



## Programm der Woche 25.1. - 31.1.2021

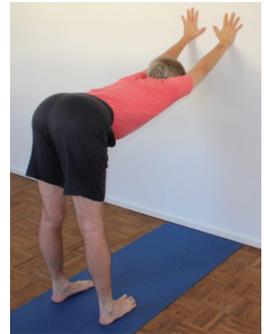
Im Moment bin ich mit der Bearbeitung Eurer Rückmeldungen noch nicht am Limit, also laßt mich gerne hören, wie es läuft. Und alle aufkommenden Fragen wie immer gerne an den gelben Pulli:  
[postmeister@yogaschule-ashtanga.de](mailto:postmeister@yogaschule-ashtanga.de)

### 1. Rückenaus Streckung –

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

ca. 3 - 5 min, normal

Wer in der letzten Woche die wohltuende Wirkung der gedrehten Variante kennen und schätzen gelernt hat, möge sich in dieser Woche nicht davon abhalten lassen.



### 2. uttanasana -

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

ca. 5 min – zwei Varianten kommen später noch

auch heute können wir wieder gut gedehnte Beinrückseiten brauchen, da ein paar vorwärtsbeugende Haltungen folgen. Heute würde sich auch die Variante uttanasana 2 anbieten, bei der wir die Hände nach vorn zeigend auf dem Boden aufsetzen und mit aller Kraft nach hinten schieben, damit der Oberkörper sich weiter zu den Beinen hin bewegt:

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

Wer dazu Klötze braucht, möge sie benutzen, aber darauf achten, daß die Reibung auf und unter den Klötzen hinreicht, da wir die Hände kräftig nach vorn drücken.

Aufeinander liegende Bücher - nichts gegen Bücher ! ;) - sind hier vermutlich weniger hilfreich.



### 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.

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](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm)

*mind. 3 min mit Timer !*

Heute geht's im Hund vor allem um die Hamstrings, die Schultern können wir nicht effektiv in dem Sinne aufwärmen, ie wir es später benötigen; dafür machen wir andere Haltungen.



#### 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!“*

heute vor allem den Übergang sauber und kraftvoll ausführen, das gibt uns Gespür für den Krafteinsatz der Deltoideen, die wir später benötigen werden.



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

*Immer gerne. Da das heutige Highlight den Trizeps nicht braucht, gib Gas, solange die Schultern nicht zu sehr ermüden ..*

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/hueftoeffnungi.htm>

*2 \* 1,5 min am Stück wenn möglich, sonst 3 \* so lange es geht. Danach springender Wechsel*

Wie in der letzten Woche: da wir später einige vorbeugende Bewegungen machen, müssen wir die Hüftbeuger ein wenig lockern, damit sie keinen überhöhten Tonus annehmen. Gerne später mit häufigerem springenden Wechsel zwischen den Seiten. Dabei geht es dann nicht darum, länger in der Haltung zu verweilen sondern einen eleganten Wechsel hinzulegen, vielleicht auch mit zunehmender Frequenz. Aber bitte zwei statische Durchgänge vorab. Und nie vergessen, das hintere Bein zu strecken.



#### 8. rechtwinklige uttanasana

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

*2 oder 3 mal bis zu einer Minute, wenn möglich*

die rechtwinklige uttanasana kippt das Becken bis zur Waagerechten, wenn die Flexibilität der Hamstrings hinreicht, ansonsten maximal, also nur bis zu dem Punkt, ab dem die Dehnungsempfindung in den Hamstrings zu intensiv würde. Von dieser Beckenposition aus strecke den Rücken durch und halte die Arme in dessen Verlängerung. Dabei soll die physiologische Lordose der LWS erhalten bleiben. Die Arme müssen vollständig ausgedreht werden, weil sonst die Neigung des Trapezius zu krampfen steigt. Schulterblätter elevieren. Ist die Krampfneigung zu hoch, verschränke die Arme, umgreife also die Oberarme mit den gegenüberliegenden Händen.



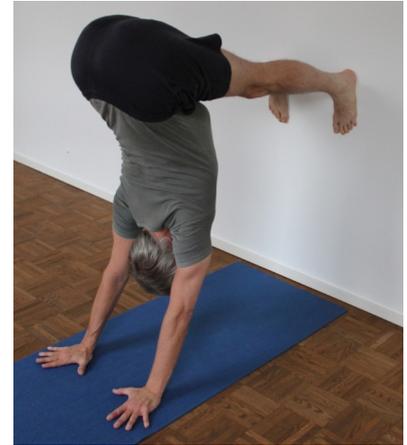
Um das Becken zu kippen, verlasse Dich nicht auf die Schwerkraftwirkung des abgestützten Teilkörpergewichts (Kopf, Arme, Rumpf) sondern kippe aktiv mit den Hüftbeugern bis zur maximalen Dehnungsempfindung in den Hamstrings, aber nicht weiter als bis zur Waagerechten. Die BWS soll auch über die physiologische Kyphose hinaus gestreckt werden, der Versuch einer BWS-Rückbeuge ist also explizit erlaubt, aber kein Hohlkreuz in der LWS. Halte das Becken nicht weit hinten sondern komme damit so weit als möglich nach vorn, Deine Waden werden sich über die Kräftigung freuen. Dabei sollen die Zehen noch weich bleiben können, es lastet also maximales Gewicht auf den Fußballen ohne daß die Fersen abheben.

### 9. rechtwinkliger Handstand

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

3 \* 1 min.

Der rechtwinkliger Handstand ist viel einfacher einzunehmen als der Handstand. Daher habe ich keine Bedenken, wenn Ihr das zuhause übt. Wählt den Abstand der Hände zur Wand erst einmal nicht zu klein, so daß ihr die Haltung sicher einnehmen und halten könnt. Später verkleinere den Abstand und schaffe damit die Situation, in der die Schultermuskulatur kräftiger eingesetzt werden muß um den Brustkorb zur Wand hin zu drücken und zu verhindern, daß die Füße rutschen. Auf dem Bild sind die Fersen deutlich tiefer als die Sitzbeinhöcker. Bei guter Beweglichkeit der Hamstrings geht das. Bei weniger guter Beweglichkeit sollten die Fersen auf Höhe der Sitzbeinhöcker sein oder gar weiter oben, aber nicht so weit, daß die Fersen keinen Druck mehr auf die Wand ausüben können. Strecke natürlich die Arme durch, drehe sie weit aus und strecke maximal aus den Schultern heraus (Elevation der Schulterblätter). Arme nicht überstrecken, Mäuselöcher brauchen wir auch hier wieder nicht.



### 10. 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)

3 \* 1 min, wenn möglich. Gerne auch länger am Stück.

Ihr habt sie schon wieder vermißt, nicht wahr ?? ;)

Richtet das Becken aus Kraft der Hüftbeuger bis zur Senkrechten auf, gerne auch ein wenig weiter. Wenn es gar zu schwierig ist und der Rücken deutlich krumm zu bleiben neigt oder die Krampfneigung im Rectus femoris (oberschenkelvordserseitig nahe des Beckens) zu hoch wird, sitze mit der „Pohinterkante“ auf einer kleinen Erhöhung. Strecke die Arme durch, hebe sie inklusive der Schulterblätter an, bewege sie nach hinten, drehe sie gut aus und drücke hinreichend kräftig gegen den Klotz, damit er dort oben bleibt und keine Furche auf der Schädelkalotte hinterläßt, falls Ihr statt eines Klotzes einen motivationsfördernden Gegenstand benutzt ;) Die BWS darf wieder eine leichte Rückbeuge einnehmen. Es hilft, vorab den Po nach hinten zu ziehen.



### 11. dandasana urdhva hastasana

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

2 \* 1 - 1,5 min

Es muß wohl nicht erwähnt werden, daß diese Variante auch mit einem Klotz ausgeführt werden kann. Ob mit oder ohne, meist wird sie gegenüber der entsprechenden upavista konasana-Variante als etwas schwieriger empfunden, da die gegrätschten Beine die Vorwärtsbeuge erleichtern. Auch hier wieder setze die Hüftbeuger kräftig ein, weniger aber den Rectus femoris (biartikulärer Teil des Quadrizeps) sondern vor allem den Iliopsoas. Für alle Begriffe siehe bei Bedarf die FAQ des Yogabuchs: <http://www.yogabuch.de/deu/faq.htm>



## 12. Hundeellbogenstand

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

2 \* 1 min

Der Hundeellbogenstand kann gerne auch mit einem Klotz zwischen den Händen und gegen die Wand gedrückt ausgeführt werden. Das verhindert, daß die Hände nach innen rutschen, erhöht aber die Neigung der Ellbogen nach außen zu rutschen, was zuweilen zu dem Verlust einer Hautschicht an die Matte führt - je nach Robustheit der Haut und Flexibilität der Schultern. Lege dann einen Gürtel um die Unterarme nahe der Ellbogen um die verursachenden Kräfte aufzufangen. Auch hier strecke aus den Schultern heraus (Elevation) und vor allem drücke den Oberkörper zu den Oberschenkeln hin. Der Rectus femoris darf auch hier wieder nicht krampfen, benutze neben den Deltoideen also vor allem den Iliopsoas um den Oberkörper den Oberschenkeln anzunähern. Um die Dehnung der Hamstrings geht es hier übrigens nicht. Falls sie zu intensiv wird, laufe mit den Füßen ein wenig nach hinten.



**13. Hund Kopf nach unten: Übergang zu Hund Kopf nach oben gegen die eigene Schulterkraft**  
[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_unten.htm#uebergang\\_zu\\_hund\\_oben\\_gegen\\_schulterkraft](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm#uebergang_zu_hund_oben_gegen_schulterkraft)  
*immer wieder bis die zu unternehmenden Bewegungen und Anstrengungen sonnenklar sind und dann, weil sie sonnenklar sind und es so schön kräftigt. Aber bitte nicht bis zur endgültigen Erschöpfung der Deltoideen -die brauchen wir noch ..*

Sooooo, und jetzt noch mal richtig ! Suche beim Wechsel zwischen den beiden Hunden die maximale Anstrengung der Deltoideen, drücke also zu jedem Zeitpunkt (am wenigsten noch in den beiden Haltungen selbst, aber sonst maximal) den Körper b.a.w. maximal kräftig nach hinten, also zu den Füßen hin. Setze auch die Unterarmmuskulatur mit ein: die Palmarflexoren und die Fingerbeuger drücken den Körper ebenfalls nach hinten bzw. erschweren, daß der Oberkörper im Hund Kopf nach oben übermäßig weit nach vorn gelangt. Denk daran, daß der Übergang zum Hund Kopf nach oben mit der Umkehrung der Beckenbewegung beginnt: gehe als erstes mit Kraft der Gluteen aus der maximalen Flexion in den Hüftgelenken in der Hundstellung Kopf nach unten heraus, in Richtung Extension. Setze dabei während des gesamten Übergangs die Kraft der Gluteen gegen die Schultermuskulatur ein um letztere zu kräftigen. Lasse Dich nicht davon beirren, daß der Übergang während der letzten ca. 20% immer leichter wird. Es kommt auf den Weg davor an. Für den Rückweg zum Hund Kopf nach unten hebe das Becken zuerst mit ein wenig Schwing um 20 - 30 cm an (das erleichtert es, im weiteren Übergang die Hüftbeuger nicht zu benutzen) und dann drücke den Oberkörper nur aus Kraft der Deltoideen und der Unterarmmuskeln (s.o.) nach hinten, völlig ohne Krafteinsatz der Hüftbeuger. Wenn daran irgendetwas leicht erscheint, habt Ihr den richtigen Modus noch nicht gefunden und müßt weitersuchen. Oder Ihr seid Schultermonster, die den Tag ohnehin mit Handstanddips beginnen .. lol

## 14. rechtwinkliger Handstand: Fersen an der Wand hochschieben

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rechtwinkliger\\_handstand.htm#fersen\\_an\\_der\\_wand\\_hochschieben](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rechtwinkliger_handstand.htm#fersen_an_der_wand_hochschieben)

*hier geht es nicht um die Ausführungsdauer sondern darum die richtige Bewegung zu finden und damit auch den intensiven Einsatz der Schultermuskulatur. Also viele Versuche ..*

Schiebe aus Kraft der Schultern (Deltoideen) die Fersen auf der Wand nach oben, indem der Oberkörper mit den Beinen wie ein starres Gefüge in einem festen Winkel bleibt und jeglicher entstehender Druck der Schultern zur Wand hin unmittelbar in eine Bewegung der Fersen nach oben umgesetzt wird. Dies erfordert natürlich die Fersen von der Wand abzuheben. Dabei dürfen die Fußheber nicht in den Krampf getrieben werden. Je weiter oben die Füße sind, desto schwieriger wird es, die Vorfüße abzuheben.

Der periodische Aufbau und das Nachlassen der Schulterarbeit sollen



also als eine Bewegung des Fersenbeins in der es umgebenden Haut gespürt - und von außen beobachtet - werden können. Erfahrungsgemäß ist das nicht ganz leicht zu finden, mal abgesehen von der möglicherweise ungewohnt intensiven Arbeit der Schultermuskulatur.

### 15. rechtwinkliger Handstand: auf der Wand herumspringen

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rechtwinkliger\\_handstand.htm#auf\\_der\\_wand\\_herumspringen](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rechtwinkliger_handstand.htm#auf_der_wand_herumspringen)

*Je nach Ausdauer und Nachbarschaft ;)*

Wenn Du in der letzten Variante die intensive Arbeit der Schultermuskulatur gefunden hast und durch deren periodischen Einsatz und Entspannung eine sicht- und fühlbare Bewegung der Fersen hast bewirken können, sollte auch das Folgende gelingen. Drücke die Fersen mit aller Kraft in Richtung der Wand und springe durch eine streckende Bewegung in den Fußgelenken von der Wand ab um - dem Druck der Schultern zur Wand hin folgend - kurz darauf wieder mit den Fußballen auf der Wand zu landen. Die Knie bleiben dabei durchgestreckt, wenn Du es schaffst, auf den Fußballen zu landen statt auf den Fersen, sonst ganz leicht gebeugt. Die Knie etwas zu beugen bedarf allerdings ungleich größerer Aufmerksamkeit um die Absprungbewegung nicht aus einem Strecken der Kniegelenke zu holen sondern die Kniegelenke in einer konstanten Beugung zu halten!

Etwaig in Kommunikation tretende Nachbarn können dazu eingeladen werden, diese ungewöhnliche Technik ebenfalls kennen und ausführen zu lernen, nur bitte epidemiologisch korrekt und coronaschutzverordnungskonform..

### 16. rechtwinkliger Handstand Übergang zu uttanasana und zurück - die Fee

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#uebergang\\_zu\\_rechtwinkligem\\_handstand](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#uebergang_zu_rechtwinkligem_handstand)

Ich habe mit Erschrecken feststellen müssen, daß bisher nur eine Richtung beschrieben ist, die andere kommt bald !

*Es geht darum, einen möglichst sanften springenden Übergang zwischen uttanasana und rechtwinkligem Handstand zu erreichen. Daher viele Versuche, solange Kraft für eine kontrollierte Ausführung vorhanden ist.*

Abhängig von Kraft und Beweglichkeit wird das möglicherweise heute noch nicht so richtig feenhaft gelingen, aber wir arbeiten daran und vielleicht finden wir unser Feengen ..

Beginnend mit dem rechtwinkligen Handstand geht das so:

Führe den rechtwinkligen Handstand mit einem sehr kleinen Abstand zur Wand aus. Je größer der Abstand ist, desto unsanfter muß der Übergang werden, rein physikalisch gesehen.

Drücke aus Kraft der Schulter und Unterarme den Oberkörper kräftig in Richtung der Wand - wie ohnehin immer im rechtwinkligen Handstand. Beuge die Knie deutlich. Bewege die Schultern bei gestreckten Armen von der Wand weg bis an die Grenze der Kraft der Unterarme und Schultermuskulatur. Dann springe nur sanft von der Wand ab und versuche mit aller dafür geeigneten Muskulatur der Körperrückseite, das Fallen von Oberkörper und Beinen zu verzögern. Dabei muß die Arbeit der Schulter, Rücken- und Unterarmmuskulatur deutlich spürbar werden. Lande so sanft wie möglich bei etwa 1/3 gebeugten Knien auf den ganzen Füßen. Strecke dann die Knie für uttanasana wieder durch, lasse die Hände auf dem Boden stehen und drücke den Oberkörper wieder an die Oberschenkel heran. Für den Rückweg zum rechtwinkligen Handstand bewege wieder die Schultern ein wenig von der Wand weg, damit Oberkörper und Beine genügend Platz haben. Springe mit beiden Füßen gleichzeitig auf die volle Höhe, die dem rechtwinkligen Handstand entspricht. Beim Landen sind die Knie weit gebeugt, also landen wir natürlich nur auf den Fußballen. Das macht es möglich, sanft und leise zu landen. Drücke dann den Körper wieder kraftvoll in Richtung der Wand und strecke die Beine durch. Der aus der Schultermuskulatur resultierende Druck des Körpers in Richtung Wand muß dazu führen, daß die Beine nur mit deutlicher Kraft gestreckt werden können, sonst mangelt es noch an Krafteinsatz der Schultern oder der Abstand der Hände von der Wand war zu groß.

Und wieder von vorn .. :)

### 17. savasana

*ab 10 min.*

Verdienterweise. Las los, Du Fee .. :)

