

YOGASCHULE
ASHTANGA
IN ESSEN

definite yoga
hatha at its best



Programm der Woche 22.3. - 28.3.2021

Nachdem es so aussieht, als würde der Lockdown mal eben wieder um weitere vier Wochen verlängert - my goodness !! - gebt Rückmeldung. Wie läuft es mit der Übungspraxis, was braucht Ihr ? Wer z.B. dringend einen Kran für den Handstand braucht, wer schon gar nicht mehr weiß, ob er nicht inzwischen völlig eingesteift ist, wer Schäden am Bewegungsapparat durch gefühlte Jahre des Home Office wahrzunehmen meint, oder wen ein Zipperlein plagt, möge sich bitte melden und nicht still vor sich hin leiden ;) Und nochmals: Rückmeldungen aller Art sind WILLKOMMEN. Und nach wie vor, spielt gerne mit den neuen Explorationen und gebt dazu Rückmeldung:

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

Alles immer gerne an den gelben Pulli oder auch das rote T-Shirt:

postmeister@yogaschule-ashtanga.de

1. Rückenaus Streckung und gedrehte Rückenaus Streckung

<http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenaus Streckung.htm>

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rueckenaus Streckung.htm#in_schrittstellung

ca. 5 min mit Variante, mit Varianten auch mehr



Heute passen wieder mehrere Varianten, nehmen wir die gedrehte dazu und die Schrittstellung mit Fokus auf die Hamstrings, die wir späterhin sehr gut gedehnt brauchen: Füße in Linie, Becken gerade, also beide Seiten gleich hoch, und maximal nach vorn in die Flexion gekippt. Vergiß darüber nicht, aus den Schultern herauszustrecken (Elevation der Schulterblätter) und die Arme auszdrehen. Bei der gedrehten Variante achte darauf, daß das Becken gerade bleibt und beide Beine gestreckt. Laufe mit den Fingern und aus Kraft der Fingerbeuger nach seitwärts so weit als möglich. Lasse den oberen Arm durchgestreckt, ausgedreht und achte auch hier darauf, aus den Schultern herauszustrecken (Elevation). Das Schulterblatt des unteren Arms ist übrigens deprimiert (in Richtung Becken) und maximal von der Wirbelsäule weg bewegt (lateralisiert). Der Oberkörper soll dabei strecken und nicht in der einen (Flexion oder "Buckel") oder anderen (Lateralflexion, seitliche Krümmung) Richtung beugen.

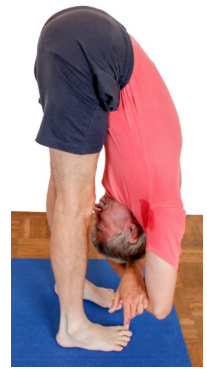
2. uttanasana und Variante: Zug an den Unterschenkeln -

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

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#zug_an_den_unterschenkeln

ca. 5 min

Führe wieder zuerst ein oder zwei Minuten uttanasana wie gewohnt aus, dann greife mit den Händen zu den Unterschenkeln und ziehe daran, natürlich nicht ruckartig sondern langsam, nachhaltig den Krafteinsatz steigend, 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

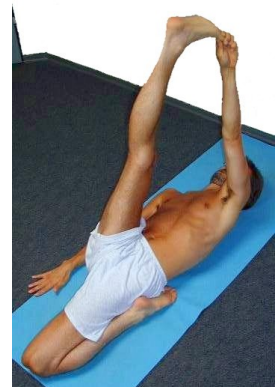
http://yogabuch.de/deu/asanas/supta_virasana.htm

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

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

ca. 5 min. oder gerne auch etwas länger

Wie gewohnt und wertgeschätzt :) Heute wäre es sehr passend, auch die supta krouncasana zu versuchen, wenn es realistisch und ein Gürtel zur Hand ist. Wie gesagt, wir brauchen später flexible Hamstrings.



4. Hund Kopf nach unten –

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", also die weite Frontalabduktion im Schultergelenk, ist im Sinne der Vorbereitung heute eher nachrangig. 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

wie immer: „je schwächer der Rücken, je verkürzter die Hüftbeuger, je gespannter die Rückenmuskulatur...desto weniger lange am Stück!“

Wie auch schon in der letzten Woche: die Extension in den Hüftgelenken ist in dieser Woche wieder nicht per se bedeutsam, da wir aber wieder 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, nur nie zu lange am Stück ;).



6. Stabstellung –

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

heute wieder so viel Ihr wollt und könnt :)

Der Trizeps wird später wieder nur moderat gefordert, also nur zu. Eine der folgenden Haltungen braucht ihn, aber nicht bei gebeugtem Arm - ein zu lösendes Rätsel für die Profis ;)

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. Drehsitz

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

2 Durchgänge, je solange genügend Kraft in den Armen vorhanden ist :)

Immer wieder gerne: der Drehsitz. Leider heute nicht in der Gruppe als Partnerübung :(aber vielleicht findet sich zuhause jemand ..

Sitze im Schneidersitz und setze eine Hand so weit möglich hinter dem Becken auf. Der Arm soll beugen können, falls das nicht möglich ist, setze die Hand auf einen Klotz oder einen anderen Gegenstand, der aber nicht rutschen darf. Beuge den Arm, so daß der Ellbogen nach hinten bewegt - nicht nach außen oder zum Körper hin. Die Finger sollen dorthin zeigen, wohin auch das Brustbein bei voller Drehung zeigt. Drücke mit der Hand auch in genau diese Richtung. Greife mit der anderen Hand über das kontralaterale Knie und ziehe an diesem. Setze beide Arme b.a.w. so kräftig wie möglich ein. Die Schulterblätter müssen dabei deprimiert (zum Becken bewegt) bleiben und die Schultern gleich hoch. Strecke mit Kraft der Rückenmuskulatur den Oberkörper bestmöglich, wobei die BWS ihre physiologische Lordose überschreiten darf, vermeide aber, falls überhaupt möglich, eine echte Rückbeuge in der BWS. Halte auf diese Weise das Brustbein angehoben und den Kopf in der Verlängerung der BWS. Der Kopf dreht moderat in die gleiche Richtung wie der Oberkörper. Drehe dich langsam immer kraftvoller in die Haltung hinein und Sorge dabei für eine gleichmäßig fließende, hinreichend tiefe Atmung und für eine gestreckte WS. Und jaaa, ich weiß, daß es in dieser Haltung jemanden braucht, der Rückmeldung gibt, ob die Schultern gleich hoch sind und der Oberkörper gestreckt, bzw. wiederholt dazu ermuntert ;)



8. rechtwinklige uttanasana -

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

wenn möglich 3 min - vermutlich zusammengestückelt ;)

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 (nicht aber die LWS) in eine leichte Rückbeuge zu bringen. Je tiefer die Schultern gehalten werden, desto größer ist diese Aufgabe. Ein Hohlkreuz in der LWS soll vermeiden werden, 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. Die Arme sind wie in urdhva hastasana. Drehe die Arme gut aus, um Krampfneigung der Trapezi vorzubeugen. Bei Krampfneigung im Trapezius: 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.

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

Auch die haben wir jüngst gemacht. 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. 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. parsvottanasana

<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parsvottanasana.htm>
pro Seite 1,5 min

Im Gegensatz etwa zur 5. Hüftöffnung ist hier das hintere Bein etwa (30-45°) ausgedreht, genau wie in der folgenden parivrta trikonasana, was den ganzen Fuß aufsetzen läßt und die Stabilität ein wenig erhöht, aber beileibe nicht so weit, daß der Haltung jeglicher Balancecharakter fremd wäre. Deshalb arbeite mit der Wadenmuskulatur des vorderen Beins für den sicheren und ruhigen Stand. Wer kann, legt die Stirn ab.



11. parivrta trikonasana -

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

Same procedure as last week. Same procedure as every morning :) 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 :)

12. parivrtta archa chandrasana

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

2 * min durchgehend, sonst nach Möglichkeit zusammengestückelt

Wer jetzt langsam den Eindruck hat, wir würden fast das gleiche machen wie in der letzten Woche: abwarten .. ;)

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

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parivrtta_trikonasana.htm#uebergang_zu_parivrtta_ardha_chandrasana

Siehe auch die dortige 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.

You remember:

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

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.



13. jathara parivartanasana

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

ad libitum :)

Soo, jetzt wird's richtig interessant: strecke die Arme auf 90° zur WS, halte sie auch im Folgenden ausgedreht und durchgestreckt, die Ellbogen dürfen also nicht beugen und nicht den Boden berühren. Presse die Handflächen auf den Boden, hebe die Beine aus savasana erst einmal 90° nach oben an und dann kippe in den Hüftgelenken wenn möglich noch weiter als 90°, wie weit genau, werden wir gleich sehen, es sollen nämlich die Zehenspitzen 30 cm über der Hand schweben, wenn wir die Beine jetzt seitwärts



herunterlassen. Halte die Kniegelenke gestreckt, wenn es möglich ist die Zehen über die Hände zu kriegen, wenn nicht, also wenn die Beweglichkeitseinschränkungen der Hamstrings das verhindern, dann beuge in den Kniegelenken so weit als nötig - natürlich nicht weiter als nötig ;) Für die jeweilige Seite drehe die Beine in den Hüftgelenken zu der Seite hin aus bevor du sie senkst, also z.B. das linke Bein aus- und das rechte eindrehen, wenn die Beine nach links gesenkt werden. Natürlich fallen die Beine dabei in die Abduktion (das linke Bein im Beispiel) bzw. Adduktion (rechtes Bein). Senke die Beine nicht zu tief, weil dann ab einem gewissen Punkt ein Teil des Gewichts über den Trochanter major abgestützt würde. Je nachdem wie lange du die jeweilige Seite halten kannst,

nimm einen oder mehrere Atemzüge, was sich deutlich erschwert anfühlen sollte, da die lange und vor allem die schräge Bauchmuskulatur unter hoher Spannung steht und das Brustbein zum Schambein zieht - genau das Gegenteil von dem, was bei der (Brust-)Einatmung geschehen muß. Wenn ein Hohlkreuzgefühl auftritt, kann das ein Zeichen dafür sein, daß die Kniegelenke ein wenig gebeugt werden und sollten, damit die Beine weiter zum Kopf hin gezogen werden können. Und noch ein Bonbon: Halte die kontralaterale Schulter tief, sie soll nicht vom Boden abheben. Das erfordert vermutlich allen Krafteinsatz des Arms und da ist er dann auch wieder, der Trizeps, hier aber sowohl als Strecker des Ellbogens (der Hebel der Beine erzeugt ein durchaus nennenswertes Beugemoment im Ellbogengelenk) als auch als Retrovertor (um das haltlose schwerkraftgemäße Drehen des Oberkörpers zu verhindern). Dabei müssen wie Arme gut ausgedreht bleiben, einerseits damit die Kräftigung des Trizeps überhaupt möglich ist und andererseits, damit das Ellbogengelenk nicht unphysiologisch belastet wird, nämlich quer zu seiner Funktionsrichtung.

14. navasana

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

so lange die Kraft reicht und die Krampfneigung des Rectus femoris nicht zu hoch wird.

Die navasana ist eine tolle Konstruktion: die Hüftbeuger verkleinern den Winkel zwischen gestreckten Beinen und gestrecktem Oberkörper so weit als möglich. Dabei ergeben sich durch den Zug der Hamstrings zunehmende Beugemomente in den Kniegelenken und im Oberkörper sowohl eine zunehmende Flexionsneigung, da die Hamstrings das Becken nicht beliebig aufrichten lassen als auch gleichzeitig eine schwerkraftbedingte Extensionsneigung vor allem des oberen Oberkörpers, so daß um all dies auszugleichen, intensive Arbeit sowohl der Rücken- als auch der Bauchmuskulatur erforderlich ist - zusätzlich zur Arbeit der Hüftbeuger, die im Falle des im Becken liegenden Iliopsoas nicht zu spüren ist, im Falle des biartikulären Rectus femoris aber um so mehr und das verbunden mit einer deutlichen Krampfneigung (Arbeit in extrem kurzer Sarkomerlänge). Es verspricht also spannend zu werden.



Um die Haltung einzunehmen, sitze in dandasana, dem "Langsitz", setze die Finger beider Hände auf der jeweiligen Seite vor dem Becken auf dem Boden auf, hebe ein (weiterhin gestrecktes) Bein so weit als möglich an, kippe dann mit Krafteinsatz der Arme den ganzen rechten Winkel aus Oberkörper und am Boden verbliebenem Bein nach hinten so daß beide Beine parallel sind. Wenn möglich, verkleinere den Winkel zwischen Oberkörper und Beinen weiter. Falls eine Krampfneigung im Rectus femoris auftritt, also auf der Oberschenkelvorderseite, meist eher hüftnah, beuge die Knie ein wenig zur Entlastung, wieder nur so wie nötig. Atmen nicht vergessen. Da ist er wieder, der Widerspruch zwischen der Einatmung und der Arbeit der Bauchmuskulatur, den wir schon in jathara parivartanasana hatten, löse ihn so gut wie möglich, was deine inspiratorische Atemmuskulatur trainiert.

15. savasana

10 min.

und dann lassen wir Bauch und Beine mal schön entspannen - und den ganzen Rest gleich dazu :)

