



Programm der Woche 18.1.21 - 24.1.2021

Uuuund, was sagt der Schulterstand ?? Könt Ihr Euch daran gewöhnen ? Rückmeldungen und Fragen gerne, und wie immer an:

postmeister@yogaschule-ashtanga.de

Da noch keiner weiß, wie lange es draußen so weiter geht und wie genau überhaupt, tun wir heute etwas für unsere Flexibilität ;)

1. Rückenaus Streckung –

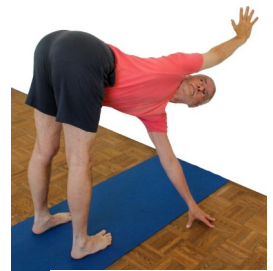
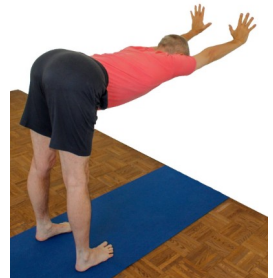
<http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm>

ca. 3 - 5 min, normal

Nimm Dir ein wenig mehr Zeit und mach auch die gedrehte Variante

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

Laufe dabei mit den Fingern so weit als möglich im Außenfußbereich nach außen, auf Schulterhöhe, parallel zur Linie der beiden Fersen. Die Finger zeigen dabei nach außen. Setze auch die Kraft der Fingerbeuger dabei ein, nicht nur die Retrovertoren des Schultergelenks.



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, da ein paar vorwärtsbeugende Haltungen folgen. Auch hier nehmen wir zu deren Vorbereitung die gedrehte Variante dazu:

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



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**

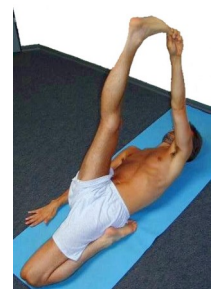
http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha_supta_krouncasana.htm

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



Mach, was geht.

Auch heute wieder werden die gut aufgewärmten Beinrückseiten eine Rolle spielen, daher zum langsam dran Gewöhnen gerne wieder die supta krouncasana



4. Hund Kopf nach unten –

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

mind. 3 min mit Timer !

Heute geht's im Hund wieder hauptsächlich um die Hamstrings, ein wenig auch um die Dehnung des Latissimus, darum schau, wie weit Du die Schulter in oder unter die Verbindungslinie der Handgelenke mit dem Beckenkamm bekommst. Vergiß dabei nicht, kräftig aus den Schultern herauszustrecken und die Arme gut auszdrehen.



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

Wir brauchen den Hund Kopf nach oben vor allem damit die Hüftbeuger während der kommenden eher vorwärtsbeugenden Haltungen nicht zu kontrakt werden.

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

Da wir später einige vorbeugende Bewegungen machen, müssen wir die Hüftbeuger ein wenig lockern, damit sie keinen überhöhten Tonus annehmen.



8. 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

Wir kehren noch einmal zur uttanasana zurück, aber jetzt in einer unserer Lieblingsvarianten :)

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, wie der Versuch einer BWS-Rückbeuge während einer Hüftflexion. 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 auszdrehen, 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..

9. **parsvakonasana**

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

2 * 1 min pro Seite sollte reichen

Ein wenig ungewöhnlich, die parsvakonasana direkt nach dem Tisch und nicht nach trikonasana und einer zweiten Kriegerstellung zu machen. Hier geht es aber vor allem um die Arbeit der Rückenmuskulatur und weniger um die Hüftöffnung. Benutze eine Unterstützung für die Hand im Außenfußbereich, wenn erforderlich; die Adduktoren sind schließlich noch nicht aufgewärmt. Dafür achte darauf gut aus der oberen Schulter herauszustrecken. Drehe den gehobenen Arm gut aus, den Bizeps also aus dem Gesichtsfeld heraus. Der obere Arm ist hier in Verlängerung der Körperseite.



10. **Drehsitz**

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

2 * 2 min pro Seite

Endlich mal wieder ein Drehsitz ! Erfahrungsgemäß tut er vielen gut und viel zu wenige nutzen ihn öfter ;) Achte auf die Handhaltung: die Sehnen des Mittelfingers der Hand auf dem Boden zeigen in die gleiche Richtung wie das Brustbein bei maximaler Drehung und die Hand schiebt auch gegen die Reibung des Bodens in dieselbe Richtung. Halte beide Schulterblätter unten und beide Schultern gleich hoch. Den Kopf drehe gleichsinnig wie den Oberkörper, aber nicht so intensiv, daß deswegen die Nackenmuskulatur krampfen würde. Nutze die Kraft der Arme b.a.w. maximal um den Oberkörper zu drehen. Dehnung in den schrägen Bauchmuskeln wird dabei gern genommen. Häufig geht die Streckung des Oberkörpers umso mehr verloren, je intensiver gedreht wird. Also nutze die Rückenstrecker entsprechend. Wie in den folgenden Haltungen mit weit gebeugtem Knie auch, dürfen keine Beschwerden im Knie auftreten. Falls doch, schau in der [FAQ](#) nach entsprechenden [Tricks](#).



11. **karnapidasana**

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

3 min

Wir bereiten den Rücken noch ein wenig vor, indem wir alle extensorisch wirksamen Muskeln dehnen. 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!



12. **Rumpfsitbeuge sitzend**

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

2 * Seite, je nach Verträglichkeit

Die sitzende Rumpfsitbeuge kann eine sehr intensive Streckung der Körperseite sein, vor allem der schrägen Bauchmuskulatur und des Latissimus dorsi. Stütze Körpergewicht ab, in dem Du den Ellbogen nach vorn zeigend neben dem Becken aufsetzt, so daß sich der Ellbogen (nur) leicht neben dem Lotpunkt der



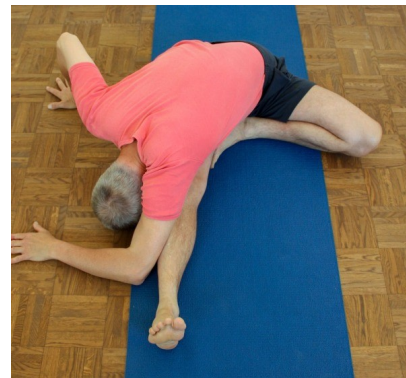
Schulter befindet. Schiebe den Arm mit Kraft (Schultermuskulatur) nach außen und krümme dabei und dadurch den Oberkörper maximal seitwärts. Der obere Arm verhält sich etwa wie in parsvakonasana nur daß er über die Verlängerung der Körperseite hinaus sinken darf. Dies bereitet die schräge Bauchmuskulatur und den Latissimus gut auf die kommenden Haltungen vor. Eher selten nehmen Spannungen im Bereich der autochthonen Muskulatur im Bereich der LWS unangenehm zu, achte diesbezüglich auf entsprechende Anzeichen.

13. **janu sirsasana: parsva Variante**

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/janu_sirsasana.htm.parsva

1 * 2 min pro Seite

Diese Variante dehnt die schräge Baumuskulatur und den Latissimus besser als die Standardvariante. Außerdem ist die Beckenposition tendenziell besser, da dem Ausweichen des Beckens mehr entgegengewirkt wird. Es sollte eine gute Dehnung oberhalb des Beckenkamms und möglicherweise auch entlang der Körperseite bis zum Ansatz des Latissimus zu spüren sein. Natürlich reichen nicht alle, wie auf dem Bild gezeigt, mit dem Ellbogen auf den Boden, daher greife ggf. mit der Hand den Unterschenkel und versuche vor allem den Oberkörper über das Bein hinaus zu drehen. Wenn zwischen der Vorwärtsbeuge und der Drehung abgewogen werden muß, suche vor allem die Drehung, ohne die Vorwärtsbeuge allzu sehr zu vernachlässigen. Ganz davon abgesehen ist die Haltung natürlich auch eine sehr intensive Dehnung der Hamstrings ;) Die zum vorderen Bein kontralaterale Schulter darf nicht höher sein als die andere, deshalb drücke mit der anderen Hand wie gezeigt auf den Boden und drücke auch den Oberkörper nach vorn.



14. **parivrtta janu sirsasana**

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

2 * 1,5 min

Diese Haltung darf nicht mit der janu sirsasana verwechselt werden, da es sich vor allem um eine Rumpfsseitbeuge handelt und nicht primär um eine Vorwärtsbeuge. Daher ist die Beckenposition eine andere. Während in janu sirsasana das Becken möglichst völlig gerade nach vorn zeigt, soll es hier so schräg wie möglich zum gestreckten Bein stehen. Dazu bewege beim Aufbau der Haltung den Fuß des gebeugten Beins so weit als möglich vom gegenüberliegende Oberschenkel weg. Wenn möglich, also bei sehr guter Beweglichkeit, setze den Ellbogen wie gezeigt im Innenbeinbereich auf dem Boden auf, vielleicht gar mit Abstand zum Unterschenkel. Dieser Arm greift zum Außenfuß, bevor die Hand des oberen Arms versucht über die erste Hand zu greifen. Je nach Beweglichkeit nehmen wir hier die unterschiedlichen Stufen der Annäherung, also auch den Griff des oberen Arms zum kontralateralen Ober- oder Unterarm ;) Begib Dich passiv maximal in die Rumpfsseitbeuge hinein und versuche den Oberkörper oben nach hinten zu drehen, die untere Schulter tendenziell bewegt also nach vorn, ggf. fixiert durch den Ellbogen, die obere bewegt nach hinten. Dabei sollte wiederum eine intensive Dehnung in Latissimus und schräger Bauchmuskulatur zu spüren sein.



15. **parsva upavista konasana**

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

2 * 2-3 min

Diese Haltung ist eine der vorzüglichen, wenn es darum geht, abends vor dem Einschlafen „herunterzukommen“, quasi aus der Welt der Anstrengung, der Probleme und des Kampfes ins Land der entspannten Vagotonie ;) Dafür kann die Intensität ein wenig verringert und die Dauer entsprechend verlängert



werden. In diesem Kontext jedoch ziehe wie gezeigt kräftig mit der kontralateralen Hand am Außenfuß und versuche den Oberkörper auf dem Bein abzulegen und in Richtung Fuß zu ziehen. Die zweite Hand greift, sobald möglich, über die erste und zieht ebenfalls. Achte darauf, daß beide Schultern gleich hoch sind und bleiben. Wenn die zweite Hand noch nicht am Außenfuß ziehen kann, kann sie auch - nach hinten zeigend - etwa neben dem Becken aufgesetzt werden, damit mit diesem Arm der Oberkörper nach vorn gedrückt und die zugehörige Schulter auf gleicher Höhe wie die andere gehalten werden kann, was die Ausweichtendenz des Oberkörpers in die Drehung unterbindet.

Für alle, die sich nun fragen, warum sich die *parsva upavista konasana* nicht direkt an die verwandte *janu sirsasana* anschließt und die *parivrta parsva upavista konasana* auf die *parivrta janu sirsasana* folgt: wir führen sie bewußt im Wechsel zwischen den beiden Richtungen Vorwärts- und Seitbeuge aus, weil es eine schönere Gesamtwirkung auf den Rücken ausübt und eine unangenehme Zunahme des Tonus im unteren Rücken besser vermeidet.

16. **parivrta parsva upavista konasana**

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

2 * 1,5 min

Nun die Verwandte der *parivrta janu sirsasana*. Es gibt übrigens unterschiedliche subjektive Aussagen darüber, welche von beiden als schwieriger empfunden wird. Das hängt sicher auch viel mit der Hüftbeweglichkeit zusammen. Die Grifftechnik ist wieder die gleiche wie in *parivrta janu sirsasana*. Bei sehr guter (!) Beweglichkeit kann der Hinterkopf auf dem Unterschenkel abgelegt werden und die obere Schulter ist weiter hinten als die untere.



Wenn, in seltenen Fällen, nach diesen Haltungen ein unangenehmes Gefühl im unteren Rücken vorhanden sein sollte, versuche diesem zu begegnen mit einer Abfolge von Hund Kopf nach unten und Hund Kopf nach oben mit einem höheren Anteil Hund Kopf nach oben. Auch eine rechtwinklige *uttanasana* könnte dann wohltuend sein.

17. **savasana**

ab 10 min.

Nach den heutigen Haltungen dürfte das Loslassen umso besser gelingen.

Let go .. :)

