



Programm der Woche 22.2. - 28.2.2021

Da ist er, der Vorfrühling. Unterstützen wir den neuen Ausbruch des Lebens mit einem vitalen Programm, welches auch den Rücken in Form bringt. Nicht, daß uns der Frühjahrsputz oder die erste sportliche Aktivität draußen direkt wieder in eine Rückenstreß-Pause schickt .. ;)

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

Heute gerne mit der Variante "Schrittstellung"



2. uttanasana -

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

ca. 5 min

auf die Hamstrings kommen wir später noch intensiv zurück, gerne mit Zug an den Fesseln

3. supta virasana –

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

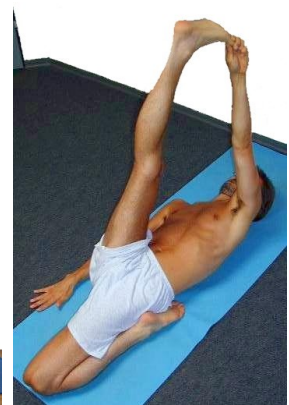
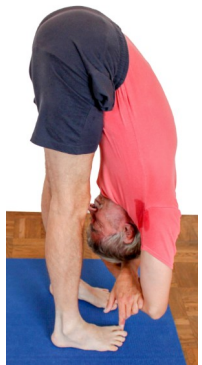
ca. 5 min. oder gerne auch etwas länger

.. 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, 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. Nach Ende der Lockdowns habt Ihr das drauf .. :)

6. Stabstellung –

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

nicht exzessiv viele heute ;)

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.

7. 1. Hüftöffnung

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

2 Durchgänge a 1,5 - 2 min

mit der Kraft des Quadrizeps müssen wir nicht sonderlich haushalten, also: das hintere Knie richtig gut durchstrecken.

Die 1. Hüftöffnung machen wir dann auch noch ein wenig mit dem dynamischem Sprung, falls möglich. Wer eine Erhöhung unter den Händen braucht, möge sie benutzen, nur bitte nicht die Zehen daran stoßen. Jede Haltung hat ihr Mantra, hier ist es: "das Bein STRECKT" .. lol

8. rechtwinkliger Handstand

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

*3 * 1 min, falls möglich*

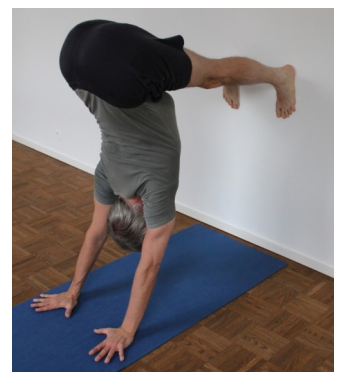
Der rechtwinklige Handstand wird Schulter und Arme gut aufwärmen für das Kommende. Strecke die Arme, drehe sie aus, strecke aus den Schultern heraus und bewege den Oberkörper an die Oberschenkel heran. Wenn das einfach erscheint, verkleinere den Abstand der Hände von der Wand. Kipp in den Hüftgelenken soweit als möglich in die Flexion um den Oberkörper weiter in Richtung Wand bewegen zu können. Halte die Fersen auf Höhe der Sitzbeinhöcker, außer wegen sehr steifer Hamstring würde dabei das Becken die Senkrechte nicht erreichen. Wer geübt ist, kann die Füße auch tiefer aufsetzen. Und noch einmal: aus den Schultern herausstrecken (Schulterblätter elevieren) !

9. rechtwinklige uttanasana

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

*3 * 1 min*

und noch eine "Rechtwinklige". Im Prinzip ist es etwa die gleiche Haltung wie die letzte, aber der unterschiedliche Einfluß der Schwerkraft macht dann doch einen spürbaren Unterschied, hier als dehnend-kraftigende Anstrengung in den



Hamstrings und Anstrengung im Rücken zu fühlen :) Achte auf die Position des Rückens, in der LWS sollte die physiologische Lordose erhalten bleiben, also das gewisse Maß an konkaver Krümmung, die der Mensch physiologischer Weise in Anatomisch Null dort hat. Wer das kaum einzuschätzen weiß, kann das Becken bei konstanter Höhe der Schulter ein wenig in beide Richtungen kippen (zur Not auch mal bei abgestützten Händen): in der einen Richtung (konvexe LWS) wird es für die Pomuskulatur anstrengender, aber für die Rückenmuskulatur anstrengungsärmer, in der anderen Richtung (konkave LWS) tritt irgendwann ein Hohlkreuz-Gefühl auf. Die optimale Position der LWS liegt kurz bevor das Gefühl eines Hohlkreuzes aufkommt. Weiterer Hinweis zur Position des Rückens: in der korrekten Position ist es in der LWS anstrengender als wenn eine Steilstellung oder gar eine konvexe Krümmung vorliegt. Schlimm genug, daß ich es nicht korrigieren kann... Aber wer es aufzeichnen und mir zuschicken will, ich schau es mir an. Es ist durchaus lohnenswert, damit ein wenig zu experimentieren, es verbessert das Gespür für eine gesunde Position des Rückens und ist gleichzeitig eine wertvolle Arbeit für die ungezählten Muskeln der autochthonen Rückenmuskulatur, gerade bei schwachem Rücken oder wenn eine Neigung zum Lumbago ("Hexenschuß") bekannt ist.

10. Kreuzheben

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

ad libitum, nicht zu knapp ..

Und jetzt wird's richtig spannend!

Das hab ich noch nie ins Programm der Woche aufgenommen, selbst in den regulären Klassen machen wir es eher nur mit einzelnen aus therapeutischen Gründen, nicht mit allen gleichzeitig, dafür fehlen uns auch noch ein paar Hanteln ;)

Unter obigem Link gibt's ein paar Fotos mehr, sicher hilfreich für alle, die es noch nie gemacht haben. Hier geht es darum, ein recht großes Teilkörpergewicht mit zusätzlichem externen Gewicht, welches

zudem noch an einem langen Hebelarm hängt, zur Kräftigung und Dehnung der Hamstrings und zur Kräftigung des Rückens einzusetzen - fühlt sich da jemand an den Text zur rechtwinkligen uttanasana erinnert ? Dazu versuchen wir den Rücken bei aufrechterhaltener physiologischer Lordose gestreckt auf und ab zu bewegen, reinweg als Bewegung des ganzen Oberkörpers und Beckens in den Hüftgelenken. Stell Dir also vor, der Rücken wäre ein Brett, oder an ein solches angebunden und kippe das Becken mit dem Oberkörper auf und ab. Die maximale Höhe des Oberkörpers sollte dabei nicht mehr als 15-20° gegen die Waagerechte betragen, damit die angesprochene Muskulatur nicht entlastet wird. Die maximale Flexion in den Hüftgelenken wird nur durch die einsetzende und mit jedem Grad zunehmende Dehnungsempfindung (zusätzlich zur Anstrengungsempfindung) begrenzt und durch den drohenden zwangsweisen Verlust der Streckung des Rückens. In other words: kippe das Becken so weit, wie Du den Rücken gestreckt (im Sinne von "mit physiologischer Lordose") und die Dehnungsempfindung in den Beinrückseiten für tolerabel halten kannst. Die Position des Beckens ist dabei natürlich wie in uttanasana eher vorn als hinten, was zusätzlich zu einer netten Kräftigung der Wadenmuskulatur führt. Die Arme sollten b.a.w. locker hängen, ich zeige allerdings zuweilen auch die Variation, die Arme zu beugen, was einerseits in den Adduktoren des Schultergelenks und den Armbeugern ein wenig zusätzliche Kräftigung bringt, andererseits bei weiter Flexion in den Hüftgelenken vermeidet, daß die Hanteln auf dem Boden aufsetzen. Arbeite sehr aufmerksam, was die Position des Rückens betrifft. Hilfreich kann ein Supporter sein, der einen Stock (z.B. einen Besenstil, wir sind ja zuhause) am Rücken hält, so daß die BWS eine möglichst lange Auflagefläche hat (die BWS soll also über die physiologische Kyphose hinaus gestreckt werden), der Stock am Kreuzbein ebenfalls anliegt und im Bereich der LWS-Lordose noch etwa anderthalb Finger nebeneinander zwischen Stock und Rücken passen. Das ist beschrieben - leider derzeit noch ohne Bild - unter http://www.yogabuch.de/deu/asanas/kreuzheben.htm#p_mit_stock

Das benutzte Gewicht sollte anfangs recht defensiv gewählt und sukzessive gesteigert werden. Vorschlag für Unerfahrene: für den ersten Durchgang nicht mehr als 3 kg pro Seite für die Damen und 5 kg pro Seite für die Herren. Natürlich kann das Gewicht gesteigert werden und auch jede einzelne Position ein wenig gehalten werden, vorzugsweise der waagerechte Rücken (wegen maximaler



Schwerkraftwirkung) und die maximale Hüftflexion, also "ganz unten", (wegen der intensiven Dehnung). Zeichnet sich eine Überlastung des Rückens ab, zum Beispiel in Form des Gefühls, daß sich irgendein Rückenmuskel in einer gehaltenen Position zu verkrampfen beginnt, brich sofort ab! Ach so: es fehlt an Kurzhanteln ?? Die Haltung braucht keine zwei einzelnen Gewichte, ein beidhändig gegriffenes tut es auch. Laß Dir etwas einfallen, Wasserflaschen, Bierkästen, Besenstiele ..

11. urdhva dhanurasana

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

*ad libitum. Vorschlag: 3 * 1 min - an Stück oder was auch immer zusammengestückelt geht*



Die Schultern und der Hüftbereich sind warm, der Rücken und die Hüftextensoren ohnehin sehr gut aufgewärmt, schauen wir mal, wie die Brücke klappt. Auch hier wieder: wenn der Rücken Überlastung melden sollte, brich ab. Die üblichen Parameter sind: Hände zu den Füßen zeigend, bei guter Beweglichkeit starte mit den Fersen am Po, sonst halte entsprechend Abstand, beginne damit, daß Du aus Kraft der Pomuskulatur die Schambeinhöcker zur Decke drückst, atme dann tief ein und komme mit der folgenden Ausatmung aus Kraft der Arme und Beine gleichzeitig hoch. Arbeite weiterhin intensiv mit der Pomuskulatur um den unteren Rücken zu entlasten, strecke nach Kräften die Arme durch. Falls sich die Kniegelenke mehr als etwa 150° strecken lassen sollten, laufe ein, verkleinere also den Abstand der Hände zu den Füßen, Vor Verlassen der Haltung bitte das "Auslaufen" nicht vergessen. Der auf dem Foto gezeigte Winkel bedarf im Übrigen schon des Einlaufens. Sobald die Arme gestreckt und solange sie gestreckt gehalten werden können, drücke aus Kraft der Beine den Oberkörper in Richtung der Hände, also die Schulterpartie von den Füßen weg. Ach ja: atme ! Tiefe Einatmung ist besonders spannend hier und trägt zur Vergrößerung des [inspiratorischen Reservevolumens](#) bei. Meine Güte, das Glossar wächst immer weiter, für irgendwas ist der Lockdown doch gut ..

12. surya namaskar

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



ad libitum, mindestens aber 3 Durchgänge

Den hatten wir vor nunmehr 10 Monaten im Programm der Woche, das war noch im "Lockdown 1". Ich kann mich also hier weitgehend zitieren:

Atmet !! Durchgehend, ohne Aussetzer ! Und zwar bitte mit jedem Wechsel zwischen zwei Haltungen einen Atemvorgang (Ein- ODER Ausatmung) ausführen. Dies legt einen gewissen Rhythmus nahe, der einen gewissen, begrenzten Spielraum hat, den man als Wohlfühlzone bezeichnen kann. Danach kommt eine andere Zone und danach vielleicht noch eine Zone, und irgendwann kommt die Zone, in der die Atmung zuweilen verloren geht. Da wollen wir nicht hin..

Es gibt viele Dinge zu beachten. Wie immer: wer sich nicht darum kümmert, ist leichtfertig, wer glaubt, gleich beim ersten Mal alles behalten und umsetzen zu können, töricht. Wer deshalb endgültig aufgibt,

noch `was anderes .. lol

Beim Übergang zu urdhva hastasana atmet ein, danach nehmt mit jedem WECHSEL zwischen zwei Haltungen den jeweils anderen Atemvorgang vor. Mit diesem simplen Atem-Algorithmus landet Ihr am Ende tatsächlich mit der Ausatmung wieder in tadasana mit namaste, genau so, daß Ihr den nächsten Durchgang mit der Einatmung direkt wieder beginnen könnt.

Davon ab, was auch immer Ihr im Yoga macht, tut Euch bzgl. der Atmung keine Gewalt an !

Nochmal zum Übergang zur urdhva hastasana: nutzt die Pomuskulatur um das Becken nach hinten zu kippen, wenn Ihr den Oberkörper in eine leichte (!), gleichmäßige Rückbeuge bringt, vielleicht weniger als ich auf den Bildern zeige. Siehe dazu auch obige Bemerkung zum Schwerelot ;) Im übrigen passen Rückbeuge, Arme anheben und Einatmung hervorragend zusammen. Selbiges kann übrigens nicht von allen weiteren Übergängen gesagt werden, z.B. vom Einnehmen des Stabs mit der Einatmung. Aber seht selbst ..

Im Übergang zur uttanasana schätzt bitte die Beweglichkeit und Belastbarkeit Eurer Hamstrings gut ein, damit Ihr nicht mit unverträglich viel Schwung in die Dehnung der Ischiocruralen Gruppe geht. Das ist heute weniger kritisch, weil wir ja schon rechtwinklige uttanasana und Kreuzheben hinter uns haben.

Der Sprung (jaaa: Sprung ! Beidbeinig !) in den Hund Kopf nach unten ist „Kopfsache“.

Dabei drücken die Schultermuskeln den Körper schon beim Sprung nach hinten, nicht erst danach.

Springt also nicht mit den Füßen nach hinten und zieht den Oberkörper nach, sondern springt ein wenig nach oben um Euch die Zeit zu geben, aus Kraft der Schultern (Deltoideen) und Unterarmen (Palmarflexion) den Körper nach hinten zu wuchten. Ich weiß, wir üben es immer mal wieder und „leicht“ wird es für viele sicherlich nicht so schnell. Mal ganz abgesehen von der vorhandenen Kraft.

Der Mittelteil des Sonnengrußes ist eigentlich gut bekannt:

Hund Kopf nach unten → Hund Kopf nach oben → Stab → Hund Kopf nach oben → Hund Kopf nach unten. Machen wir ja jeden Morgen .. Deswegen braucht's dazu auch kaum weitere Erklärung. Aber für's nächste, den Sprung aus dem Hund Kopf nach unten in uttanasana: springt langsam, leise, sanft mit den Füßen nach vorn bis fast zwischen die Hände. Ihr landet natürlich mit mehr oder weniger deutlich gebeugten Knien (never would we ..!!) und auf den ganzen Füßen. Bringt beim Sprung viiiiiel Gewicht auf die Hände, damit Ihr Euch mit Kraft von Armen und Schultern (schon wieder Unterarme und Deltoideen) abfangen könnt, so als wolltet Ihr die Landung verzögern. Streckt dann die Beine durch und streckt beim Hochkommen Hüftgelenke und Oberkörper etwa im gleichen Tempo bis zum Erreichen von urdhva hastasana, auch wieder als leichte Rückbeuge ausgeführt. Der Rücken kann ja nach dem Kreuzheben richtig was ..)

Auch wieder mit kräftigem Einsatz der Pomuskulatur (longitudinale, nicht transversale Kontraktion, also längs, nicht quer!). Nach Auflösen der Rückbeuge und Falten der Hände sind wir dann wieder in tadasana mit namaste und können den nächsten Durchgang starten.

13. **parsva upavista konasana**

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

jede Seite 3-5 min

Eine schöne Haltung zum Cooldown nach der intensiven und dynamischen Arbeit. An dieser Stelle weniger mit maximaler Intensität sondern um die ganze freigesetzte vitale Energie ein wenig "herunterkommen" zu lassen.



14. **vipariva karani**

10 min.

Das große Loslassen danach. Etwas Warmes anzuziehen bereitlegen, falls es kühl wird.

