



Programm der Woche 1.2. - 7.2.2021

Ich bin mit der Bearbeitung Eurer Rückmeldungen immer 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

1. Rückenaus Streckung –

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

ca. 3 - 5 min, normal

Gedreht muß es in dieser Woche nicht sein, aber wer's mag, 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

die Hamstrings sind heute mal nicht ganz so bedeutend, trotzdem ..

3. supta virasana –

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

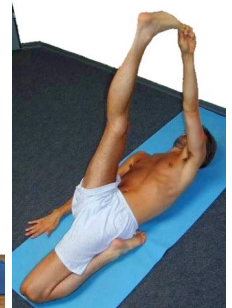
ca. 5 min. oder gerne auch etwas länger

.. 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. Gewöhnen wir uns langsam an die supta krouncasana

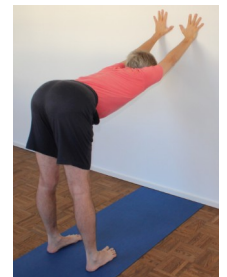


4. Hund Kopf nach unten –

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

mind. 3 min mit Timer !

Der Hund ist heute einfach nur da, keine dringend aufzuwärmenden Schultern oder Hamstrings.. :)



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!“

Gerne wieder mit kraftvollem und sauberem Übergang, das braucht eh häufigere Übung..



6. Stabstellung –

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

die folgenden Haltungen haben nicht mit Pectoralis oder Trizeps zu tun, also nach belieben, keine Schonung nötig :)

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. baddha konasana

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

5 min

Diese Variante der baddha konasana ist besser als der frei sitzende Standard, da beide Hände benutzt werden können um die Oberschenkel auszdrehen, was auch unbedingt geschehen sollte, da es den Bereich der Innenmenisken entlastet. Sollten trotzdem Mißempfindungen in den Knien auftreten schau in der [FAQ](#) ob einer der dort beschriebenen Trick fruchtet. Bis auf weiteres sollen die Fersen so nah wie möglich ans Becken heran, auch wenn dadurch die Knie ein wenig an Höhe gewinnen sollten. Ich mache das Bild groß genug, damit die Grifftechnik erkennbar ist: die Finger greifen zwischen Ober- und Unterschenkeln und Du versuchst mit Kraft der Unter- und Oberarme die Oberschenkel auszdrehen. Auf Dauer kann das ein wenig anstrengend für die Unterarme und Hände sein, naja, mach solange es geht.. Drücke nach Verträglichkeit (Dehnungsempfindung in den Adduktoren und etwaige Mißempfindungen in den Knien) die Oberschenkel zum Boden. Lasse dabei möglichst die Schulterblätter unten. Sitze locker an der Wand angelehnt. Eigentlich eine nette Haltung für eine halbe Plattenlänge, Vinyl soll ja wieder im kommen sein ..



8. supta baddha konasana

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

5 min

Gleich noch eine .. Der Unterschied liegt in der Rotation der Oberschenkel im Hüftgelenk, so daß die Wirkung nicht identisch ist. Hier wird z.B. der Pectineus (aber auch der Iliopsoas) besser gedehnt. Für den Fall seiner Verkürzung - was übrigens nicht für jeden ganz einfach zu diagnostizieren ist - gibt's mittlerweile einen [Eintrag](#) in der [FAQ](#). In der Tat ist die Bewegung im Hüftgelenk unseres heutigen Highlights eher die dieser supta baddha konasana. Durch den Zug der Adduktoren (diese haben



hüftflektierende Wirkung) und den nach seitwärts gezogenen Ansatz des Iliopsoas entsteht leicht ein Hohlkreuz. Schiebe also zumindest einmal beim Einnehmen der Haltung den Po vom Rücken weg, wenn erforderlich auch mehrfach. Vielleicht braucht es sogar etwas Einsatz der Pomuskulatur um dem Hohlkreuz entgegenzuwirken oder - eher ungern (das erschwert die Einatmung) - der Bauchmuskulatur. Die Hände können von oben auf die Oberschenkel gelegt werden, je nach Armlänge (hier ist sie wieder, die Sitzriesenfrage*), können die Hände gerne weiter in Richtung der Knie abgelegt werden und die Beine weiter in die Exorotation im Hüftgelenk ziehen, also wie gezeigt den Innenoberschenkel zum Kopf hin. Die Schulterblätter sind wieder in Retraktion und Depression (zur WS und zum Becken gezogen). Für die ziehende Bewegung der Hände beugen also eher die Arme als daß die Schulterblätter vom Kopf weg bewegen - sollte auf dem Bild zu erkennen sein.

Wer nach Verlassen der Haltung ein wenig Übertonus im Bereich der LWS verspürt, kann kurz eine Kindstellung ausführen:

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

* mit den Beinen, deren Länge beim Sitzriesen im Vergleich zum Oberkörper als kurz gegenüber dem Bevölkerungsschnitt gilt, sind meist auch die Arme kürzer.



9. adho mukha supta baddha konasana

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

5 min

Und noch eine.. Diese Haltung unterscheidet sich von der letzten nicht in der Rotation der Oberschenkel im Hüftgelenk, diese ist gleich. Hier wirkt aber ein gewisses Teil des Oberkörpergewichtes für die Dehnung, während in der letzten Haltung vor allem die Schwerkraft der Beine und vielleicht noch die Auflagekraft der Hände gewirkt haben. Es ist also zu erwarten, daß diese Haltung intensiver wird, vor allem nach dem Mittagessen ;) Vor 6 Wochen war sie noch Highlight; da Ihr sie sicher fleißig geübt habt, können wir sie heute zur Vorbereitung einsetzen. Der Aufbau ist nicht ganz trivial, aber mit ein paar Grundzügen doch leicht erklärt: Um die Haltung einzunehmen, drücke aus einem Vierfüßlerstand durch Ausdrehen der Beine die Zehenunterseiten auf die Wand. In dem Moment kommen die Fußsohlen noch nicht aufeinander, das geschieht erst, wenn die Knie weit nach außen und in Richtung der Wand bewegt werden. Nimm die Hände zur Hilfe, um sie so weit als möglich zur Wand und auseinander zu bewegen. Der Oberkörper wird erst einmal noch nicht abzulegen versucht, viel wichtiger ist es, das Becken etwa über der Verbindungslinie der Knie zu halten. Ja nach Beweglichkeit ist es vielleicht erst einmal nicht möglich, den Oberkörper abzulegen oder das Becken deutlich sinken zu lassen. Das Bild zeigt die Haltung bei wirklich guter Beweglichkeit ;) Es ist viel wichtiger, den Oberkörper mit dem Becken in Richtung der Wand zu schieben als beide sinken zu lassen. Darüber hinaus geben die Adduktoren auch recht zuverlässig Rückmeldung über das Funktionieren der Haltung: ist sie korrekt eingenommen (wie weit auch immer) tritt eine sehr intensive Dehnungsempfindung auf. Je nachdem, wie weit die Beine in dieser Haltung öffnen können, ist der Druck der Knie auf den Boden eventuell recht unangenehm. Das kann gerne mit Decken oder Kissen verbessert werden insbesondere, wenn die verwendeten Weichheitsvermittler dazu führen, daß die Knie leichter nach außen rutschen. Je besser die Haltung gelingt, desto mehr wird es möglich, den Oberkörper sinken zu lassen und schließlich abzulegen. Erst danach wird sich langsam aber sicher der Winkel zwischen den Oberschenkeln verbessern, wodurch auch das Becken weiter zum Boden hin sinkt. Folgenden Fehler in der Ausführung vermeiden: wird dem Oberkörper mit dem Becken erlaubt, weit von der Wand weg zu bewegen, ist es häufig möglich den Oberkörper abzulegen. Dann ist die Wirkung der Haltung aber nur noch einen Bruchteil so groß. Halte also das Becken so nah wie möglich an der Wand und um das zu ermöglichen, schiebe händisch die Knie zur Wand und auseinander, gerne mehrfach. Auch hier entsteht häufig - Erklärung siehe oben - ein gewisses Maß an Hohlkreuz. Wenn das Hohlkreuz subjektiv so unangenehm wird, daß befürchtet werden muß, nach Ende der Haltung verbliebe noch überhöhte Spannung im Bereich der LWS, modifiziere die Haltung so, daß das



Hohlkreuzgefühl geringer wird, durch einen höher gehaltenen Oberkörper oder durch Einsatz der Po- oder Bauchmuskulatur.

10. upavista konasana - falls verfügbar **gegen die Wand**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista_konasana.htm
mind. 5 min

Nachdem unsere monoartikulären Adduktoren schön warm geworden sind, können wir uns dem biartikulären Gracilis zuwenden ohne daß jemand stört :) Rutsche mit dem Becken langsam immer weiter - falls vorhanden, sprich: falls frei - an eine Wand heran, wobei die Grätsche immer weiter wird. Gerne können die Hände nach oben genommen und auf der Wand abgelegt werden, was dem Becken ein wenig mehr Neigung gibt nach vorn zu kippen oder zumindest aufzurichten. Falls noch erforderlich - also die Hände noch zu weit von der Wand entfernt - stütze Dich mit den Händen hinter dem Becken ab, um es aufzurichten und dem Rücken das Strecken zu erleichtern. Ohne Zurhilfenahme (ach wie schön ist doch die deutsche Substantivierung) der Hände kann es bei nicht besonders beweglichen Beinrückseiten - das Thema der morgendlichen uttanasana, Du erinnerst Dich ? - schwierig sein das Becken aufzurichten und durch den Einsatz des Rectus femoris zu Krampfneigung in der Oberschenkelvorderseite kommen, eher hüftnah. Ach ja, Seitwärtsspagat wolltest Du immer schon lernen ?? Einfach immer wieder upavista konasana üben, irgendwann erreicht der Winkel 180 ° :)



11. caturkonasana
<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/caturkonasana.htm>
2-3 * 1 min

Das Bild sagt eigentlich alles: Oberschenkel waagrecht, wenn möglich, Füße im gleichen Winkel wie die Oberschenkel, wenn diese mit aller Kraft nach hinten (aus dem Gesichtsfeld heraus) gezogen werden, Becken aufrecht, bei ausgedrehten Armen die Handflächen aufeinander pressen, Schulterblätter mit Armen zur Decke, Arme nach hinten, bei guter Beweglichkeit sind dann die Oberarme hinter dem Kopf. Mit dem Druck der Hände aufeinander lateralisieren die Schulterblätter, die „Flügelchen“ treten nach außen aus. Versuche für den zweiten oder dritten Durchgang die Füße in Position stehen zu lassen und zum kurzen Ausruhen nur die Knie zu strecken. Während Du die Haltung wieder einnimmst, ziehe zu jedem Zeitpunkt mit aller Kraft die Knie nach hinten und beobachte, wie sich das auf die sagittale Position der Knie (im Sinne von vorn/hinten) auswirkt.

Bei guter Beweglichkeit ist der Winkel zwischen den Knien sehr groß und, mit den Füßen im entsprechenden Winkel, die physikalische Stützbasis sehr klein. Deshalb kann zu dem beschriebenen Vorgehen eine Stütze gesucht werden, an der sich eine Hand festhält, falls erforderlich. Vermeide im Hohlkreuz zu stehen, ziehe also bei Bedarf mit der Pomuskulatur den Po vom Rücken weg nach unten. Ach ja, die Pomuskulatur: auch dadurch, daß sie die Knie nach hinten zieht, sollte sie deutlich zu spüren sein.



12. parsvakonasana

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

2 Durchgänge á 1,5 min

Heute drehen wir den Spieß mal um: die parsvakonasana zuerst ! Für viele sicherlich sehr ungewohnt . Dies nicht nur um die gesamte Muskulatur im Bein- und Beckenbereich noch einmal richtig aufzuwärmen sondern auch um ein gutes Gespür für den intensiven Einsatz der Pomuskulatur zu bekommen, mit deren Wirkung der Oberschenkel nach hinten gegen den Arm gedrückt wird.

Auch hier sollte die Pomuskulatur wieder sehr deutlich arbeiten gespürt werden. Eine vorübergehende Krampfneigung sollte bald wieder verschwinden. Der obere Arm ist in der Verlängerung der Flanke, nicht tiefer, nicht höher, das zugehörige Schulterblatt wieder eleviert (vom Becken weg). Der obere Arm muß unbedingt gut ausdrehen, (sein Bizeps am Ohr vorbei nach hinten, aus dem Gesichtsfeld heraus). Es muß eine durchgehende Streckung erreicht werden von der Fußaußenkante des gestreckten Beins bis zu den Fingerspitzen.

Natürlich darf der Außenfuß nicht leichter werden, dazu drücke den Außenfuß durch Supination im Fußgelenk auf den Boden, aber auch durch eine Aktivität im Quadrizeps des gebeugten Beins: schiebe beide Füße gegen die Reibung des Bodens voneinander weg ohne daß das Becken dabei nach oben bewegt! Der Oberkörper dreht maximal (oben nach hinten - und damit gegenläufig zum gestreckten Arm), ohne daß deswegen der Druck des Beins nach hinten gegen den Arm nachläßt. Da haben wir gleich zwei schöne Widersprüche aufzulösen .. ;)

Recht selten treten in dieser Haltung Beschwerden im Knie des gestreckten Beins auf; das verschwindet fast immer, wenn das Bein besser durchgestreckt und ausgedreht wird (Außenknie nach hinten).



13 Kriegerstellung 2

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

solange Kraft da ist, was die Anzahl und die Dauer betrifft

So, und das ist das heutige Highlight. In den Adduktoren sind wir gut vorbereitet, die Arbeit der Pomuskulatur zur Abduktion sollte auch klar sein, jetzt können wir uns vor allem um die Beckenposition im Sinne der Drehung in der Ebene kümmern. Das heißt auf keinen Fall, daß das Becken nach vorn - und damit ins Hohlkreuz - gekippt werden soll oder darf, aber der Fokus liegt auf der horizontalen Abduktion, also der Drehung des Beckens weg vom beugenden Bein.

Bevor wir die Haltung selbst ausführend bis wir die letzte Kraft verausgabt haben, unternehmen wir einige Anläufe das Bein zu beugen, unterschiedlich lang und unterschiedlich weit, und versuchen dabei das Becken möglichst wenig zum beugenden Bein hin drehen zu lassen. Nimm wahr, wie mit weiterem Beugen das beugende Knie weiter nach vorn gerät und die notwendige Kraft der Pomuskulatur, dies zu begrenzen immer größer wird. Es wird nicht ganz zu unterbinden sein, aber gib Dein Bestes. Zumindest in der letzten 2. Kriegerstellung für heute versuche wirklich das Bein so weit zu beugen, daß der Oberschenkel waagrecht ist. Und nein, die Beckenposition wird dann nicht perfekt sein ... ;) Wenn nichts mehr geht' reicht's auch :)



14. savasana

ab 10 min.

Verdienterweise. Las los.. ..

