



## Programm der Woche 23.3. - 29.3.2020

Und weiter .. :)

Wie ist es denn gelaufen mit dem Üben zu Hause ?? Einige positive Rückmeldungen habe ich bereits erhalten, ich will Euch aber nochmals ermuntern, mehr Rückmeldung zu geben, am besten an: [postmeister@yogaschule-ashtanga.de](mailto:postmeister@yogaschule-ashtanga.de) .

@ Paul, danke für den Tipp, ab heute mit Zeitangaben, die etwas über ein solange-wie-möglich hinausgehen ;)

Fangen wir wieder mit dem bewährten Intro an – wer kennt es noch nicht auswendig ? Die Texte sind i.w. die von letzter Woche, eigentlich die alte Leier, die die Schallplatte im gelben Pulli jede Woche fröhlich singt.. .. Ach ja, falls die Frage aufkommt, warum ich nicht auf den aktuellen Zug aufspringe und Videosessions anbiete: **wie könnte ich Euch diese außerordentliche Möglichkeit nehmen, die Initiative zu ergreifen und bzgl. des Yoga den vielleicht wichtigsten Schritt in die Eigenverantwortung zu tun .. ?**

Wenn Ihr mehr Unterstützung braucht, nur zu, meine Mailadresse steht oben ..

Ach ja, ich habe in dieser Woche zweien eine Matte geschnitten und ausgehändigt, noch eine Ausrede weniger :)

### 1. Rückenaus Streckung – <http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm>

ca. 3 - 5 min – bei Langeweile (unter Yogis bekanntlich inexistent, da nur ein vritti des citta) variieren, siehe obige URL – wie gut, das Buch als Referenz zu haben :)

Zum Beispiel die parivrtta-Variante oder die in weiter Schrittstellung, das wird gleich deutlich spannender ..

Wie immer, Hände höher bei eher steifen Beinrückseiten, tiefer bei sehr beweglichen Beinrückseiten, das Becken aktiv kippen. Mißempfindungen im unteren Rücken dürfen nicht auftreten ! Aus den Schulter herausstrecken, Arme durch- aber nicht überstrecken, Arme ausdrehen !



### 2. Uttanasana - <http://yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm>

ca. 5 min – das kann schon mal etwas interessant für die Waden werden ...

Hier gilt noch mehr als in der Rückenaus Streckung, daß keine Mißempfindungen im unteren Rücken auftreten dürfen. Kniescheiben hoch halten, Gewicht nach vorn verlagern, solange die Zehen dabei noch weich gehalten werden können. Hüftbeuger einsetzen bis die Dehnungsempfindung in der Beinrückseite intensiv genug ist. Profis greifen zu den Fesseln und ziehen den Körper kraftvoll nach unten. Und wieder darf kein Streß im unteren Rücken auftreten.





3. **supta virasana** – [http://yogabuch.de/deu/asanas/supta\\_virasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/supta_virasana.htm)

ca. 5 min. Je länger, desto mehr Menschen beschwerten sich über eingeschlafene Füße – oder arg nachlassende Pokraft. Im zweifelfall, wenn schon möglich *ardha supta krouncasana*:

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

Sicherlich eine der Haltungen mit dem größten Korrektur- und Interventionsbedarf. Die meisten kennen glücklicherweise die Haltungen und die Besonderheiten ihrer Füße, Knie und ihres unteren Rückens hinreichend. Wenn die Details der Haltung (siehe Link oben) nicht genügend Aufschluß zum Umgang mit irgendwelchen Unpäßlichkeiten geben sollten – schreibt mich an unter [postmeister@yogaschule-ashtanga.de](mailto:postmeister@yogaschule-ashtanga.de) vielleicht läßt es sich tatsächlich von Ferne klären ..

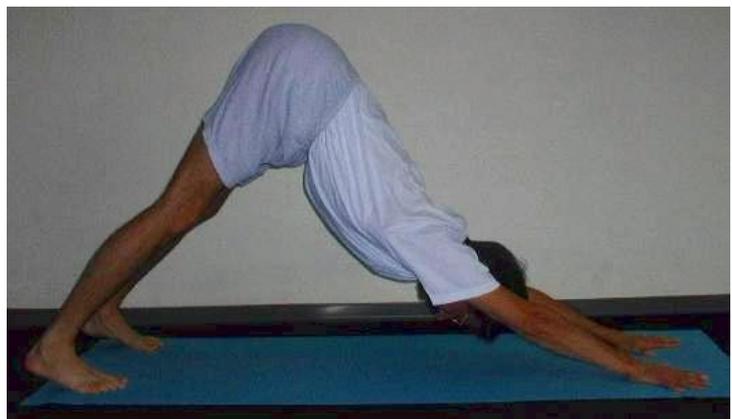
Und denkt daran, „je Popo, desto weniger Rücken“. Wem das noch nichts sagt: das Kippen des Beckens aus der Flexion heraus schont den unteren Rücken und verhindert oder vermindert den Aufbau unangenehm erhöhter Spannung im Bereich der LWS. Denkt bitte auch daran, die Waden beim Einnehmen der Haltung auszdrehen, die Knie nach vorn zu ziehen und die Oberschenkel fortwährend aktiv auszdrehen aus Kraft der Pomuskulatur.



4. **Hund Kopf nach unten** - [http://yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_unten.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm)

3 min mit Timer ! Gerne auch mal mehr ;) )

Kippen des Beckens anders herum als in *supta virasana*, nämlich in maximale Flexion, so daß der Oberkörper sich näher an die Beine bewegt. Spätestens 2 Minuten nach *supta virasana* sollten die Beine schließlich auch wieder ganz gestreckt werden können. Aus den Schultern herausstrecken (Elevation der Schulterblätter), Arme ausdrehen, Ellbogen strecken. Und die Mauslochfrage ..



5. **Hund Kopf nach oben** – [http://yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_oben.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_oben.htm)

Nie zu lange am Stück, immer schön im Wechsel mit Hund Kopf nach unten – je **schwächer der Rücken**, je **verkürzter die Hüftbeuger**, je **gespannter die Rückenmuskulatur**, desto weniger lange. Diese drei Größen stehen also **UNTER** dem Bruchstrich der Zeitangabe!

wie immer mit dem Hinweis für alle, die ihren unteren Rücken noch nicht so gut kennen, in dieser Haltung härtestmöglich mit der Pomuskulatur an der Extension in den Hüftgelenken zu arbeiten, nicht zu lange am Stück zu verweilen und auf eine etwaige Tonuserhöhung der Muskulatur im Bereich der LWS zu achten.





Denk daran, **der Übergang zwischen den beiden Hunden ist eine hochintensive Sache** (Vorsicht bei Golferellbogen !) und soll Schulter und Unterarme kräftigen. Nur für Schultermonster, die den Tag mit Handstanddips beginnen, dürfte das NICHT anstrengend sein – sobald wir dürfen, werden wir das wieder zusammen üben ;)

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

auch in dieser Woche stört das Stäbchen wieder nicht, nur zu ;) Mittlerweile zu leicht ?? Einfach die Hände ein wenig weiter nach hinten setzen in Richtung Becken ;)



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

#### 7. sitzendes Drehen - <http://yogabuch.de/deu/asanas/drehsitz.htm>

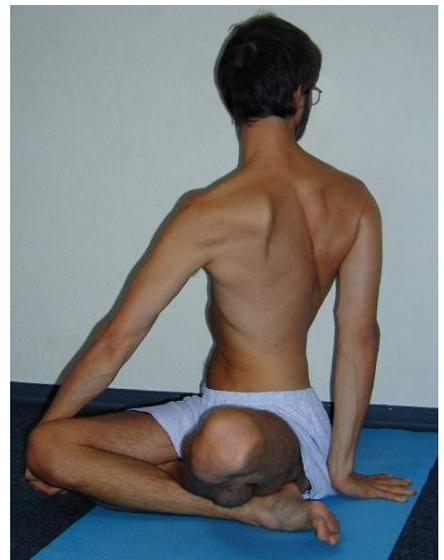
2 Durchgänge je mindestens 2-3 Minuten pro Seite

Wie gesagt, die Bilder sind 20 Jahre alt und auf diesem stimmt ein Detail nicht. Als die Bilder entstanden, hatte ich die Haltungen noch nicht auf dem heutigen Detailierungsniveau beschrieben, und was wir taten, hieß noch nicht dem heutigen Anspruch entsprechend

### definite yoga

hatha at its best

Anders als auf dem Bild soll die Hand auf dem Boden in die gleiche Richtung zeigen (Sehne des Mittelfingers auf dem Handrücken als Referenz) wie das Brustbein bei maximaler Drehung zeigt – und auch in die gleiche Richtung schieben. Beide Schulterblätter unten halten ! Beide Schultern gleich hoch halten ! Der Oberkörper darf nur Drehen, nicht in irgendeine Richtung kippen. Mit Kraft der Hüftbeuger das Becken aufrecht halten, falls nötig, mit der Pohinterkante (gefühlte kurz vor dem Abrutschen) auf einer Erhöhung sitzen. Knieschmerzen dürfen nicht auftreten (Oberschenkel beim Einnehmen ausdrehen!), die Arme können b.a.w. maximal kräftig eingesetzt werden; wir freuen uns doch immer über ein wenig Training der oberen Extremität ;) Auch hier wieder: bei Golferellbogen Vorsicht mit dem Ziehen am Knie ! Und: Sitzriesen brauchen ein paar Bücher (unter der Hand). Der Bizeps des am Boden abstützenden Arms muß spürbar arbeiten !



#### 8. Hüftöffnung 5 - <http://yogabuch.de/deu/asanas/hueftoeffnungv.htm>

2 mal 1,5 - 2 min pro Seite

Uppps, davon gibt's noch kein Bild, sorry! :(

OK, leicht erklärt: aus der Hundstellung Kopf nach unten mit Schwung einen Fuß nach vorn zwischen die Hände ziehen, den Oberkörper (falls möglich, plus Kopf) auf das Bein pressen und dann das Bein

YOGASCHULE  
ASHTANGA  
IN ESSEN

definite yoga

hatha at its best



laaangsam gaaanz durchstrecken ohne den Oberkörper vom Bein abzuheben. Geht nicht ? Natürlich

nicht. Sprechen wir nach ein paar Jahren morgentlicher uttanasana wieder drüber .. Dranbleiben .. :)

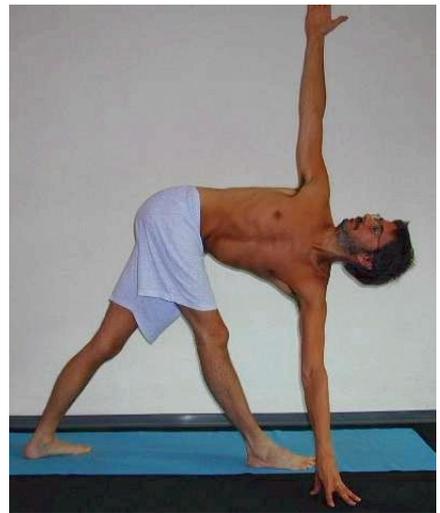
Auch hier darf das Becken wieder NICHT wegdrehen vom vorderen Bein um die Dehnungsempfindung zu vermeiden ! Beide Beine gestreckt halten und den vorderen Fuß INKL.

Dickezehengrundgelenkbereich herunterdrücken, keine Dickezehengrundgelenkbereichmauselöcher (DZGGBML). Ich LIEBE das Deutsche für seine Komposita .. lol

### 9. parivrta trikonasana -

[http://yogabuch.de/deu/asanas/parivrta\\_trikonasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/parivrta_trikonasana.htm)

2 mal mindestens 1,5 min pro Seite



Denkt an den Winkel von 30°-45° zwischen den Fußmittellinien !

Die Fingerspitzen auf dem Boden im Außenfußbereich (ein Stapel Bücher gefällig ?) drücken kraftvoll nach schräg hinten in Richtung Ferse, um den Oberkörper bei Streckung und Drehung zu unterstützen. Die hintere Ferse muß satt auf dem Boden stehen und die vordere Wade die Fußballen naaachhaltig und dauuerhaft auf den Boden drücken – sonst wird's nichts mit der Stabilität. Arbeit der vorderen Wade genießen, genauso Dehnung der Ischios des vorderen Beins und der hinteren Wade – wenn denn der Abstand groß genug ist.

Ist die hintere Ferse nicht auf dem Boden zu halten: Abstand kleiner ! Nur **mit minimalem Gewicht** die Finger aufsetzen ! Übrigens: je Oberkörperstreckung, desto Hüftflexion, desto ischiocrurale (Hamstrings) Dehnungsempfindung ;) Das Becken soll natürlich exakt nach vorn gedreht sein und bleiben und die Hüfte des hinteren Beins darf nicht höher sein als ihr Gegenpart im vorderen Bein, dafür darf sie weiter fallen um den Po und die Ischios noch mehr zu dehnen ;) Arme ausdrehen !

### 10. parivrta ardha chandrasana - [http://yogabuch.de/deu/asanas/parivrta\\_ardha\\_chandrasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/parivrta_ardha_chandrasana.htm)

*Hmm, wie lange schafft Ihr ?? Je länger, desto Po und: je länger, desto Wade .. lol*

Das Bild zeigt die Variante „an der Wand“, stellt Euch einfach für die Grundhaltung den oberen Arm nach oben gestreckt vor.

Wenn der Stapel Bücher noch in der Nähe ist ..

Einzunehmen über obige parivrta trikonasana.

Und wie in parivrta trikonasana, so auch hier nur so leicht wie möglich die Finger aufsetzen. Ebenfalls die Finger nach schräg hinten in Richtung Ferse drücken. Auch hier darf die Hüfte des gehobenen Beins nicht HÖHER, wohl aber NIEDRIGER sein als die des Standbeins. Beide Beine durchstrecken, kein DZGGBML, das kostet nur massiv Stabilität ! Den Oberkörper aus aller Kraft des unteren Arms (und der Kraft des Oberkörpers sowieso) drehen. Die ganzen reichhaltigen Wirkungen der Haltung genießen, so lange es eben geht.

**Für die Profis:** das ist eine klassische §9, §12, §48-Haltung !!

Siehe die Yogaordnung unter <https://www.yogaschule-ashtanga.de/yogaordnung.pdf>





11. **maricyasana 3** - <http://yogabuch.de/deu/asanas/maricyasanaiii.htm>

*nicht so lange, bis Euch die Luft wegbleibt, lieber kurz davor !*

Irgendwie das komplizierteste Unterfangen in diesem Programm. Wenn sich der Arm partout nicht um das Bein schlingen läßt – und dafür gibt es einige Hinderungsgründe – dann bitte einfach jenen Arm etwa 90° anwinkeln, den Unterarm ca. 45° nach oben zeigen lassen und von außen gegen das aufgestellte Bein drücken, um die (schwierigere) Drehung ÜBER DAS BEIN HINWEG zu üben. Die andere Richtung wäre deutlich einfacher .. Natürlich versucht Ihr, das Becken aufzurichten, sitzt bei Bedarf auf einer kleinen Erhöhung (so daß Ihr das Gefühl habt, fast schon nach vorn davon abzurutschen). Den Fuß so nah wie möglich ans Becken ziehen, den Ellbogen des zu umschlingenden Beins so weit wie möglich nach vorn ziehen (gerne mit der anderen Hand), auf jeden Fall über den Unterschenkel hinaus. Oberkörper strecken, so weit geht, und aatmen ! Natürlich vor allem in den Bauchraum. Eine vergleichbare Massage der Bauchraumorgane (jeder Osteopath freut sich) gibt's so schnell nicht wieder. Und schon gar nicht in Zeiten geschlossener Massagepraxen ! ;) Den Kopf gleichsinnig wie den Oberkörper drehen. Zuerst greifen die Finger ineinander, später kann die das Bein umgreifende Hand die andere Hand greifen. Der **Handrücken** der das Bein umgreifenden Hand liegt auf dem Rücken (oder sonstwo) auf oder zeigt zum Körper, kein anderer Teil der Hand ! Haltet ein wenig Abstand (eine Handbreite) zwischen Fuß und kontralateralem Oberschenkel, das gibt mehr seitwärtige Stabilität..



12. **savasana** - <http://yogabuch.de/deu/asanas/savasana.htm>

*typischerweise mindestens 5, besser 10 min.*

Verdienterweise.

Entspannung nicht vergessen ! Nicht, daß diese Zeit nicht vielleicht ohnehin den Einen oder die Andere dazu aufruft, den üblichen veräußerlichten Aktivitätsdrang zu relativieren – es gibt auch auch ein INNEN - aber während der letzten Haltungen hat das Nervensystem sowohl afferent als auch efferent intensiv gearbeitet und bekommt jetzt bitte mal ein wenig Ausruhen verordnet :)

