YOGASCHULE
ASHTANGA
IN ESSEN

definite yoga
hatha at its best

# Programm der Woche 15.2. - 21.2.2021

Die Wettervorhersage versetzt wohl alle in Erwartung eines Vorfrühlings. Andere Erwartung, etwa an so etwas wie Normalisierung des Lebens verbinden sich ebenfalls mit den kommenden beiden Jahreszeiten, machen wir also ein wenig "mobil"...
Fragen wie immer gerne an den gelben Pulli: postmeister@yogaschule-ashtanga.de

1. **Rückenausstreckung** –
http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm
*ca. 3 - 5 min, normal*

Heute mit der Variante "gedreht in Schrittstellung", das kommt uns später in der parsva upavista konasana zugute.

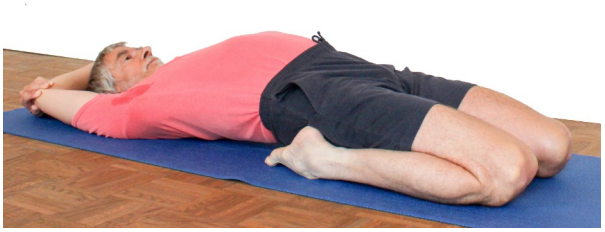
2. **uttanasana -**
http://yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm
*ca. 5 min*

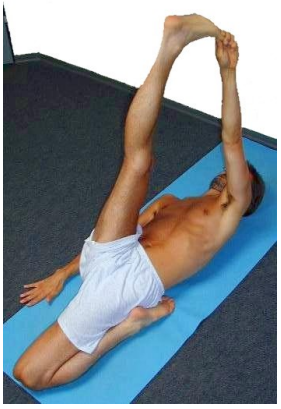
auf die Hamstrings kommen wir später noch zurück, wenn auch nicht so intensiv . Gerne auch die seitliche Variante

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, wenn nötig mit mit Timer*

heute wieder mit Fokus auf den 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 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.**
**"Mobilmachung" (s.o.) ist unser Ding ja gar nicht, aber "Mobilisierung" durchaus. Das Ding, an dem ich gerade arbeite, brachte etwas Anregung für das heutige Programm.**
**Huete gibt's eine Quizfrage: eine Haltung reiht sich nicht in die anderen ein. Welche und warum ? Tipp: ein wenig anspruchsvoller als "die einen sind sitzend, die anderen stehend" ist es dann doch schon ;) Los geht‘s .**

7. **baddha konasana** (am besten an der Wand)
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/baddha_konasana.htm
*mind. 5 min - außer natürlich bei Kniebeschwerden*

wie wir alle wissen, gehört die baddha konasana zu den Haltungen, in denen man auf die Knie Acht geben muß. Drehe also zu Beginn beide Oberschenkel gut aus, einen nach dem anderen, mit beiden Händen, schiebe dann den Po an die Wand (am besten anheben und an der Wand herunterrutschen lassen) und ziehe die Füße so nah wie möglich ans Becken. Drehe während der Haltung die Oberschenkel knienah aus wie gezeigt. Den Rücken locker auf der Wand angelehnt lassen. Bei Kniebeschwerden gibt's Tipps in der FAQ :)

8. **baddha konasana Vorwärtsbeuge**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/baddha_konasana.htm#vorwaertsbeuge

*Je nach Auftreten von Mißempfindungen im Kniebereich nur kurz testen oder länger innehalten, bis ca. 3 min*

Die Vorwärtsbeuge ist für einige, die ohnehin zu Kniebeschwerden insbesondere im Bereich des Innenmeniskus neigen, nicht geeignet, dann bitte einmal die Forward-Taste drücken. Ansonsten kippe bestmöglich in den Hüftgelenken nach vorn, der Oberkörper hat die Tendenz zu strecken; lege von den Armen ab, was geht. In den meisten Fällen sind die Knie etwas näher am Boden als in der Grundhaltung, nur selten aber ganz am Boden.

Die Fußaußenkanten drücken deutlicher auf den Boden als in der Grundhaltung, Weichheitsvermittler können helfen, die Füße sollten aber nicht darauf rutschen. One layer of a mat on top of a cuddeling blanket should do. Oh God, how I miss the English class .. lol

9. **supta baddha konasana** (am besten gegen die Wand)
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/supta_baddha_konasana.htm
je *nach Befinden des unteren Rücken nur solange verträglich oder bis zu 5 min*

In dieser Haltung gilt es darauf zu achten, daß kein unangenehmes Hohlkreuz auftritt. Schiebe zuerst das Becken so gut als möglich in Richtung Wand. Dann müssen zumindest einmal die Pobacken händisch vom Rücken weg geschoben werden. Nur wenn unvermeidbar, sollte die Po- oder Bauchmuskulatur eingesetzt werden um ein vorhandenes Hohlkreuz zu mindern. Wenn möglich, wie gezeigt, mit den Händen an den Innenoberschenkeln ziehen für bessere Beschwerung und Exorotation. Auch hier sind die Füße wieder bestmöglich am Becken, die Zehen zeigen auf der Wand nach außen, die Fußaußenkanten liegen auf dem Boden, Weichheitsvermittler erlaubt. Ach ja, die Knie: genau wie zuvor, es dürfen keine Beschwerden auftreten; grundsätzlich sind sie aber hier auch etwas seltener als in baddha konasana. Dies ist übrigens eine weitgehend reine Loslasshaltung.

10. **upavista konasana** (am besten gegen die Wand)
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista_konasana.htm
*durchaus bis zu 10 min*

eine unserer Lieblingshaltungen, 10 Minuten zur Wand gewandt, reine Introversion.. :) Immer wieder mit dem Becken (einfühlsam) in Richtung Wand rutschen um den Winkel zwischen den Oberschenkeln zu vergrößern. Das Becken sollte zumindest aufrecht sein oder der Versuch unternommen werden, es mit Hilfe der abstützenden Hände hinter dem Becken aufzurichten. Eine leicht nach vorn gekippte Haltung des Beckens wird gerne genommen. Nennenswerte Kraft muß meist nicht aufgewendet werden um die Knie zu strecken. Genieß die schön intensive Dehnung im Gracilis auf der hinteren Innenseite der Knie. Wenn das Becken nach hinten kippt, ist es nicht einfach den Rücken zu strecken, so daß in diesen Fällen auch eine schöne Kraftausdaueranforderung für die autochthone Rückenmuskulatur entsteht.

11. **parsva upavista konasana**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista_konasana.htm
*2 * 3 min pro Seite*

Ein echtes Goodie bei überhöhter Spannung im seitlichen/seitlichen unteren Rücken. Quadratus Lumborum, Latissimus dorsi und Teile der autochthonen Rückenmuskulatur profitieren davon sehr. Mal abgesehen von der intensiven Dehnung der Hamstrings und der schönen Introversion. Sobald möglich ziehe mit der kontralateralen Hand am Außenfuß des Beines, zu dem der Oberkörper bewegt. Halte beide

Schultern gleich hoch. Bei sehr guter Beweglichkeit geht das auch noch, wenn die zweite Hand über die erste greift und der zugehörige Ellbogen auf dem Boden aufsetzt, sonst muß der zweite Arm mit der flachen Hand am Boden abstützen um zu verhindern, daß die zugehörige Schulter zum Boden hin bewegt. Der Brustkorb soll, so gut möglich, frontal mittig zum Bein. Die Stirn darf abgelegt werden, falls möglich, aber bitte möglichst weit in Richtung des Fußes. Daß die kontralaterale Hüfte/Pobacke etwas leicht wird, läßt sich nur über die Zeit durch mehr Beweglichkeit mindern. Und laß die Beine nicht ausdrehen sondern die Kniescheiben nach oben zeigen.

12. **upavista konasana Vorwärtsbeuge**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista_konasana.htm#vorwaertsbeuge
*kurz zum Testen oder ein wenig länger zum Verweilen ;)*

Bestmöglich aus den Hüften kippen. Nicht maximal den Oberkörper runden, sondern ihn vom Becken aus nach vorn strecken. Die Hände laufen nach vorn, was von den Armen abzulegen geht, auf dem Boden ablegen. Die Intensität der Haltung muß selten aktiv gefördert werden. In seltenen Fällen müssen die Oberschenkel auf eine Erhöhung gelegt werden, damit das Genital nicht gequetscht wird - die Gefahr besteht aber nur bei sehr guter Beweglichkeit ;)

13. **halber Lotus Vorwärtsbeuge**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/ardha_padmasana.htm#vorwaertsbeuge
*je 3 - 5 min pro Seite*

auch hier wieder die Bitte, auf die Knie zu achten und nochmals der Link zu den Tricks in der FAQ
Beide Beine zu Beginn sorgfältig ausdrehen, der zweite Oberschenkel liegt auf der ersten Fußsohle. wiederum den Oberkörper nach vorn strecken statt ihn maximal zu runden. Die Vorwärtsbeuge soll aus den Hüftgelenken kommen; ablegen, was geht. Und wieder eine schöne Introversion :)

14. **garudasana** (volle Haltung)
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/garudasana.htm

So, heute versuchen wir uns an der vollen Haltung. Ich mache das Bild etwas größer, damit es gut erkennbar ist. Nimm die Haltung mit einem doppelten Schwung (Arme und Beine) ein, dabei umschlingt der obere Unterarm den unteren und sein kontralaterales Bein das andere. Der Fuß hakt sich hinter den Oberschenkel, außer diese wären zu muskulös dafür ;) Dazu muß das Standbein ein deutliches Stück weit gebeugt sein. Natürlich stehen wir möglichst ruhig und stabil, drücken die Schulterblätter zum Becken und heben die Arme an soweit möglich. Das Becken muß ein wenig nach vorn kippen, damit das Umschlingen des Standbeins gelingt. Die garudasana hat einen gewissen Balance-Charakter - deswegen machen wir ja auch nie die volle Haltung, wenn es uns um den Levator scapulae geht ;) Die Handflächen zeigen genau nach außen (90° zur Blickrichtung) und die Handgelenke sind hintereinander-untereinander, also in einer senkrechten Ebene. Das erfordert meist einigen Einsatz der Unterarmmuskulatur: die Finger der unteren Hand drücken kräftig in die oberen Hand und die Arme rotieren bis die Hände nach außen zeigen..

**Damit wir uns nach so viel Dehnung nicht "schlabbrig" fühlen, machen wir jetzt noch etwas "Robusteres" :)**

15. **2. Kriegerstellung**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/kriegerii.htm
2 * *wenn möglich 1,5 min - bei Bedarf natürlich auch mehr und öfter :)*

eine der ganz großen Haltungen, alles andere als einfach und Projekt für viele kommende Jahre: das Becken soll aufrecht sein und genau in der Ebene der beiden Beine stehen, also nicht zum beugenden Bein hin bewegen. Außerdem sollen beide Hüften gleich hoch sein; oft beobachten wir, daß die Hüfte des gestreckten Beins höher ist als die andere. Da das Hüftgelenk dreidimensional beweglich ist, braucht es ergo eine dreidimensionale Korrektur, in der Regel muß die Hüfte des gestreckten Beins nach hinten und unten und das Becken insgesamt mehr aufrichten (Po ab, Hüftknochen auf). Das gestreckte Bein bitte durchgestreckt halten und im Hüftgelenk kraftvoll ausdrehen, dies unterstützt die Korrektur des Beckens. Die Schulterblätter unten lassen und die Arme von der WS weg strecken.

16. **parsvakonasana**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parsvakonasana.htm
*2* 1,5 min*

Die parsvakonasana können wir heute am besten einmal aus der 2. Kriegerstellung ausführen und dann aus einem Hund Kopf nach unten. So sind beide interessanten Hüftbewegungen dabei. Den Oberkörper kraftvoll vom beugenden Bein weg drehen, beide Oberarme ausdrehen, vor allem den oberen, und dessen Schulterblatt vom Becken weg strecken. Beide Füße am Boden voneinander weg schieben ohne das Becken anzuheben. Die Hand auf einen Klotz (unser Bücherstapel) setzen, falls nötig.

17. **caturkonasana**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/caturkonasana.htm
2 * 1 min pro Seite

Und noch etwas kraftvollles: eine Art doppelte zweite Kriegerstellung bezüglich der Beine. Beide Beine in den Hüftgelenken nach hinten ziehen, das Becken aufrichten, den Rücken strecken, die Arme ausdrehen (Bizeps nach hinten) und bei möglichst gestreckten Ellbogen die Handflächen kraftvoll aufeinander pressen. Bei guter Beweglichkeit sind die Oberarme hinter dem Kopf. Die Füße in den Winkel stellen, den die Oberschenkel maximal erreichen, nicht größer, nicht kleiner, also in der Haltung den Winkel der Füße anpassen.

14. **savasana**
*ab 10 min.*