



## Programm der Woche 8.3. - 14.3.2021

Und, wer hat die Explorationen schon ausprobiert ? ;)

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

Nochmals die Bitte: mir fallen die Explorationen meist 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 ! Und: alle Fragen wie immer gerne an den gelben Pulli:

[postmeister@yogaschule-ashtanga.de](mailto:postmeister@yogaschule-ashtanga.de)

### 1. Rückenaus Streckung und gedrehte Rückenaus Streckung

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

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm#gedreht\\_in\\_schrittstellung](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm#gedreht_in_schrittstellung)

ca. 5 min mit Variante



Heute passend zum Späteren mit der gedrehten Variante.

Dabei darauf achten, daß der hintere Fuß im 30-45°-

Winkel steht (das erhöht die Stabilität). Weiter soll das

Becken genau gerade nach vorn zeigen. Falls die Hüfte des hinteren Beins höher stehen sollte als die andere, dann den hinteren Fuß ein wenig weiter nach hinten setzen. Der obere Arm soll strecken und

seine Ausdehnung nicht verlieren. Drehe also den Bizeps an den Ohren vorbei zur Decke. Strecke aus der Schulter heraus und laufen mit den kontralateralen Fingerspitzen im Außenfußbereich nach außen um den Oberkörper bestmöglich zu drehen - mit oder ohne Bücherstapel.

### 2. Uttanasana und gedrehte Uttanasana

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

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

ca. 5 min



auch hier nehmen wir die gedrehte Variante mit dazu. Diese verhält sich recht ähnlich wie die gedrehte Variante der Rückenaus Streckung, jedoch fallen auch einige Unterschiede auf: hier muß mehr darauf geachtet werden, daß der Brustkorb gestreckt bleibt, es muß also mehr Kraft in der Rückenmuskulatur eingesetzt werden. Das liegt daran, daß der gehobene fixierte Arm in der Rückenaus Streckung maßgeblich zum gestreckten Brustkorb beiträgt, dafür weicht dadurch der Oberkörper mehr seitliches ab, was nichts anderes ist als Ausweichen im Schultergelenk.

Noch einen deutlichen Unterschied gibt es: in der gedrehten Uttanasana kann das Becken leicht nach links oder rechts verschoben werden, was einem unterschiedlichen Maß an Abduktion oder Adduktion (je nach Schrittweite) in den Hüftgelenken entspricht. Das soll hier aufmerksam verhindert werden. Wenn man nicht aufpasst, steht die zur Hand am Boden kontralaterale Hüfte in der Haltung tiefer als die andere - das ist eine von der Drehung verursachte Ausweichbewegung.

### 3. **supta virasana / ardha supta krouncasana / supta krouncasana**

[http://yogabuch.de/deu/asanas/supta\\_virasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/supta_virasana.htm)

[http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha\\_supta\\_krouncasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha_supta_krouncasana.htm)

[http://yogabuch.de/deu/asanas/supta\\_krouncasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/supta_krouncasana.htm)

ca. 5 min. oder gerne auch etwas länger



Heute würde, wenn sie denn gelingt, die supta krouncasana wieder gut zum Folgenden passen. Einfach mit Gürtel ausprobieren .. :)

### 4. **Hund Kopf nach unten –**

[http://yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_unten.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm)

mind. 3 min, wenn nötig mit mit Timer

Heute ohne Varianten, Fokus auf den Beinrückseiten und wenn sich die Waden fest und gespannt anfühlen sollten, dann zwischendurch auch mit dem Versuch die Fersen zum Boden zu bewegen, dann eben auf Kosten der Hüftflexion.



### 5. **Hund Kopf nach oben –**

[http://yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_oben.htm](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!“



Habt Ihr den kraftvollen Übergang in der letzten Woche genossen ? Hat er überhaupt richtig funktioniert ? Bleibt dran! Das gilt natürlich insbesondere für all diejenigen, deren Lieblingsextremität die obere NICHT ist ;)

### 6. **Stabstellung –**

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

heute wieder so viel Ihr wollt und könnt :)

Der Trizeps wird später wenig gefordert, und wenn er dann schon ermüdet sein sollte, geht schlicht die Drehung des Oberkörpers nicht ganz so weit - kein allzu deutlicher Verlust, es bleibt noch genügend schöne Wirkung an anderer Stelle übrig :)

Wie immer: Fersen nach hinten drücken bei den Übergängen und für gute Arbeit der Schultermuskulatur sorgen. Po angespannt lassen. Wer nach dem Übergang vom oder zum Stab nochmals die Fersen mehr nach hinten drücken kann, hat selbiges zwischendurch vernachlässigt ;)



**Soo, das war's schon wieder mit dem Intro.**

### 7. **Hüftöffnung 5**

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

2 \* 1,5 min

Die Vorbereitung der Hamstrings wird uns gleich deutlich zu Gute kommen. Wie in den ersten beiden gedrehten Varianten (von Rückenaus Streckung und uttanasana) gilt es auch hier, das Becken



gerade zu lassen, die Ausweichbewegung gleicht hier eher der der Rückenausstreckung, nicht zuletzt, da die Fußstellung sehr ähnlich ist, vielleicht eine Spur kleiner, damit die hintere Ferse wirklich schwer am Boden und damit eine wichtige Voraussetzungen für stabilen Stand erhalten bleibt. Beide Kniegelenke strecken, dauerhaft.

## 8. trikonasana

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

1 \* 2 min oder 2 \* 1 min

Den gut aufgewärmten Gracilis werden wir später brauchen. Ich weiß, diese Haltung gibt vielen auch nach Jahren noch Rätsel auf, was die Beckenhaltung betrifft. Drehe das Bein, zu dem der Oberkörper bewegt, im Hüftgelenk b.a.w. maximal aus, schiebe beide Pobacken vom Rücken weg, erlaube der kontralateralen Hüfte nach vorn auszuweichen, fördere diese Ausweichbewegung aber nicht willentlich, genauso wenig wie sie unterdrückt werden darf. Das trifft's wohl am besten. Zumal die - hoffentlich kraftvolle - Drehung des Oberkörpers die Position eben jener Hüfte wieder ein wenig verbessert. Achte darauf, daß beide Arme ausdrehen und vor allem der obere Arm mit Schulterblatt von der WS aus nach oben bewegt, sonst krampft es schon mal im Trapezius. Der Kopf ist in Verlängerung der WS und Ihr könnt Euch - langsam und gewaltfrei, Gewalt ist ja fast immer falsch ;) - daran gewöhnen, den Kopf nach oben zu drehen. zu große Ambition führt hier schon mal zur passageren Unfähigkeit, den Kopf in den nächsten Tagen mehr als 10 Grad zu drehen ;)



**Heute machen wir dann mal unsere erste Exploration, viele dürften sie noch nicht kennen:**

## 9. Exploration: Fuß bei senkrechtem Unterschenkel langsam aufsetzen

[http://yogabuch.de/deu/asanas/fuss\\_aufsetzen.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/fuss_aufsetzen.htm)

1 mal ausprobieren, beobachten und verstehen reicht, ist ja eine Exploration (leider noch ohne Bild)

## 10. parivrtta trikonasana

2 \* 1,5 min

Verwandt und trotzdem ganz schön verschieden von der trikonasana. Das resultiert schon aus der Position des Beckens relativ zu den Beinen. Achte auf den kleineren Winkel zwischen den Füßen (nur 30-45°) und drehe auch mit der Kraft des unteren Arms den Oberkörper maximal über das Bein hinaus. Wenn es unmöglich sein sollte, trotz merklichen Krafteinsatzes der Rückenmuskulatur den Oberkörper gestreckt zu halten, sollte ein Klotz/Buch unter den Fingerspitzen in Erwägung gezogen werden. Ein nennenswerter Teil der Stabilität der Haltung kommt aus dem adäquaten Einsatz der Wadenmuskulatur des vorderen Beins. Natürlich gehört dazu, den Innenfuß hinreichend kräftig auf den Boden zu drücken. Durch kraftvolle Drehung des Oberkörpers steht in der Haltung die Hüfte des hinteren Beins tiefer als die andere, das ist b.a.w. völlig OK, bei eingeschränkter Beweglichkeit der Pomuskulatur steht sie oft noch höher. Auf fortgeschrittenem Niveau kann man versuchen, das Becken gerade zu halten gegen die Kräfte, die die Drehung des Oberkörpers auf dieses ausübt. Strecke den Oberkörper mit Kraft der Rückenmuskulatur durch. Setze die Fingerspitzen nur leicht, aber mit genügend Reibung auf dem Boden auf, nicht auf den Fingerspitzen abstützen oder versuchen Stabilität aus dem Arm zu holen. Der Einsatz der vorderen Wadenmuskeln ist maßgeblich für die Stabilität verantwortlich; nach obiger Exploration sollte dies nun klar sein :)



## 11. vrksasana

*je nachdem wie lange sie stabil bleibt. Beschäftige Dich mindestens 5 Minuten mit der vrksasana. Probiere beide Haupt-Varianten aus: Hände in namaste und Arme nach oben gestreckt.*

Hiermit kommt das erste richtige Balance-Element ins Programm. Natürlich hat auch die parivrta trikonasana durch ihre schmale physikalische Stützbasis schon ein wenig Balance-Charakter, aber das hintere Bein und die Hand am Boden erlauben zwischendurch doch ein wenig Kompensation, wenn man mit dem vorderen Bein nicht sauber arbeitet. Damit ist jetzt in der vrksasana Schluß. Dafür ist der Rest der Haltung deutlich einfacher. Mal abgesehen von den ständigen Beschwerden über einen abrutschenden Fuß.. Was soll ich sagen: da hilft nur Quadrizepsdehnung, ob in Form der 1. Quadrizepsdehnung an der Wand oder der virasana. Ist der Fuß hoch genug am Oberschenkel angesetzt, wird sein Eigengewicht den Fuß eher fester an den Innen Oberschenkel des Standbeins heran drücken, als ihn abrutschen zu lassen. Schiebe den Fuß auf dem Oberschenkel und auch das gebeugte Knie nach hinten, aus dem Gesichtsfeld heraus. Halte das Becken aufrecht: Po ab-, Hüftknochen aufwärts, dabei soll das Standbein gestreckt bleiben. Regel: das Standbein beugt NIE. Führe zuerst die Variante mit den Händen in namaste aus, bevor Du die Arme nach oben streckst.



## 12. hasta padangusthasana seitwärts

*auch wieder mindestens 5 Minuten, es geht natürlich darum, so lange wie möglich und so stabil wie möglich zu stehen.*

1 \* Der Stand ist kaum anders als in vrksasana, aber durch das gehobene Bein und die intensive Dehnung in seiner Beinrückseite kommt doch gewöhnlich deutlich mehr Unruhe auf. Hebe das Bein ausdrehend mit weit gebeugtem Kniegelenk an und erst wenn der Außenfuß mit der Hand gegriffen ist, fange langsam und umsichtig an das Bein zu strecken. Wenn es sich nicht durchstrecken lassen will, weil die Beweglichkeit der Hamstrings nicht reicht: nimm einen Gürtel, ein Handtuch, oder was immer haushaltsüblich gerade geeignet ist, um die verbleibende Distanz zum Fuß bei gestrecktem Bein zu überbrücken. Vermeide das Becken nach (zum gehobenen Bein) kontralateral weg zu kippen, das geschieht häufig, weil dann das Bein leichter angehoben werden kann. Halte auch hier wieder das Becken aufrecht: Po ab- und Hüftknochen aufwärts. Regel: das Standbein beugt NIE. schon wieder .. ;)



## 13. parivrta ardha chandrasana

*mindestens 2 mal pro Seite so lange sie jeweils zu halten ist, auch hier wieder in Summe mindestens 5 Minuten.*

Die parivrta ardha chandrasana nehmen wie wieder wie üblich aus der parivrta trikonasana ein. Der Übergang ist bei der parivrta trikonasana beschrieben:

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parivrta\\_trikonasana.htm#uebergang\\_zu\\_parivrta\\_ardha\\_chandrasana](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parivrta_trikonasana.htm#uebergang_zu_parivrta_ardha_chandrasana)

Mittlerweile gibt's dort auch eine kleine Bildfolge zum Übergang :)

Wichtig dabei: ab dem Zeitpunkt, an dem der hintere Fuß herangezogen und wieder aufgesetzt wurde, soll der Standfuß völlig ruhig stehen. Arbeite mit entsprechend viel Aufmerksamkeit und Genauigkeit. Wenn Du merkst, daß unachtsames Herangehen einen unruhigen Stand hervorgebracht hat, brich lieber ab für einen erneuten Anlauf mit einer verbesserten mentalen Herangehensweise. Wie sagt die Yogaordnung so schön in Paragraph 48:

Wie Du in eine Übung hineingehst, so wirst Du in ihr stehen, wie Du herauskommst, zeigt, wie Du gestanden hast.

Wird sich hier bewahrheiten..

Nach stabil eingenommener Haltung den Oberkörper wieder bis zum Maximum drehen, auch mit Krafteinsatz des unteren Arms. Dieser Krafteinsatz macht die Stabilität vorübergehend von ihm abhängig, zum Verlassen der Haltung muß er also langsam wieder rückgebaut werden, ohne daß die Stabilität gefährdet würde.

#### 14. John's Folge

So, und nun nutzen wir unsere neu gewonnene Stabilität und Achtsamkeit: John's Folge, bestehend aus

**trikonasana**

**ardha chandrasana**

**3. Kriegerstellung**

**parivrtta ardha chandrasana**

**parivrtta trikonasana**



Dabei bleibt das "vordere" Bein, also das, in dessen Nähe der Oberkörper ist bzw. das Standbein in den drei mittleren Haltungen stets das gleiche und - hoffentlich - in allen Haltungen unverändert stabil. Der Hinweg zur 3. Kriegerstellung enthält die Haltungen mit Drehung des Oberkörpers weg von eben jenem Bein, der Rückweg die Drehung über das Bein hinaus. Der Rückweg gilt dabei gemeinhin als schwieriger, weil die zugehörige Drehung des Beckens ein größeres Dehnungsempfinden verursacht bzw. mehr Flexibilität benötigt. Bei Bedarf kann natürlich wieder ein Klotz benutzt werden. Wenn man hier ausnahmsweise auch die trikonasana mit Klotz übt, statt am Unterschenkel abzustützen, ergibt sich eine klare Struktur: der Klotz muß zur ardha chandrasana ein wenig parallel zur Fußaußenkante nach vorn geschoben werden, damit in ardha chandrasana der Arm halbwegs senkrecht stehen kann.

Genauso muß später beim Übergang von parivrtta ardha chandrasana zu parivrtta trikonasana der Klotz wieder etwas zurückgezogen werden. Wer keinen Klotz benutzt, kann in letzterem Übergang die Hand im Außenfußbereich auf dem Boden nach hinten schleifen, muß also den Kontakt zum Boden zwischendurch nicht aufgeben. Dennoch darf die Hand nicht benutzt werden um stabil zu stehen oder abzustützen, sie ist immer nur zur Unterstützung der Drehung des Oberkörpers da.

Beginne die Folge also beispielsweise mit trikonasana mit Oberkörper zum rechten Bein, für den Seitenwechsel beginne mit trikonasana mit Oberkörper zum linken Bein. Nach jeder Sete kann kurz der Oberkörper (so gut als möglich) auf dem Oberschenkel des vorderen parivrtta-trikonasana-Beins abgelegt werden. Das entspannt die doch recht geforderten Rückenmuskeln ein wenig. Neben deren Anstrengung sollte auch die Wadenmuskulatur gut zu spüren sein, wie sie mit ihrer Arbeit dauerhaft für Stabilität sorgt. Sie dürfte - unter anderem - die Anzahl der Durchgänge begrenzen, die man John's Folge hintereinander ausführen kann. Die Übergänge zwischen den gleichorientierten Haltungen (trikonasana und ardha chandrasana auf der einen Seite und parivrtta trikonasana und parivrtta ardha chandrasana andererseits) sollten stets mit weit gebeugten Kniegelenken erfolgen. Das ist etwas anstrengender, ergibt aber eine größere Stabilität - übrigens nicht nur wegen des niedrigeren Schwerpunkts ;) Tipp zum Üben von John's Folge: fange mit kleinen Vorsätzen, gib aber auch alle

Ressourcen, das Ziel zu erreichen. Das kommt, mental gesehen, viel besser, als immer wieder an größeren und vielleicht noch unangemessenen Zielen zu scheitern oder sie mit viel Kampf und Unruhe gerade so zu erreichen. Heißt also: beginne mit dem Vorsatz, nur wenige Sekunden in jeder Einzelhaltung zu stehen und übe das erst einmal, bis der Erfolg mit hinreichender Wahrscheinlichkeit reproduzierbar ist. Danach lege die Latte ein klein wenig höher, so daß das Erreichen des gesetzten Ziels durchaus realistisch und wahrscheinlich bleibt.

Ach ja, wer sich nicht sicher ist, nicht umzukippen, sollte zuvor alle Gegenstände außer Reichweite schaffen, an denen man sich verletzen könnte ;)

## 17. savasana

10 min.

Und wieder einmal dürften wir uns aus die unbedingte Ruhe das savasana freuen ..

