Retroversion der Arme brauchen wir gleich noch einmal.

### 14 setu bandha sarvangasana

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/setu\\_bandha\\_sarvangasana.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/setu_bandha_sarvangasana.htm)

mehrfach mind. 1 min, außer der Bereich der LWS würde zu unbedinlich

Auf dem 20 Jahre alten Foto ist leider nicht zu erkennen, was die Hände tatsächlich machen sollen: die Daumen drücken auf das beinseitige Ende des Kreuzbeins (kurz vor dem Steißbein) und schieben dieses in Richtung Decke. Das hebt nicht nur das Becken an sondern führt auch zur einer besseren Extension in den Hüftgelenken, die wiederum zu einer besseren



Befindlichkeit des Bereichs LWS führt und zu einer besseren Dehnung der Hüftbeuger, also doppelt richtig. Es ist Arbeit der Unterarmmuskulatur aber auch der Armbeuger, ich würde hier also hoffentlich Euren strammen Bizeps fühlen können .. :)

Das Brustbein bewegt zur Nasenspitze hin und die Kniegelenke machen eine Streckbewegung aus Quadrizepskraft, so daß die Rückbeuge ausgebaut wird. Falls Unbedinlichkeit im Bereich LWS aufkommt, zuerst prüfen, ob das durch größeren Krafteinsatz der Pomuskulatur abgestellt oder verbessert werden kann, und erst wenn das nicht hilft, das Becken etwas weniger weit anheben (aber immer noch maximal in Richtung Extension kippen) oder zur Not die Haltung beenden.

### 15. karnapidasana

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

3 min

das ist jetzt das genaue Gegenteil der vorigen Bewegung, deswegen - und auch, weil die HWS intensiv involviert ist - langsam und einfühlsam beginnen. Je nach Tageszeit und zurückliegender Aktivität kann der Rücken und Nacken eventuell recht steif sein. Der Bereich HWS ist einer der letzten, an denen man irgendetwas erzwingen oder forcieren sollte! Also einfühlsam



das Becken weiter in Richtung Kopf und die Knie in Richtung Boden sinken lassen. Nach Möglichkeit die Arme wie gezeigt ablegen. Den Rücken loslassen!

## 16. halasana

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

*mehrfach solange Kraft vorhanden*

Diese Haltung ist bzw. des Rückens (vor allem LWS und BWS) das genaue Gegenteil der letzten und versucht den Rücken mit viel Kraft zu strecken. Dazu dienen auch die ganzen obigen Vorübungen :)

Da die Beweglichkeitseinschränkungen der HWS sich zu denen in den Hamstrings addieren, ist es für viele sehr schwierig und sehr schwer den Rücken durchzustrecken. Richtig gerade Rücken sehe ich in dieser Haltung eher selten. In einigen Fällen geht es erst einmal darum, die richtige Aktion im Rücken überhaupt zu finden. Dazu kann es in Fällen recht deutlicher Beweglichkeitseinschränkungen hilfreich sein, die Füße erhöht aufzusetzen (Bücher Eurer Wahl), so daß tatsächlich ein Spielraum entsteht und eine Differenzierung zwischen dem Zustand des Rückens mit und ohne den Versuch den Rücken zu strecken wahrgenommen und in Folge ausgebaut werden kann.

Die richtige Aktion fühlt sich ein wenig an wie der Versuch eine Rückbeuge zu machen und die Beinrückseiten zur Decken hin anzuheben. In den Fußgelenken strecke ein wenig, um das Becken daran zu hindern zum Kopf hin abzusinken. Das Becken soll mit dem Rücken idealerweise senkrecht stehen, das Bild zeigt es. Die Anforderung an den Nacken ist ist sogar eher größer als in karnapidana, also ist auch hier wieder Achtsamkeit erforderlich. Die Arme können den Rücken stützen und in Richtung des Kopfes drücken, was aber nicht dazu führen darf, daß der Nacken unbefindlich wird oder das Becken in Richtung Kopf absinkt.



## 17. Liegen auf der Rolle

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/liegen\\_auf\\_rolle.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/liegen_auf_rolle.htm)

*5-10 min*

DAS haben viele von Euch sicher ganz lange nicht gemacht. Zuerst müssen wir einen geeigneten Gegenstand finden. Die HeimwerkerInnen unter Euch haben vielleicht im Keller noch ein Stück HT-Rohr herumliegen, nichts anderes verwenden wir in der Schule auch :)

Ansonsten eine stabile Kunststoffflasche,

einen Teppichpappkern, selbst eine Sprudelflasche aus Glas würde es tun, es ist ja nicht zu erwarten, daß sie unterm dem moderaten aufliegenden Körpergewicht, welches zudem noch senkrecht auf die Krümmung einwirkt, bricht. Zur Sicherheit können wir eine mehrfach gefaltete Matte

dazwischenlegen, die den Rücken bei einem Bruch schützen würde. Ohnehin ist es eine gute Idee, die Härte der Unterlage ein wenig abzumildern, schließlich liegst Du hauptsächlich mit einigen wenigen Dornfortsätzen auf. Und im Yoga geht es ja nicht um Härte ... Wenn Du liegst, lass völlig los. Achte darauf, daß die höchste Linie der Rolle an der Unterkante (Angulus inferior) der Schulterblätter liegt.

Die Schulterblätter liegen als nicht AUF der Rolle, denn das würde die Extension der WS in dem Bereich verhindern. Verschränke die Arme und lege sie unabhängig von der Bewegung des Kopfes zum Boden, ebenfalls in Richtung Boden ab.

Ob die Ellbogen oder der Kopf eher den Boden erreicht, ist individuell. In seltenen Fällen muß eine Unterstützung unter dem Kopf verwendet werden. Mach das nur wenn nötig, es kostet definitiv einige Wirksamkeit der Übung. In der Haltung gibt es nichts zu tun außer die Arme umgriffen zu halten, der Rest ist reines Loslassen. Mach Dir während der Haltung keine Gedanken, wie Du da wieder rauskommst ;) Es wird gehen !

Wenn sich der Rücken nach Ende der Haltung sehr steif anfühlt, kannst Du eine Kindstellung ausführen



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

oder bei einigermaßen guter Flexibilität der Pomuskulatur ist es auch möglich, im Sitzen die Knie anwinkeln und die Füße aufstellen um den Oberkörper auf den Oberschenkeln abzulegen. Das dehnt die überhöhte Spannung der Rückenmuskulatur ein Stück weit weg.



### 18. sarvangasana (Schulterstand)

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

wenn möglich und für den Nacken verträglich: 10 min aufwärts

Die Zeitangabe ist natürlich für diejenigen, die den Schulterstand kaum üben, ein wenig optimistisch. Was auch immer Du tust: achte auf den Nacken ! Er darf nicht deutlich unbefindlich werden. Nur eine **sanfte** Dehnungsempfindung ist tolerabel. Im Schulterstand versuche den Rücken, die Beine und die Hüftgelenke zu strecken. Das ist keine einfache Aufgabe und je nach Beweglichkeitseinschränkungen eventuell noch nicht möglich. Nähere Dich dem mit nachhaltiger, intensiver Arbeit an. Das heißt, strecke die Kniegelenke aus Kraft der Quadrizeps durch, Strecke die Hüftgelenke aus Kraft aller Hüftextensoren (Hamstrings und Pomuskeln) und strecke den Rücken aus Kraft der Rückenstrecker. Um letzteres zu erleichtern, hebe den Rücken mit den Armen an und drücke ihn in Richtung Kopf. Dabei respektiere das Votum Deines Nackens, gehe nicht über dessen Befindlichkeitsgrenze hinweg. Der Schulterstand ist ein Langfristprojekt, nichts, was man mal eben haben oder erzwingen kann.



Verhindere, daß die Beine ausdrehen oder die Füße in Plantarflexion fallen (Ballen höher als Ferse), ihre Innenkanten herunterfallen gegenüber den Außenkanten (das wäre Supination), strecke die Fersen zur Decke. Die Reibung der Hände auf dem Rücken ist meist recht begrenzt, je nach Handfeuchte, Kleidung usw. Daher greife immer wieder nach, setze also immer wieder die Hände tiefer an, um den Rücken erneut weiter anzuheben. Die Aktion der Arme zum Anheben des Rückens ist dabei eine Ellbogenbeugung aus Kraft der Armbeuger zuzüglich einer Supination der Unterarme, die die Handinnenkanten gegenüber den -außenkanten anhebt. Halte die Ellbogen eng, ohne daß dabei Muskulatur an den Schulterblättern krampft. Wenn die Auflagekraft der Ellbogen wegen eingeschränkter Retroversionsfähigkeit der Arme (siehe die obige purvottanasana als entsprechende Vorübung) zu gering ist, benutze ggf. einen Gürtel, um die Oberarme nahe der Ellbogen gelegt, oder unterstütze die Ellbogen für besseren Druck und weniger Wegrutschen. Im Gegensatz zum Kopfstand darf hier die Schulter mit mehr als 4 Lagen Matte unterstützt werden, das entschärft die Anforderung an den Nacken. Und ja, sarvangasana erinnert ein wenig an [Sisyphos](#) .. lol

### 19. savasana

ab 10 min.

Na, dann schauen wir doch mal, wie sich der post-sarvangasana-Rücken passiv auf dem Boden liegend anfühlt.

Let go .. :)

