



## Programm der Woche 30.3. - 5.4.2020

Weiter geht's in diesen außerordentlichen Zeiten !

Da gab's ja doch einige erfreuliche Rückmeldungen über das Gelingen des Projekts Üben zuhause, danke dafür ! Für die Rückmeldung, aber viel mehr für die Tat selbst :)

Rückmeldung weiterhin gerne an die Schallplatte im gelben Pulli:

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

Wenn ich recht verstanden habe, können einige das Intro – und offensichtlich nicht nur dieses - schon auswendig mitsingen – das nenn ich einen Lernerfolg :)

Meldungen über Probleme, Fragen und Zipperlein gibt es in diesen Tagen kaum welche. Wie kann das denn ? Hat die Corona-Krise den körperlichen Zustand oder die Wahrnehmung verändert ??

Und immer noch gilt: keine Matte zu besitzen ist keine Ausrede. Ihr glaubt doch nicht, daß ich Euch unversorgt lasse .. ;)

@Lou: hoffentlich zu Deiner Freude: auch in dieser Woche keine Gracilisdehnung :)

### 1. **Rückenaus Streckung** – <http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm>

ca. 3 - 5 min – nach drei Minuten zur Variante mit versetzten Füßen (in einer Linie stehend) wechseln, Seitenwechsel nicht vergessen, zwei Durchgänge von dieser Variante

Aus den Schulter herausstrecken, Arme durch- aber nicht überstrecken, Arme ausdrehen ! Bei der Variante mit versetzten Füßen wollen einige sicher das Becken wegdrehen, weil die Dehnung im vorderen Bein sonst zu intensiv wird. Nicht machen, lieber die Haltung präzise ausführen und an einer definierten Stelle (das wäre hier die Flexion in den Hüftgelenken, also das Kippen des Beckens) einen einzelnen, bewußten Abstrich machen. Und ja, der vordere DZGGB kommt natürlich auch hier nicht hoch, also bitte KEIN DZGGBML (.-Mauseloch; siehe später...) !



### 2. **uttanasana** - <http://yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm>

ca. 5 min – die Waden dürfen danach aber nicht „durch“ sein für den Rest des Tages, die brauchen wir noch .. ;)

Hier gilt noch mehr als in der Rückenaus Streckung, daß keine Mißempfindungen im unteren Rücken auftreten dürfen. Kniescheiben hoch halten, Gewicht nach vorn verlagern, solange die Zehen dabei noch weich gehalten werden können. Hüftbeuger einsetzen bis die Dehnungsempfindung in der Beinrückseite intensiv genug ist. Profis greifen zu den Fesseln und ziehen den Körper kraftvoll nach unten. Und wieder darf kein Streß im unteren Rücken auftreten.

Die uttanasana gerne heute zwischendurch auch mal seitlich (parsva-Variante)



YOGASCHULE  
ASHTANGA  
IN ESSEN

definite yoga  
hatha at its best



3. **supta virasana** – [http://yogabuch.de/deu/asanas/supta\\_virasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/supta_virasana.htm)  
ca. 5 min. oder gerne auch  
[http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha\\_supta\\_krouncasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha_supta_krouncasana.htm)



Business as usual für unsere Profis, wie jeden Morgen .. ;) Tobias, Dein Einsatz ... !



4. **Hund Kopf nach unten** -  
[http://yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_unten.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm)  
3 min mit Timer ! Gerne auch mal mehr ;)

Kippe das Becken maximal, auch wenn die Fersen dann nicht auf den Boden kommen. Zwischendurch das Spiel gerne mal anders herum: Bringe die Fersen zum Boden und schau, wie es sich mit der Dehnung in der Beinrückseite entwickelt – oder besser: wie viel Du das Becken dann doch freiwillig aus der Flexion herausholst um das Gefühl des Zerreißens in der Beinrückseite zu mildern .. ;)



5. **Hund Kopf nach oben** – [http://yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_oben.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_oben.htm)  
Immer noch: nie zu lange am Stück, immer schön im Wechsel mit Hund Kopf nach unten – je **schwächer der Rücken**, je **verkürzter die Hüftbeuger**, je **gespannter die Rückenmuskulatur**, die alte Bruchrechnung...

Und bei den Übergängen zwischen den Hunden vor und zurück kräftig mit den Schultern arbeiten. Die dürfen.. auch fürs Stäbchen gleich gibt's heute wieder kein Limit ..



6. **Stabstellung** – <http://yogabuch.de/deu/asanas/stab.htm>

Mehrere am Stück, länger drinbleiben ? Alles erlaubt. Wer freut sich da gerade laut, daß wir heute keine Brücke machen ?? lol Auch die wird irgendwann wieder kommen



...



Soo, das war's mit dem Intro. Los geht's ..

### 7. LWWH oder auch: Lieblingswinterwarmmachhaltung -

[http://yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_unten.htm#rueckwaerts\\_gegen\\_die\\_wand\\_mit\\_gehobenem\\_bein](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm#rueckwaerts_gegen_die_wand_mit_gehobenem_bein)

5 min mit Seitenwechseln

Jaaa, auch im Frühling darf man die .. Außerdem: schaut mal auf die Außentemperaturen .. Apropos: wenn ich's vergessen haben sollte: Willkommen im Frühling !! Ich hab meinen Stravinsky schön gehört. Und Ihr ??

Hierzu braucht's eine Wand oder ähnliches. Habt Ihr nicht ? Angenommen, Ihr wohnt in einer „Wohnung“ oder einem „Haus“. Zivilisationstypisch haben diese Dinger immer mindestens eine Eingangstür, die die Bewohner klugerweise wegen regelmäßiger Benutzung dieses umrahmten Mauerlochs NICHT zustellen. Also: Im Zweifelsfall ist das Eure „Wand“! Kleiderschränke und WCs mit Türen sollen auch vorkommen. Was auf dem Bild nicht zu sehen ist: die Ferse ruht angehoben auf der Wand, die Fußsohle des unteren Beins steht dabei etwa im 60°-Winkel zum Boden, wenn Ihr Euch verschätzt und es sind nur 50°, ist auch nicht schlimm ;)

Die spannenden Aspekte dieser Haltung erschließen sich binnen Sekundenbruchteilen: streckt man die Beine durch, weicht das Becken aus: aus der Flexion in den Hüftgelenken und noch schlimmer: es dreht seitwärts vom Standbein weg. Beides soll natürlich nicht. Die Ferse des gehobenen Beins in Richtung Decke strecken, aus den Schultern herausstrecken (Elevation der Schulterblätter) und: den Oberkörper zum Standbein bewegen. Das nimmt das Becken ein wenig mit in die Flexion und das dehnt .. noch mehr .. Naja, je länger, desto mehr werden die Ischiocruralen warm. Und vielleicht später mit den Händen mal näher an die Wand heran. Beide Beine strecken, auch das gehobene. Schließlich sollen die Hüftbeuger auch gedehnt werden. Apropos Hüftbeuger..



### 8. Hüftöffnung 2 - <http://yogabuch.de/deu/asanas/hueftoeffnungii.htm>

2 mal 1,5 - 2 min pro Seite

Damit wir nicht immer nur die erste Hüftöffnung machen, probiert Euch doch heute mal an der zweiten. Die Schulter wird ja angeblich später nicht mehr deutlich gefordert, also darf sie hier noch ein wenig arbeiten, damit auch sie auf ihre Kosten kommt.



Wenn Ihr Euch unwohl fühlt bei dem Gedanken, direkt mit der zweiten Hüftöffnung anzufangen, bitte sehr: dann doch ein Durchgang von der ersten vorab ..

Welche auch immer: das hintere Bein DURCHSTRECKEN und das Becken herunterdrücken. Sonst kriegen die Hüftbeuger keine Dehnung ab.





9. hasta padangusthasana [http://yogabuch.de/deu/asanas/hasta\\_padangusthasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/hasta_padangusthasana.htm)

Mehrmals so lange wie Ihr stehen bleibt ;) .. **bis** Ihr stehen bleibt, und dann **weil** Ihr stehen bleibt .. :)

Sorry, auch hier fehlt noch das Bild im Yogabuch. Stattdessen



zeige ich Euch rechts die supta padangusthasana, die fast genauso aussieht; Ihr müßt sie nur um 90° nach vorn kippen. Datentechnisch hab ich das hier links mal gemacht. Und dann ist sie schon nicht mehr gaaanz so langweilig, wie die supta padangusthasana aussieht, schließlich geht es um intensive Dehnung der Ischios und Balance. Und dann kommen noch die Kleinigkeiten wie ein aufrechtes Becken, das **nicht** auf der Seite des gehobenen Beins anhebt, ein **gestreckter** Oberkörper uuuund: ein **gestrecktes** Standbein. Geht nicht ?? Doch, braucht nur ein wenig Übung – uuund für Dich, lieber Tobias, again: die morgentliche supta virasana .... :) Grund für die Beugeneigung des Knies des Standbeins des/der nicht besonders Beweglichen sind nämlich verkürzte Hüftbeuger.



Hmmm, Deutsch, die Sprache der iterierten Genitive !! lol

Naja, zugegeben, auch der Substantivierung aller Zusammenhänge. Wie dieser letzte Satz selbst. Aber mal ehrlich: Konsekutivsätze und endlose Kausalsätze sind auch keine Alternative .. lol

Es reicht, wenn die seitengleiche Hand den dicken Zehen greift. Wenn das gut klappt, dann auch die Fußaußenkante oder die Ferse. Im Yogabuch ist auch die gedrehte Variante beschrieben, falls Euch diese Haltung zu langweilig wird:

[http://yogabuch.de/deu/asanas/hasta\\_padangusthasana.htm#parivrta](http://yogabuch.de/deu/asanas/hasta_padangusthasana.htm#parivrta)

Dabei greift die kontralaterale (gegenüberliegende) statt der seitengleichen Hand den Fuß, und der Oberkörper dreht über das gehobene Bein weg, statt gerade nach vorn. Ganz wie in parivrta trikonasana (siehe letzte Woche: [http://yogabuch.de/deu/asanas/parivrta\\_trikonasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/parivrta_trikonasana.htm)). Diejenigen mit gutem räumlichen Vorstellungsvermögen kippen die parivrta-Variante um ca. 45° nach vorn und sehen bis auf Details wie etwa den ipsilateralen Arm: die parivrta trikonasana.

Hatte ich schon was zum Thema DZGGML gesagt ? ;)

**An dieser Stelle passt als Intermezzo hervorragend das Thema der letzten Woche:**

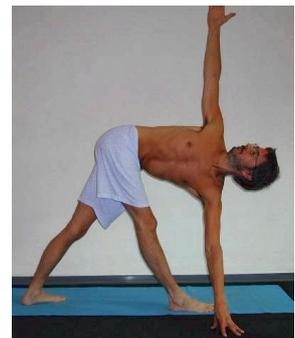
10. parivrta trikonasana -

[http://yogabuch.de/deu/asanas/parivrta\\_trikonasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/parivrta_trikonasana.htm)

2 mal mindestens 1,5 min pro Seite

Fokus: Arbeit der vorderen Wade für die Stabilität und Streckung des Oberkörpers

**und**





11. **parivrtta ardha chandrasana** - [http://yogabuch.de/deu/asanas/parivrtta\\_ardha\\_chandrasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/parivrtta_ardha_chandrasana.htm)

So lange es geht, aber laßt die Waden ganz, die brauchen wir für das Highlight ..

Ihr erinnert Euch ? §9, §12, §48 ? ;)

Ansonsten ist das ja „auch nur eine parivrtta trikonasana auf einem Bein“ ;)



12. **3. Kriegerstellung** - <http://yogabuch.de/deu/asanas/kriegeriii.htm>

Mit dem ruhigen Stehen auf einem Bein haben wir uns ja gerade schon zur Genüge beschäftigt, das sollte jetzt eingeübt sein, ) Wie zu erwarten: alles schön gerade halten ! Das Becken nicht vom Standbein wegdrehen, so daß die Hüfte des gehobenen Beins höher ist als die andere, sondern beiden gleich hoch halten ! Den Oberkörper durchstrecken, die Arme wie in urdhva hastasana:

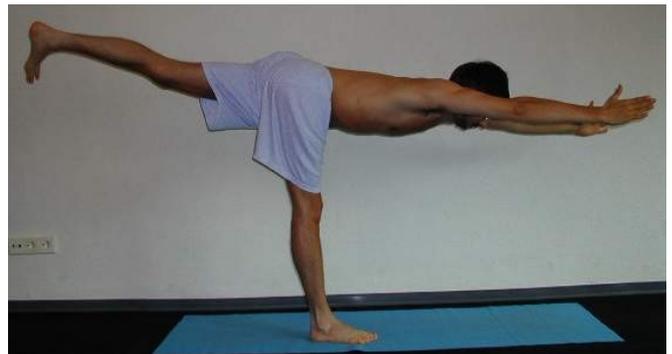
1. in den Ellbogen gestreckt
2. Oberarme parallel
3. ausgedreht
4. aus den Schultern herausstrecken (Elevation)
5. maximal anheben

Ich weiß, Ihr seid mit dem stabilen Stand beschäftigt .. lol

Aaalso, da war diese Geschichte mit dem DZGGML, siehe oben, siehe letzte Woche ...

Das Standbein bleibt natürlich mit ruhigem, moderatem Krafteinsatz durchgestreckt. Die Beweglichkeitseinschränkung der Hüftbeuger schlägt diesmal nicht im Standbein (wie in hasta padangusthasana) zu sondern im gehobenen Bein, weshalb dieses meist auch nur durchgestreckt ist, wenn Ihr mit adäquatem Krafteinsatz des Quadrizeps dafür sorgt.

Ach ja: Gesicht weich, Atmung fließend ...



13. **savasana** - <http://yogabuch.de/deu/asanas/savasana.htm>

typischerweise mindestens 5, besser 10 min.

Verdienterweise. Entspannung nicht vergessen !

Das Außen mag toben, im Innen gibt es einen Ort völliger Ruhe und völligen Friedens. Wer mag fängt mit der Suche an an dem Punkt zwischen den Augenbrauen ..

