



## Programm der Woche 15.3. - 21.3.2021

Und, wer hat die Explorationen schon ausprobiert ? ;) Heute sind schon wieder welche im Programm.

<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. Rückenausstreckung und gedrehte Rückenausstreckung

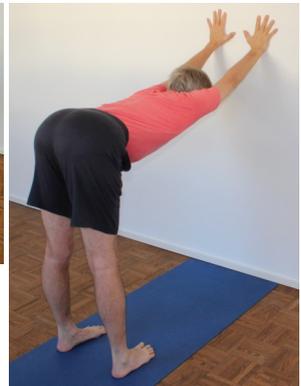
<http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm>

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm#mit\\_gehobenem\\_bein](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm#mit_gehobenem_bein)

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm#in\\_schrittstellung](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm#in_schrittstellung)

ca. 5 min mit Variante, mit Varianten auch mehr

Heute würden mehrere Varianten passen, etwa die Schrittstellung oder das gehobene Bein. Also, nur zu.. In beiden Fällen: das Becken gerade lassen!



### 2. uttanasana und Variante: Zug an den Unterschenkeln -

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

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#zug\\_an\\_den\\_unterschenkeln](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#zug_an_den_unterschenkeln)

ca. 5 min

Führe zuerst ein oder zwei Minuten uttanasana wie gewohnt aus und dann greife mit den Händen zu den Unterschenkeln und ziehe daran, natürlich nicht ruckartig sondern langsam, nachhaltig den Krafteinsatz steigernd, je nachdem wie viel Dehnungsempfindung die Beinrückseiten ans Hirn melden und wie viel davon dieses für verträglich hält ;)



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

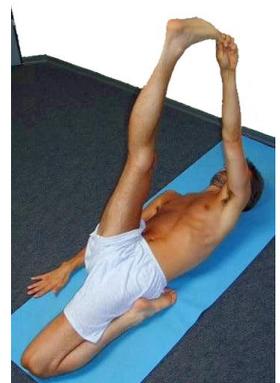
[http://yogabuch.de/deu/asanas/supta\\_virasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/supta_virasana.htm)

[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

Wie gewohnt  
- und wertgeschätzt :)



#### 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 wiederum auf den Beinrückseiten, die Waden sind nicht so wichtig wie in der letzten Woche, also eher dauerhaft maximale Hüftflexion. Die "Schulteröffnung" ist hier auch wichtig, also die weite Frontalabduktion im Schultergelenk. Das "Herausstrecken aus den Schultern", also die maximale Elevation der Schulterblätter nicht vergessen!



#### 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!“*

Die Extension in den Hüftgelenken ist in dieser Woche nicht per se bedeutsam, da wir aber einiges mit Flexion in den Hüftgelenken und diese auch durch Krafteinsatz der Hüftbeuger machen werden, ist es schon wichtig, die Hüftbeuger gut zu dehnen, damit sie späterhin nicht ein wenig kontrakt sind, mit den entsprechenden Konsequenzen für den unteren Rücken ;) Also: intensiv Hund Kopf nach oben.



#### 6. Stabstellung –

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

*heute wieder so viel Ihr wollt und könnt :)*

Der Trizeps wird später wieder nur wenig gefordert, also nur zu.. Am Ende des Lockdowns habt Ihr dann alle kräftige Trizeps und Pectoralis und einen perfekten Stab .. :)

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. urdhva hastasana

*2 min*

ich unterrichte sie mit schöner Regelmäßigkeit mindestens zweimal im Jahr in jeder ersten Anfängerklassen des Hochschulsports - jetzt leider schon länger nicht mehr.. :( Aus tadasana nimm die Arme hoch und nach hinten: die typische Armhaltung finden wir danach noch mehrfach wieder: Oberarme parallel, Ellbogengelenke gestreckt, Arme ausgedreht, Arme nach hinten nach oben (inklusive der Schulterblätter) soweit möglich. Wenn es im Trapezius krampft und besseres Ausdrehen der Oberarme nicht hilft: umgreife die Oberarme mit den gegenüberliegenden Händen, strecke aber in allen Fällen die Schulterblätter vom Becken weg nach oben.



8. rechtwinklige uttanasana - <http://www.yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#rechtwinklig>  
*wenn möglich 3 min - vermutlich zusammengestückelt ;)*

eine der Haltungen, die man aus urdhva hastasana leicht ableiten kann. Nimm urdhva hastasana ein und kippe in den Hüftgelenken nach vorn bis das Becken mit dem Oberkörper waagrecht ist. Je nach Beweglichkeit in den Hamstrings geht das noch nicht, dann kippe das Becken soweit möglich und halte den Oberkörper in Verlängerung des Beckens. Achte darauf, daß die physiologische Lordose erhalten bleibt. Hier kann gerne versucht werden, die BWS in eine leichte Rückbeuge zu bringen. Je tiefer die Schultern gehalten werden, desto größer ist diese Aufgabe. Ein Hohlkreuz in der LWS aber vermeiden,

falls das überhaupt schon möglich sein sollte.

Wenn das Becken noch nicht aus der Schwerkraftwirkung des freien Teilkörpergewichts aus Armen, Kopf und Oberkörper bis in die Waagerechte kippt, müssen den Rest die Hüftbeuger leisten, ziehe dann also die Pobacken und Sitzbeinhöcker mit Kraft nach oben. Was machen die Arme? Na, das gleiche wie in *urdhva hastasana*. Drehe die Arme gut aus, um Krampfneigung der Trapezii vorzubeugen. Falls es diesbezüglich schon zu spät ist, verschränke die Arme über Kopf und drehe jeweils mit einer Hand den gegenüberliegenden Oberarm aus. Halte das Becken so weit vorn, wie es noch möglich ist, die Zehen weich zu lassen. Wie immer ;) Falls es therapeutisch angezeigt ist, die Zehenflexoren zu kräftigen, würde man natürlich die Zehen kraftvoll mit einsetzen, aber möglichst gestreckt halten und nicht nur die Spitze in den Boden krallen wie bei einer Hammerzehe.



**9. uttanasana: Tisch** - <http://www.yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#tisch>  
*mindestens 3 min - wiederum vermutlich zusammengestückelt ;)*

Einer der wesentlichen Unterschiede zwischen der rechtwinkligen *uttanasana* und der Tisch-Variante ist, daß in ersterer ein großes Teilkörpergewicht das Becken kippt und vor allem gegen die Schwerkraftwirkung der Rücken gestreckt werden muß. In letzterer ist das anders: die Hände auf dem Boden reduzieren, auch wenn wir uns nur leicht abstützen, die Notwendigkeit der Rückenmuskulatur deutlich gegen die Schwerkraftwirkung zu arbeiten. Die Neigung des Rückens zu krümmen kommt hier vielmehr aus den Beweglichkeitseinschränkungen der Hamstrings, so daß die Rückenmuskulatur dagegen an arbeiten muß. Um das Becken zu kippen wird meistens auch deutlich kraftvollerer Einsatz der Hüftbeuger benötigt als in der rechtwinkligen *uttanasana*.



Ziehe hier also die Pobacken mit viel Kraft nach oben, je nach Empfinden bis an die Grenze der Erträglichkeit in den Beinrückseiten. Vom Becken aus strecke den Rücken durch und versuche eine BWS-Rückbeuge in der weiten Hüftflexion. Klingt Spannend? Ist es auch! Der Kopf kann leicht angehoben sein, wenn der Nacken das toleriert, das unterstützt das Strecken des Rückens. Die ausgedrehten (!) Arme schieben kraftvoll in Richtung der Füße, dabei sind die Hände leicht ausgedreht, die Finger stehen eher steil als flach und die Kraft wird über die Fingerbeuger übertragen.

**10. utkatasana** - <http://www.yogabuch.de/deu/asanas/utkatasana.htm>  
*3 min, jeweils eher länger am Stück, aber vorsicht: noch nicht ALLE Reserven der Quadrizeps verausgaben!*

Auch so eine Erste-Stunde-Hochschulsport-Anfänger-Haltung :) Immer wieder gern genommen. Achte in der *utkatasana* nicht nur darauf, die Kniegelenke zu beugen bis die Oberschenkel waagerecht sind (falls die Kraft dazu ausreicht), sondern achte vor allem darauf, daß die physiologische Lordose in der LWS erhalten bleibt, also weder Hohlkreuz noch Steilstellung oder gar konvexe Krümmung in der LWS auftritt. Da wir den Rücken nicht sehen können, müssen wir uns auf unser Gespür verlassen. Dazu hilft es, orientierend das Becken ein- oder mehrmals mehr nach vorn (mehr Flexion in den Hüftgelenken) und nach hinten zu kippen. Ein Stück weit vor dem Gefühl des Hohlkreuzes befindet sich üblicherweise die gesuchte physiologische Lordose. Der Rücken soll strecken, gerne wieder mit dem Versuch einer leichten BWS-Rückbeuge, jedenfalls soll die BWS-Kyphose aufgehoben werden. Die Arme machen: *urdhva hastasana*. Was sonst. Gib auf Deinen Trapezius Acht.



Zuweilen werde ich gefragt, wo in der *utkatasana* das Becken ist: eher vorn oder eher hinten. Das ergibt sich aus dem Versuch, das Becken bestmöglich aufzurichten. Daraus resultiert eine Masseverteilung, die die Knie weiter nach vorn verschiebt, so daß es idealerweise keinen Freiheitsgrad für das Becken in der Horizontalen mehr geben sollte.

### 11. utkatasana <-> rechtwinklige uttanasana

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/utkatasana.htm#uebergang\\_zu\\_hockender\\_vorwaertsbeuge](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/utkatasana.htm#uebergang_zu_hockender_vorwaertsbeuge)

Ganz frisch beschrieben :) Nimm utkatasana wie gewohnt ein, halte die Streckung des Rückens und die Position der Arme, kippe in den Hüftgelenken so weit bis Becken und Oberkörper waagrecht sind und dann strecke langsam die Kniegelenke durch. Versuche dabei die Position des Beckens in der Waagerechten zu halten. Je nach Beweglichkeit in den Hamstrings ist das möglich, oder das Becken wird etwas nach oben kippen. Wenn sich das abzeichnet, halte den Oberkörper in der Verlängerung des Beckens, auch wenn dann beide bei eingenommener rechtwinkliger uttanasana nicht mehr waagrecht sind. Achte bei dem Übergang darauf, daß die physiologische Lordose in der LWS möglichst durchgehend erhalten bleibt: beide Haltungen haben sie, also soll sie auch im Übergang zwischen ihnen erhalten bleiben. Zur rechtwinkligen uttanasana muß das Becken jeweils etwa nach oben und hinten, zur utkatasana wieder nach vorn-unten.

### 12. 3. Kriegerstellung -

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

Vielleicht etwas ungewohnt, so mitten im Programm, aber an dieser Stelle haben wir die wichtigsten Vorbereitungen zusammen, so daß sie gelingen sollte. Der Rücken sollte nun wach und präsent sein, so daß er leicht gestreckt gehalten werden kann. Auch hier wieder, wie in der rechtwinkligen uttanasana, die ja recht ähnlich ist: den Rücken gestreckt und in Verlängerung des Beckens zu halten ist wichtiger als ein waagrechtes Becken! Wenn die Beweglichkeit dazu fehlt, nimm die maximale Position des Beckens ein und strecke den Rücken von dort aus durch. Die Arme machen was? urdhva hastasana. Was sonst. Gib auf Deinen Trapezius Acht.



### 13. upavista konasana -

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista\\_konasana.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista_konasana.htm)

Gleichsam zum Ausruhen :) Wenn möglich mit Wand oder einem anderen Gegenstand - oder einem Menschen - der verhindert, daß sich die Beine wieder ein wenig schließen, wenn Du mit dem Becken nach vorn rutscht. Den Rücken strecken, das Becken aufrichten, ggf. mit den Händen hinter dem Körper abstützen. Sitzriesen könnten dazu einen Klotz benötigen.

By the way: es gibt mittlerweile eine Exploration zum Thema "Sitzriese" :)

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



### 14. upavista konasana mit Klotz -

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista\\_konasana.htm#mit\\_klotz](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista_konasana.htm#mit_klotz)

Noch einmal etwas nettes zur Strecken des Rückens und ähnlich wie in der Tisch-Variante der uttanasana sind auch hier wieder die Hüftbeuger gefragt. Also: Rücken strecken, Arme strecken, ausdrehen, anheben nach oben und hinten bewegen! Die Schulterblätter mit anheben (elevieren) so weit als möglich. Das ist über Kopf natürlich etwa eingeschränkt im Vergleich zu etwa in tadasana. Dazu gibt es übrigens mittlerweile eine Exploration :)

[http://yogabuch.de/deu/asanas/schulterblatt\\_elevieren.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/schulterblatt_elevieren.htm)

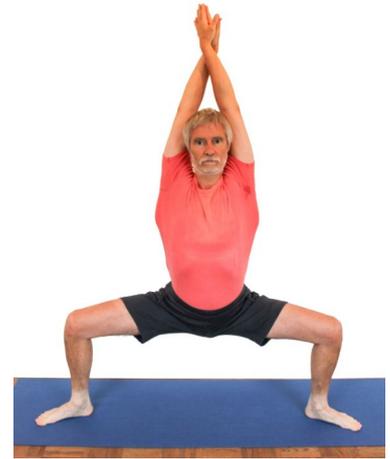
Ach ja: und trotz aller Anstengung das Gesicht weich und die Atmung fließen lassen .. :)



## 15. caturkonasana

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/caturkonasana.htm#mit\\_klotz](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/caturkonasana.htm#mit_klotz)

nach der utkatasana eine zweite kraftvolle Haltung mit weiter Beugung der Kniegelenke. Grob könnte man sagen caturkonasana gliche einer upavista konasana in utkatasana, wobei das ein wenig hinkt, weil der in upavista konasana so häufig grenzsetzende Gracilis in der caturkonasana keine nennenswerte Rolle spielt. Gemein mit der utkatasana ist der caturkonasana aber der gestreckte Rücken und die möglichst aufrecht Beckenposition, die wiederum Steilstellung oder gar konvexe Krümmung der LWS vermeidet. Eine Krampfneigung der Trapezii, wie sie aus utkatasana bekannt ist, wird hier durch die geänderte Armhaltung vermieden. Presse die Handflächen bestmöglich aufeinander, ohne Ausdrehung oder Streckung der Arme zu verlieren. Dadurch sollten sich die Schulterblätter nach außen bewegen. Auch dazu gibt es übrigens mittlerweile eine Exploration :)



[http://yogabuch.de/deu/asanas/caturkonasana\\_armhaltung.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/caturkonasana_armhaltung.htm)

Achte in caturkonasana darauf, daß die Füße genau in dem gleichen Winkel stehen wie die Oberschenkel, dann wenn diese mit aller Kraft nach hinten gezogen werden, idealerweise bei waagerechten Oberschenkeln - ersatzweise bei tiefstmöglichem Beugen. Weiter sollen die Fersen den gleichen Abstand haben wie die Knie. Ein kleinerer Abstand führt zu spitzen Winkeln in den Kniegelenken und unphysiologischer Last, ein größerer Abstand verschenkt kräftigende Wirkung.

## 16. caturkonasana Jumping zu tadasana und zurück -

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/caturkonasana.htm#jumping\\_zu\\_tadasana](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/caturkonasana.htm#jumping_zu_tadasana)

*ad libitum, also so lange genügend Kraft für eine kontrollierte Ausführung vorhanden ist. Ggf. zwischendurch kurz ausruhen*

Ebenfalls frisch beschrieben :) Also dann: nimm caturkonasana wie beschrieben ein, wenn Du noch nicht richtig warm bist oder nicht weißt, daß Du kräftige und belastbare Adduktoren hast, strecke die Kniegelenke um 15-20° und springe dann in tadasana. Daraus springe wieder in caturkonasana. Baue die Haltung voll aus und dann springe (ggf. mit vorigem leichten Strecken der Kniegelenke) wieder in tadasana. Diese Sprünge erfordern nicht nur Kraft in den Beinen und eine gewisse Ausdauer, sondern sind für einige auch koordinativ interessant. Natürlich wechseln wir bei jedem Sprung die Verschränkung der Arme: rechts über links oder links über rechts und nehmen mit den Armen gleichzeitig die passende Position der Beine ein.

Synchronisiere die Atmung dazu: mit der Ausatmung aus caturkonasana in tadasana springen, mit der Einatmung in caturkonasana springen. Je nachdem, wie lange Du in den Haltungen verweilst, braucht es einen ganzen oder eine Vielzahl ganzer Atemzüge in der Haltung zusätzlich.

Führe das immer nur so lange aus, wie genügend Kraft für eine kontrollierte Ausführung bereit steht. Grundsätzlich ist das in schneller Folge und theoretisch, je nach Ausdauer, länger am Stück möglich, cardiopulmonales Training mal anders. Am besten ein Handtuch bereitlegen ;)

## 17. savasana

10 min.

Die Ruhe nach dem Springen stellt sich auf vitaler Ebene vielleicht nicht sofort ein, beobachte den Prozeß aus einer abstrahierten Perspektive ohne zu intervenieren. Zu Beginn mit ein paar vertiefte Atemzügen sind ganz hilfreich..

