



Programm der Woche 1.3. - 7.3.2021

Und schon wieder weg, der Vorfrühling.. lol Und wann, bitte, können wir denn endlich wieder richtigen Unterricht haben ? So langsam macht sich nicht nur Müdigkeit des Winters breit .. Ihr ahnt vermutlich, daß ich die Zeit intensiv fürs Yogabuch nutze, ein Ergebnis muß ich wohl heute schon verraten, es passt einfach zu gut:

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

Hier schreibe ich die kleinsten Praxiselemente auf, die wir insbesondere in der Ausbildung zwischendurch machen, um Körperbewußtsein zu vertiefen, spezifische Fertigkeiten zu erwerben, Beobachtungen zu machen, einen Bewegungsspielraum einzuschätzen, Abhängigkeiten zu erkennen oder das biomechanische Verständnis zu vertiefen. Ich nenne sie daher **Explorationen**. Nur zu .. :)

Meist fallen mir die Dinger spontan im Kontext ein, aber nicht unbedingt dann, wenn ich mich hinsetze um sie alle aufzuschreiben, wer sich also an weitere erinnern kann, bitte her damit !

Alle 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

Die Variante mit gehobenem Bein passt heute gut zum Kommenden. Nicht beugen, nicht ausdrehen und das Becken gerade halten, beide Seiten gleich hoch.



2. uttanasana -

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

ca. 5 min

heute mit Varianten "parsva", den Oberkörper zu einem Bein hin ziehen,



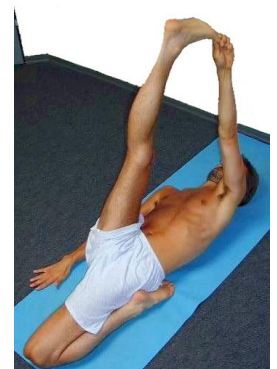
3. supta virasana / ardha supta krouncasana / supta krouncasana

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

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

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

ca. 5 min. oder gerne auch etwas länger



4. Hund Kopf nach unten –

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

mind. 3 min, wenn nötig mit mit Timer

heute vielleicht mit Heben des Beins zwischendurch
Dabei soll das Becken natürlich gerade bleiben, das gehobene Bein gestreckt und es darf nicht ausdrehen.



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!“

Den kraftvollen und sauberem Übergang üben wir gleich noch eigens, aber kein Grund ihn jetzt unsauber oder weniger intensiv zu machen .. ;)



6. Stabstellung –

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

nicht exzessiv viele heute, da kommt noch etwas zum Thema Trizeps ;)

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. Übergang Hund unten <-> oben gegen die Schulterkraft

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm#uebergang_zu_hund_oben_gegen_schulterkraft

Ich weiß, bei dieser Variante muß eigentlich ein gelber Pulli mit allen Sinnen wahrnehmen können, ob sie auch sinngemäß ausgeführt wird, also: **sehen** können, ob Zittern auftritt (das kann man auch **fühlen**), auf angestrengte Atmung oder Atemaussetzer **hören**, den Schweiß **riechen** - das **Schmecken** lassen wir jetzt mal weg lol - und der **sechste** Sinn des Yogalehrers kriegt ja eh alles mit - sollte er .. ;) Es geht darum, den Übergang vom Hund Kopf nach unten zum Hund Kopf nach oben mit immer weitergehender Reduzierung der Hüftflexion zu betreiben und dabei aus Kraft der Schultern und Arme ständig so kräftig als möglich nach hinten zu drücken. Das heißt, direkt zu Beginn des Übergangs die Pomuskulatur einsetzen um das Becken genau gegenteilig zu kippen wie im Hund Kopf nach unten: ziehe also den Po "vom Rücken weg" nach unten, und das so kräftig, daß daraus der Übergang in den Hund Kopf nach oben gegen die Schulterkraft gelingt. Für den Rückweg vom Hund Kopf nach oben zum Hund Kopf nach unten hebe als erstes das Becken mit ein wenig Schwung um 20-30 cm an, so daß die Hüftgelenke oberhalb der Verbindungslinie der Schultergelenke mit den Fußgelenken stehen. Dann fokussiere Dich wieder auf die obere Extremität für den Rückweg und versuche dabei die Hüftbeuger völlig in Ruhe zu lassen. Die Kraft soll nur aus der oberen Extremität kommen. Beide Übergänge sollten - außer bei Schultermonstern, die schon vorm Frühstück 100 Handstand-Dips machen - überaus anstrengend sein. Sonst weitersuchen nach der maximalen Anstrengung der Schultern und Arme, in beiden Richtungen. Jaaa, hier braucht's eigentlich Korrektur

8. Hundstellung Kopf nach unten: Dips

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm#dips

eher langsam ausgeführt, dafür bis kurz vor Ende der Kraft

Noch etwas schönes zur Kräftigung der Arme, diesmal mehr für den Trizeps, der letzte Übergang war ja für Deltoideus und Bizeps. Beuge die Arme in ihrer eigenen Ebene (2 parallele Geraden, hier die Arme, spannen ja eine Ebene auf); das heißt die Ellbogen bewegen



genau nach außen und die Schulterpartie geradewegs auf die Handgelenke zu - und nicht etwa zu weit nach oben, was gerne zur Erleichterung erfunden wird ;) Führe das eher genüßlich langsam durch als schwunghaft. Schau, wie weit Du die Ellbogengelenke beugen kannst, nicht direkt beim ersten Mal, aber von Mal zu Mal mehr. Ein klein wenig Kraft des Trizeps müssen wir noch übrig lassen für die letzte Haltung heute. Ich weiß, auch hier braucht's eigentlich Korrektur

9. 1. Hüftöffnung

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

2 Durchgänge á 1,5 min

Braucht's da noch viel Worte ? Macht Ihr doch eh regelmäßig ..

10. 2. Hüftöffnung

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

1 Durchgang reicht, wenn möglich 2 min.

Nach dem Übergang von Hund Kopf nach unten zu Kopf nach oben und zurück ist dies die zweite schöne Sache zur Kräftigung der Schulter, also nicht verpassen, aus Kraft der Schulter - statt aus Kraft des vorderen Beins - nach hinten zu drücken. Klötze unter den Unterarmen sind natürlich erlaubt. Das gebeugte Bein nah am Oberkörper halten und den Kopf nicht in den Nacken nehmen sondern in der Verlängerung der BWS halten. Das Becken immer weiter sinken lassen und trotzdem das hintere Bein strecken.



11. salabhasana

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

je nach Kraft 2 oder 3 Durchgänge á 1 min

Unbedingt die Pomuskulatur für eine intensive Extension in den Hüftgelenken einsetzen, sonst könnte sich der untere Rücken melden. Die WS nicht nur im Bereich LWS sondern auch der BWS extendieren (strecken), das sollte ein profundes Gefühl von Arbeit in der Rückenmuskulatur ergeben. Die Beine durchgestreckt halten, das braucht den Einsatz der Quadrizeps, sonst beugen die Kniegelenke. Verhindere, daß die Beine ausdrehen sondern hebe vor allem die Innenknie an. Die Arme nach hinten (relativ zum Brustkorb), also oben (bzw. der Raumkoordinaten) anheben und strecken, ausgedreht natürlich. Bei Krampfneigung im mittleren Trizeps weniger intensiv anheben und zur Not sogar ein wenig beugen. Oder noch besser: die Variante, bei der bei (idealerweise) gestreckten Armen die Handflächen auf den Boden gedrückt werden. Das ist wunderschöne Arbeit des vorderen Deltoideus und auch des Bizeps, der ist schließlich auch Frontalabduktor und bei gestrecktem Arm ist das mal was ganz anderes. **Das** erinnert jetzt zu deutlich an die Exploration



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

als daß ich den Zusammenhang herzustellen unterlassen könnte - und damit die Explorationen an sich verrate .. ;)

Und: Fersen wegstrecken - it's Yoga, not ballet ;)

12. 3. Kriegerstellung

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

3 * 1 min

Bringen wir doch den Rücken und den Bereich der Hüftextensoren noch ein wenig in Schwung, die übernächste Haltung wird es uns danken. Wie immer: Becken gerade, gehobenes Bein durchstrecken und ausdrehen vermeiden, Rücken strecken, Arme wie in urdhva hastasana: Ellbogen gestreckt, Oberarme ausgedreht und parallel, Arme mit Schulterblättern vom Becken weg gestreckt und maximal angehoben. Langsam und aufmerksam einnehmen, so daß die Stabilität nie in Frage steht. Ach ja, und da war noch 'was mit dem Innenfuß .. Halte kontinuierlich gleichmäßige Druckverteilung zwischen Innen- und Außenfuß. Bekanntlich bekommt man das Gewicht auf dem Außenfuß geschenkt, für das auf dem Innenfuß und damit die Stabilität der Haltung muß man arbeiten. Den Grund dafür erkunden wir übrigens in http://yogabuch.de/deu/asanas/fuss_aufsetzen.htm ;)



13. setu bandha sarvangasana

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/setu_bandha_sarvangasana.htm 2 * 1 min

2 * 2 min, wenn keine Mißempfindungen im Bereich LWS aufkommen

Auch hier ist - wegen der Hüftextension in Verbindung mit der LWS-Extension - der Einsatz der Pomuskulatur wieder sehr wichtig. Drücke also die Schambeinhöcker zur Decke und bewege den Po "vom Rücken weg", das Brustbein bewegt dabei zur Nase hin. Die Knie hüftbreit halten; im Allgemeinen wollen sie deutlich auseinander fallen. Drücke mit den Daumen keinesfalls auf das rückenseitige Ende sondern auf das beinseitige (!) Ende des Steißbeins. Wenn es für den Nacken zu fordernd ist, lege den Schulterbereich auf eine Erhöhung, diese muß allerdings rutschfest sein. Nutze die Kraft des Quadrizeps um die Kniegelenke weiter zu strecken und den Oberkörper in Richtung des Kopfes zu drücken.



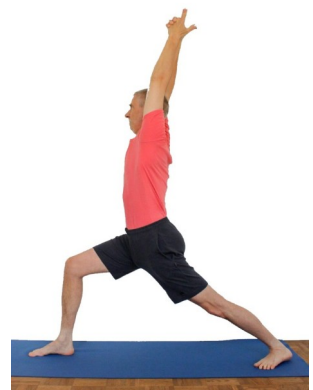
14. 1. Kriegerstellung

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

3 * 1 min

sooo, jetzt sollte der Rücken schön warm sein, die Hüftbeuger sind auch gedehnt und wir können uns an die 1. Kriegerstellung wagen. Man könnte jetzt noch eine Stunde Rückbeugen zur Vorbereitung machen, aber irgendwann kommt ja Hunger auf .. ;)

Also, nimm alle Kraft der Pomuskulatur zusammen und richte das Becken auf (Hüftknochen aufwärts, Po abwärts), während Du es exakt nach vorn drehst. Das hintere Bein soll gestreckt und eingedreht sein und bleiben, etwaige Mißempfindungen im Knie des hinteren Beins sind nämlich so gut wie immer Folge eines nicht richtig gestreckten oder ausgedrehten Beins! Beuge das vordere Knie nur so weit, wie das Becken noch aufgerichtet bleibt, sonst steigt die Neigung zu Beschwerden wegen zunehmender Spannung der Muskulatur im Bereich der LWS. Das vordere Knie soll weder nach innen noch nach außen ausweichen, die WS ist gestreckt aber nicht rückgebeugt - das würde den Tonus der Muskulatur im Bereich der LWS umso mehr erhöhen.



15. bhujangasana

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

Nur durch Befindlichkeit des Rückens im Bereich LWS und Kraft des Trizeps begrenzt ;)

Jawoll, die bhujangasana ist heute unser Highlight. Die Beine und Füße sind wie in Stab und Hundstellung Kopf nach oben. Auch hier tritt eine deutliche Beugeneigung der Kniegelenke auf, die beherzten Einsatz der Quadrizeps erfordert. Das Prinzip ist das gleiche wie in Hund Kopf nach oben oder 1. Kriegerstellung: der Zug der Hüftbeuger zieht den Oberschenkel nach ventral (körpervorderseitig) und erzeugt damit wegen der fixierten Füße die Beugeneigung der Kniegelenke.

Die Konstruktion mit Extension in den Hüftgelenken und extendierter LWS - siehe setu bandha sarvangasana und 1. Kriegerstellung - erfordert wiederum vollen Einsatz der Pomuskulatur (hauptsächlich des Gluteus maximus), damit der untere Rücken so wenig wie möglich rückbeugt. Nicht, daß eine LWS-Rückbeuge kategorisch vermieden werden sollte, aber die Wirkung soll mehr in Richtung der Extension in den Hüftgelenken gehen, damit werden dann eben nicht nur Anteile des Psoas major gedehnt sondern neben dem auch der monoartikuläre Iliacus.

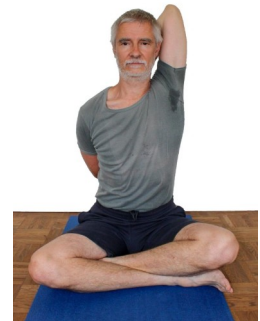
Es gibt sicherlich unterschiedliche Interpretationen dieser Haltung, wir wählen wie immer diejenige, die am meisten aus der Grundkonstruktion herausholt. Also versuche den Oberkörper nicht aus Kraft der Rückenmuskulatur anzuheben (für die Kräftigung der autochthonen Rückenmuskulatur haben wir noch viele andere tolle Haltungen) sondern aus der Kraft der Arme.

Setze die Hände also nicht zu weit nach vorn, so daß sich auch bei großem Krafteinsatz die Arme nicht durchstrecken lassen. Werden die Arme nämlich gestreckt, reduziert das schlagartig die Notwendigkeit des Einsatzes und damit die Möglichkeit zur Kräftigung des Trizeps auf etwa Null.

Die Schulterblätter sollen dabei wieder deprimiert bleiben (also zum Becken hin bewegt) und mit zunehmendem Anheben, besser gesagt Hochdrücken, des Oberkörpers sollte die Kraftanstrengung des Trizeps immer klarer spürbar werden bis zu einem Maximum, das man für eine intendierte Zeit halten zu können glaubt. Lasse die Oberarme am Oberkörper und nicht etwa nach seitwärts ausweichen. Für Menschen mit sehr guter Flexibilität gibt es eventuell keine Position der Hände, bei der die Arme nicht durchgestreckt werden könnten, das gilt insbesondere für Sitzriesen. Sie brauchen eventuell Klötze oder kleine Bücherstapel (Rutschfestigkeit beachten!) unter den Händen, damit die Arme nicht strecken können und die wunderschön intensive Arme des Trizeps möglich bleibt. Falls der Trizeps in Richtung Krampf geht, nimm Intensität zurück, falls der Krampf manifest werden sollte, bricht sofort ab und führe gomukhasana aus

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

um den mittleren Trizeps zu dehnen - normalerweise neigt nur der (wegen seiner Biartikularität) hier zum Krampfen. Verbleibt nach der Haltung gefühlt ein zu hoher Tonus des Trizeps, auch dann gomukhasana.



16. karnapidasana

nur kurz, je nach Spannung im Rücken



17. vipariva karani oder savasana

10 min.

Je nach Befindlichkeit des unteren Rückens, also des gefühlten Tonus, führe viparita karani aus oder, wenn kaum ein erhöhter Tonus wahrnehmbar ist, auch savasana

