



Programm der Woche 8.2. - 14.2.2021

Vermutlich seid Ihr mittlerweile alle eingeschneit und freut Euch darauf, zuhause in Ruhe - Schnee macht die Welt leiser :) - üben zu können. Nun denn ..

Alle aufkommenden Fragen wie immer gerne an den gelben

Pulli: postmeister@yogaschule-ashtanga.de

Heute gibt's mal wieder Basics, muß auch sein ,)

1. Rückenausstreckung –

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

ca. 3 - 5 min, normal



Heute mit der Variante „in Schrittstellung“, die Füße dabei in Linie stellen, die hintere Ferse muß nicht unbedingt auf dem Boden sein, aber zum Boden hin bewegen. Wunderschöne Dehnung für die Hamstrings und der Wade des hinteren Beins.

2. uttanasana -

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

ca. 5 min

die Hamstrings werden wir später noch dehnen, also schön intensiv, vielleicht schon mit Zug an den Fesseln ..



3. supta virasana –

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

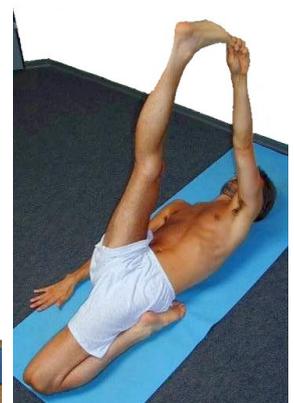
ca. 5 min. oder gerne auch etwas länger

.. 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 !

schon mal gut die Hamstrings dehnen und auch die Waden, deswegen auf maximale Flexion in den Hüftgelenken und Streckung der Kniegelenke achten..



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 auch heute wieder nichts 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.

Wir müssen mal wieder ein wenig Basisarbeit machen. Los geht's .

7. 1. Hüftöffnung

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

2 * 1,5 min, falls möglich auch länger

zu den wichtigsten Details der Haltung gehört natürlich das gestreckte hintere Bein. Nicht selten stellt Ihr mit Erschrecken fest, daß es schon wieder nicht mehr durchgestreckt ist - ersatzweise stelle ich das dann an Eurer Statt fest ;) - was darauf hindeutet, wie groß die aus den Hüftbeugern resultierende Flexionsneigung im Hüftgelenk und konsekutiv wegen des fixen Fußes die Beugeneigung des Knies ist. Naja, sie gehören ja auch zu den Muskeln, die die größten Momente aufbringen können. Kurzer Rede langer Sinn: beobachte das hintere Bein sehr genau und unternimm immer wieder den Versuch es besser durchzustrecken, idealerweise ganz und ständig! Meist wird dieser erfolgreich sein, was nichts anderes bedeutet, als daß der letzte Versuch es dauerhaft durchzustrecken, nicht so erfolgreich war. Eine schöne Übung in Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit, Nachhaltigkeit der Bestrebung und dergleichen mehr .. :) Ach ja, irgendwann fängt der Quadrizeps derart an zu brennen, daß Du aus der Haltung 'raus willst, das zeigt an, daß es Zeit ist, die Seite zu wechseln. Die Profis machen natürlich elegante springende Seitenwechsel. Dabei hebt das Becken kurz an und ohne die Zehen an Boden oder Hand zu stoßen landen beide Füße wieder gleichzeitig auf dem Boden. Vergiß nicht, jedes Mal in der Haltung den Körper nach hinten zu drücken, vermeide aber, daß deswegen das Becken anhebt. Die Hände bleiben die ganze Zeit über ruhig stehen - falls für den Sprung nötig, auf Klötzen.



8. 2. Hüftöffnung

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

2 * 1,5 min, wenn möglich

Die zweite Hüftöffnung ist gegenüber der ersten die spannendere. Sie wirkt ein klein wenig anders: die Dehnungswirkung auf die Hüftbeuger ist eventuell etwas kleiner, da das Becken flacher steht als in der 1.

Hüftöffnung, dafür ist die Dehnungswirkung der monoartikulären Hüftextensoren des vorderen Beins sehr gut (auf dem Bild ist das Knie hinter der Rückenebene). Zudem schieben wir hier den Körper nicht aus Kraft des vorderen Beins nach hinten sondern aus Kraft der Schultern, oder wenn nur ein Ellbogen den Boden erreichen sollte, einer Schulter. Wenn nötig kann der zweite (den Boden schwieriger oder nicht erreichende) Arm auf einem Klotz aufgesetzt werden. Das ergibt eine schöne Möglichkeit die Schultern zu kräftigen, und das in freundlicher Sarkomerlänge. Dafür ist der springende Seitenwechsel (yes, it does exist!) stricly not for beginners ;)

Die Schultermuskulatur sollte bei guter Arbeit meistens diejenige sein, die durch ihre Ermüdung zum Seitenwechsel auffordert. Die Unterarme müssen und können oft nicht ganz parallel nach vorn zeigen, aber ihr Winkel bestimmt natürlich über die Verteilung der Last zwischen pars acromialis (wenn eher zueinander zeigend) und pars clavicularis (wenn eher parallel) des Deltoideus.



9. 3. Hüftöffnung

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

2 * 2-3 min, je nachdem wie lange die Kraft (auch die des drückenden Arms) reicht

Die 3. Hüftöffnung ist von deutlich anderem Charakter als die vorangegangenen, allein, Beweglichkeit der Hüftbeuger wird auch hier gebraucht und geübt; das Hauptthema bleibt aber die Exorotation des vorderen Beins im Hüftgelenk.

Setze den Po so früh wie möglich und mit ganzem Gewicht auf dem Boden ab. Alles andere kann ungewollte Rotationsmomente ins Knie bringen. Hauptbewegung der Haltung ist der Versuch die Hüfte des gestreckten - oder immer wieder zu streckenden - Beins in Richtung Boden zu bewegen. Drücke mit dem (zum abgelegten Bein) seitengleichen Arm den Oberkörper in Richtung selbigen Fußes (Hand parallel zur Richtung der ausgeübten Kraft) und ziehe Dich mit der anderen Hand zusätzlich dort heran wie gezeigt. Wenn die Wahl aufkommt das dem Namen nach gestreckte (doch meist eher leicht gebeugte) Bein durchzustrecken oder die Hüfte des vorderen Beins zum Boden zu bewegen, entscheide Dich für letzteres. Es soll nicht vorkommen, daß das Strecken des hinteren Beins die Dehnung des Glutealbereichs des vorderen Beins beeinträchtigt. Ach ja: die Stirn kann jenseits der Fußsohle abgelegt werden ;)



10. 4. Hüftöffnung

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

1 * 5-10 min

Wiederum von ganz anderem Charakter ist diese Hüftöffnung, hier geht es um die Adduktoren des seitlich abgelegten Beins. Da das Bein durchgestreckt ist, spielt der Gracilis eine große Rolle und wird in vielen Fällen derjenige sein, der die größte Einschränkung setzt, anders formuliert,

den man am meisten merkt. Vermeide unbedingt das seitlich abgelegte Bein gleichzeitig zu beugen und einzudrehen sondern führe in beiden Fällen möglichst ständig das Gegenteil aus: strecke das Bein durch und drehe das Bein aus, sobald möglich mit Griff einer Hand zum Unterschenkel oder - wie gezeigt - später beider Hände zum Fuß. Ausdrehen bedeutet, daß der Vorfuß vom Boden weg bewegt, während die Ferse am Boden bleibt. Strecke jenes Bein seitwärts vom Becken weg, damit die



zugehörige Hüfte so weit als möglich zum Boden sinken kann. Das hintere Bein ist hier übrigens in Ausruhhaltung - auch das gibt's.

11. 5. Hüftöffnung

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

2 * 2 min

Die 5. Hüftöffnung zeigt eine große Ähnlichkeit zur parsvottanasana, und deren hochintensive Dehnung der Hamstrings ist auch ihr Thema. Durch die abstützenden Hände fehlt ihr jedoch der Balancecharakter. Die vordere Wade wird also von der Notwendigkeit intensiver Arbeit entbunden, die Haltung ist physikalisch wesentlich stabiler, und damit kann sie deutlich länger gehalten - und auch besser dosiert - werden. Das Becken soll hier gerade nach vorn zeigen, beide Hüften sind also gleich hoch und gleich weit vorn. Erweist es sich als schwierig beide Hüften gleich hoch zu halten, muß in der Regel der hintere Fuß ein wenig weiter nach hinten gesetzt werden - was der Dehnungswirkung im Gastrocnemius des hinteren Beins nur entgegenkommt. Diese ist damit auch die zweite wichtige Wirkung der Haltung. Die Hände laufen so weit wie möglich nach vorn und geben möglichst wenig Gewicht an den Boden ab, aber doch so viel, daß die Haltung stabil bleibt. Beide Beine neigen zum Beugen, im vorderen Bein kostet es Wirkung bei der Dehnung der Hamstrings, im hinteren Bein kann aber damit experimentiert werden, weil durch deutliches Beugen eine Dehnungswirkung auch auf den Soleus möglich werden kann, während bei gestrecktem Bein ausschließlich der Gastrocnemius gedehnt werden sollte. Und natürlich kann die Stirn auf dem Unterschenkel und der Bauch auf dem Oberschenkel abgelegt werden, später einmal .. :)



12. malasana Vorwärtsbeuge

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

3 min oder mit Varianten auch mehr

Nachdem wir bereits mit der zweiten Hüftöffnung die monoartikulären Hüftextensoren gedehnt haben, können wir das Thema nun fortführen, bevor wir gleich zur eigentlichen Linie des Programms zurückkehren. Die malasana ist nichts anderes als Hocken mit weit dorsalflektierten Fußgelenken, was

neben der Dehnung des Gastrocnemius in der letzten Haltung jetzt eine gute Dehnung des Soleus erlaubt. Öffne die Beine, so daß der Oberkörper dazwischen Platz hat und lasse ihn zwischen den Beinen versinken. Das fordert und fördert die Beweglichkeit der Po- und dorsalen Hüftmuskulatur. Laufe mit den Fingern so weit als möglich nach vorn, lasse das Gesäß sinken und halte den Rücken passiv. Hier ergibt sich eine Dehnung der Rückenmuskulatur, die auch den Bereich der LWS umfasst, ähnlich wie beim



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

Natürlich darf, wer Bandscheibenleiden im Bereich der LWS aufweist, diese beiden Haltungen nicht ausführen.

Davon ab, ist die Vorwärtsbeuge für den Rücken unkomplizierter als die Standard-malasana, in der jeder Zustand zwischen kraftvollem Strecken des Rückens und seiner völligen, passiven Entspannung Teile der autochthonen Rückenmuskulatur im Bereich LWS oder auch andere Muskeln, wie z.B. den Quadratus lumborum, überfordern kann.

Davon ab sind sie Varianten der malasana die wichtigsten Haltungen um die Beweglichkeit des Fußgelenks in Richtung Pronation zu fördern bzw. erhalten.

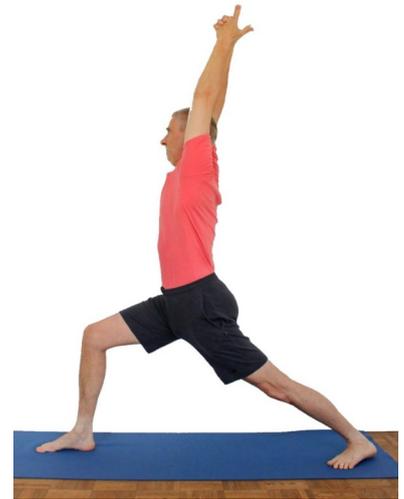


13. 1. Kriegerstellung

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

mehrfach mit Seitenwechsel je so lange angesichts der hohen Intensität genug Kraft genug vorhanden ist

Nachdem wir die Hüftbeuger einigermaßen warm gemacht haben sollten - es geht noch deutlich mehr, mit Hinblick auf die Rückbeugen Brücke, ustrasana, setu bandha sarvangasana etc. - können wir uns an der ersten Kriegerstellung versuchen. Diese dürfte zu den am meisten mißverstandenen oder uminterpretieren Haltungen überhaupt gehören. Fasse sie auf als Haltung, in der der Quadrizeps des hinteren Beins (um dieses gestreckt zu halten) und die Pomuskulatur (zum Aufrichten des Beckens) gegen die Beweglichkeitseinschränkungen der Hüftbeuger arbeiten, diese dehnen und das Becken aufrichten. Das hintere Bein muß dabei nicht nur gestreckt bleiben, damit die Hüftbeuger gedehnt werden können sondern auch, damit im Kniegelenk keine unerwünschten Kräfte und unangenehmen Effekte auftreten. Schmerzen im Knie des hinteren Beins sind in dieser Haltung fast immer eine Folge nicht hinreichend kräftigen Streckens oder mangelhafter Anstrengung das Bein einzudrehen. Not to be mistaken, das Bein IST nach Konstruktion ausgedreht, aber es wird versucht, das Bein im Hüftgelenk aus dieser Position heraus weiter einzudrehen. Das Becken muß dabei exakt nach vorn zeigen, sonst verteilt sich die Last in der Rückenmuskulatur einseitig und es kann zu einseitiger Überforderung des Rückens kommen. Der Oberkörper soll - in der Standard-Variante - keine Rückbeuge ausführen, vielmehr soll alle Aufmerksamkeit und Energie auf die Position des Beckens verwendet werden. Deswegen lassen wir standardmäßig auch die Reklination des Kopfes weg, da diese - nicht direkt muskulär, aber über assoziierte Bewegungen, also Bewegungsmuster - die Rückbeuge des Oberkörpers und meist auch ein unangenehmes Hohlkreuz fördert. Die Stabilität kommt angesichts der sehr schmalen physikalischen Stützbasis natürlich vor allem aus dem Einsatz der Wadenmuskulatur des vorderen Beins.



14. parsvottanasana

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

pro Seite 1,5 min

passend zu den Dehnungen des Rückens in der malasana und den Hüftöffnungen, aber auch passend zur Dehnung der Ischiocruralen Gruppe (der Hamstrings) in der 5. Hüftöffnung führen wir nun noch die parsvottanasana aus, womit ein etwaig überhöhter Tonus der Muskulatur im Bereich der LWS, der sich in der 1. Kriegerstellung eingestellt haben könnte, wieder reduziert werden kann. Mit der 1. Kriegerstellung gemeinsam hat diese Haltung bei aller Unterschiedlichkeit die Anforderung, das Becken präzise nach vorn gedreht zu halten. Im Gegensatz zur 5. Hüftöffnung ist hier das hintere Bein etwas (30-45°) ausgedreht, was den ganzen Fuß aufsetzen läßt und die Stabilität ein wenig erhöht, aber beileibe nicht so weit, daß der Haltung jeglicher Balancecharakter fremd wäre. Deshalb arbeite mit der Wadenmuskulatur des vorderen Beins (noch eine Parallele zur 1. Kriegerstellung, die aus einer bis auf den Abstand identischen Fußstellung resultiert) für den sicheren und ruhigen Stand. Lasse wie in der malasana Vorwärtsbeuge den Rücken passiv. Wer kann, legt die Stirn ab.



14. savasana

ab 10 min.

Schau noch einmal nach draußen, wie ruhig Wasser in kristalliner Form zu Boden fällt und nimm diese Ruhe mit in die savasana..

