



Programm der Woche 29.3. - 4.4.2021

Corona-Programm 30. Ohne Kommentar.

Immer noch: gebt Rückmeldung! Wie läuft es mit der Übungspraxis, was braucht Ihr ? Wer 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 ;) Nochmals: Rückmeldungen aller Art sind bisher selten, aber immer 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

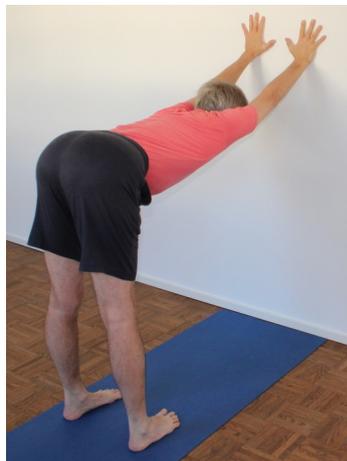
1. Rückenaus Streckung und gedrehte Rückenaus Streckung

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

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

ca. 5 min mit Variante, mit Varianten auch mehr

Heute passt - wer mag - die Variante in Schrittstellung mit Fokus auf die Hamstrings, die wir späterhin in der letzten Haltung sehr gut gedehnt brauchen können: 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 auszudrehen.



2. **uttanasana** <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 bei nachlassender Intensität gerne wieder 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 ;)



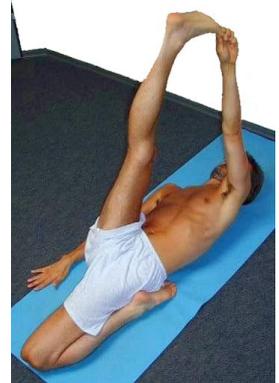
3. **supta virasana / ardha supta krouncasana / supta krouncasana**

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 :) Versucht auch heute wieder gerne die supta krouncasana zu versuchen, im heutigen Highlight würde es sich auszahlen, da brauchen wir sehr flexible Hamstrings. Gerne auch mit Gürtel, Bade- oder Geschirrtuch, je nachdem, was vorhanden und lang genug ist .. :)

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>

Nicht zu viel, da kommt noch etwas, was mit dem Trizeps zu tun hat ;)

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

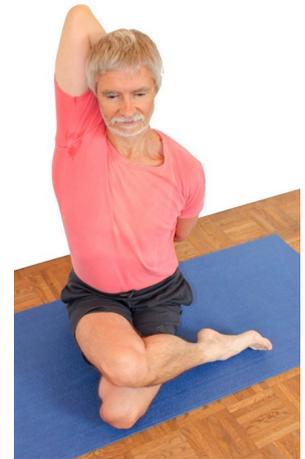


Soo, das war's schon wieder mit dem Intro.

7. gomukhasana - <http://www.yogabuch.de/deu/asanas/gomukhasana.htm>
beide Seite zusammen 5 min

Einige von uns haben ja nicht mehr die Knie 20-Jähriger, davon ab wollen wir ihnen ohnehin nichts Unphysiologisches zumuten, also nehmen wir nicht die gezeigte originale Beinhaltung ein, sondern sitzen locker im Schneidersitz. Ich habe das Original nur abgebildet, damit Ihr es mal gesehen habt.

Lege die untere Hand mit dem Handrücken auf den Rücken, so hoch wie möglich und mittig auf die Wirbelsäule. Ziehe dazu ggf. mit der anderen Hand den Ellbogen oder Unterarm zur Körpermitte hin, wodurch sich die Hand ein wenig weiter nach oben schieben lassen sollte. Drehe den anderen Arm weit aus, beuge ihn und greife mit den Fingern der oberen Hand die der unteren Hand. Durch weiteres Beugen der Finger läßt sich die Wirkung verstärken. Der obere Oberarm soll dabei weder nach außen noch nach innen ausweichen, also auch bei guter Beweglichkeit bitte den Arm nicht teilweise hinter dem Kopf verstecken. Wenn du gestern Bankdrücken gemacht haben solltest - natürlich im heimischen Keller, die Muckibuden sind ja immer noch zu - dürftest du neben dem Deltoideus des unteren Arms auch den Trizeps des oberen Arms spüren. Sitze gerade und wenn die Fingerspitzen zu weit entfernt sind benutze etwas haushaltstypisches zum Überbrücken der Entfernung, ein Handtuch oder Geschirrtuch etwa. Dabei ist es hilfreich, den oberen Arm wie gezeigt weiter gestreckt zu lassen, dann hat er mehr Kraft - Kraft-Längen-Funktion der Muskeln ;) In dem Fall ziehe also mit dem oberen Arm die untere Hand nach oben. Ohne Gürtel/Geschirrtuch verteilt sich der von den Fingerbeugern verursachte Zug einigermaßen gleichmäßig auf beide Arme.



8. garudasana - <http://www.yogabuch.de/deu/asanas/garudasana.htm>
beide Seite zusammen 5 min

Auch hier zeige ich wieder die volle Haltung obwohl wir besser nur die obere Hälfte ausführen, wer weiß, ob du so lange stehen kannst, daß tatsächlich eine lockernde Wirkung auf den Levator scapulae aufkommt ;) Also auch hier wieder ein lockerer Schneidersitz und dann die Arme verknoten: beginnend mit waagerechten parallelen Oberarmen, senkrechten parallelen Unterarmen und zueinander zeigenden Handflächen bringe den linken Oberarm so weit als möglich über den rechten Oberarm und umgreife dann von der kopfabgewandten Seite den rechten Unterarm mit dem linken Unterarm. Lege die Hände so weit als möglich aufeinander und lasse weiterhin die Handflächen genau 90° zur Blickrichtung nach außen zeigen. Drücke mit den Fingern der unteren Hand in die obere, so daß sich die Handgelenke wieder (versetzt) untereinander befinden.



9. upavista konasana mit Klotz - http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista_konasana.htm#mit_klotz
ach ja, gerne ein wenig länger bzw. häufiger, der Rücken freut sich doch so sehr darüber :)

Hatten wir in der letzten Woche schon, ist diese Woche immer noch eine tolle Übung und es gibt bestimmt noch 'was zu tun und abhängig davon, wie viel besser als in der letzten Woche sie jetzt geht, darf sie mit ins Morgenprogramm ;)

Also, im Zweifelsfall mit Kraft der Hüftbeuger das Becken aufrichten. In einigen Fällen muß eine Matte oder Decke unter die "Pohinterkante", damit das Becken leichter aufrichtet bzw.



weniger nach hinten kippt. Schulterblätter und Arme so weit als möglich anheben, Arme nach hinten und natürlich durchgestreckt und ausgedreht halten. Geeignet sind verschiedene haushaltsübliche Gegenstände von der Küchenrolle über leere PET-Flaschen bis zu vollen ;) Der Rücken darf in eine BWS Rückbeuge, in der LWS vermeiden wir zumindest eine ausgeprägte Rückbeuge. Und immer noch gilt: trotz aller Anstrengung das Gesicht weich und die Atmung fließen lassen .. :)

10. Hundestellung Kopf nach unten: Dips -

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

genügend viele aber nicht bis zur Erschöpfung

Für die Dips der Hundestellung Kopf nach unten, die aus wiederholtem Beugen und Strecken der Arme bestehen, können die Knie ein wenig gebeugt werden, wie auf dem Bild gezeigt. Hintergrund ist, daß sich der Winkel des Unterschenkels zum Boden verändert und vermieden werden soll, daß sich die Dehnungsempfindung im (fußgelenkstreckenden und kniebeugenden) Gastrocnemius auf die Arbeit in den Armen auswirkt. Versuche die Arme beim Beugen genau nach außen zu bewegen und mit den Schultern auf die Handgelenke zu zu bewegen, die Arme bleiben also immer in der gleichen Ebene, diese soll beim Beugen und Strecken der Arme nicht steiler oder flacher werden. Das kann natürlich sehr gut von



außen überwacht werden, was wir ja in den Klassen auch regelmäßig tun. Wenn also gerade noch jemand zugegen ist, laß ihn draufschauen. Ein kurzer Videoclip, mit dem Smartphone gedreht, tut's auch. Falls aber jemand darauf wartet, Support zu geben, kann er oder sie auch gleich einen Gegenstand mit minimalem Druck gegen den Rücken halten, an dem dein Rücken vorbeigleiten soll. Leichte, glatte, gerade längliche Gegenstände, die der Kleidung gutes Rutschen ermöglichen, sind optimal. Dieser Gegenstand soll nicht von deinem Rücken weggedrückt werden. Und nein, derjenige, der ständig korrigiert, daß dein Rücken in seiner Ebene bleiben soll, ist nicht gemein, sondern nur genau und ehrlich ;) Bereits nach wenigen Wiederholungen, wenn nicht schon zu Beginn, sollte eine deutliche Anstrengung in Trizeps und Deltoideus zu spüren sein. Grundsätzlich ist tiefes Beugen interessanter als geringes Beugen. Irgendwo steht in der Yogaordnung so etwas wie "überschreite das Stadium der Andeutung der Haltung bei Weitem" ;) Bei sehr weitem Beugen würden kräftige Menschen natürlich an die Grenzen ihrer Ulnarabduktionsfähigkeit im Handgelenk kommen. Das kann man entschärfen, indem die Hände zu Beginn ein wenig eingedreht werden.

Im übrigen dürfen wir jetzt noch nicht alle Kraft der Arme und Schultern verausgaben, es könnte ja noch 'was kommen ..

11. Hundestellung Kopf nach unten <-> Hundeellbogenstand

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

so lange Kraft genug vorhanden und die Nase nicht in Gefahr ist :)



Wie schön, daß das mittlerweile bebildert ist, nochmals vielen Dank, Daria ! :)

Ist eigentlich ganz einfach: Arme beugen, dann ausdrehen, dann langsam absetzen, dann die Schultern zu den Füßen bewegen. Punkt. Und dann wieder rückwärts: die Arme langsam und kraftvoll wieder

strecken und dabei möglich wenig nach außen ausweichen und eindrehen lassen und die Schulter möglich nach hinten bewegen, und nicht so sehr nach oben. Nochmals Punkt. ;) Im Ernst, das ist gar nicht so schwierig, aber für einige doch recht schwer. Das Beugen der Arme kannst Du nach den obigen "Dips" und hast eine Ahnung, wie weit sich die Arme ohne Gefahr für die paarigen Knochen namens Os nasale beugen lassen. Dann aber müssen die Arme kraft der Exorotatoren und der Adduktoren ausgedreht werden (bevor sie abgesetzt werden), idealerweise bis die Oberarme in senkrechten (und nicht mehr in schrägen) Ebenen stehen. Das erfordert viel Kraft, zumal die Exorotatoren das überkopf nicht so gut können und der wichtigste aktive Adduktor, der Pectoralis, den Arm eher eindrehen will ;) Nicht selten nimmt der Tonus im vorderen Deltoideus irgendwann merklich zu, dann reicht's auch ;) Natürlich könnte man dem entgegenwirken z.B. mit gomukhasana oder purvottanasana, für alle, die weiter machen wollen.

12. rechtwinkliger Handstand

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

3 - 5 min - wohl selten am Stück, daher eher zusammengestückelt

Dazu brauchen wir ein Stück Wand oder etwas ähnlich stabiles. Und nein, keine Wohnung hat das nicht, auch deine nicht. Zur Not tut's eine Tür - wenn Bedenken aufkommen: manche Türen kann man gegen ungewolltes Öffnen sichern - spätestens

Wohnungseingangstüren können wohl als zivilisationstypisch vorhanden und solcherart beeigenschaftet vorausgesetzt werden. Je nach Beweglichkeit in den Hamstrings setze die Fersen auch etwas höher oder bei guter Beweglichkeit tiefer als die Sitzbeinhöcker der Wand auf. Die Position der Hände ist wohl der wichtigste Parameter:

je kleiner der Abstand von der Wand, je interessanter, jedoch soll die Haltung mindestens 10-15 Sekunden gehalten werden können. Strecke die Arme durch, drehe sie unbedingt gut aus (Bizeps von der Wand weg!) und strecke aus den Schultern heraus (Elevation der Schulterblätter). Kippe das Becken auch kraft der Hüftbeuger in eine maximale Flexion in den Hüftgelenken. Falls - in seltenen Fällen - Mißempfindungen im unteren Rücken auftreten, ist dies ein Zeichen dafür, daß du ihm auf Dauer ein wenig mehr Kraft und Resilienz angedeihen lassen könntest - ich hätte da ein paar Vorschläge, die FAQ übrigens auch :) Kippe dann das Becken nicht maximal in die Flexion, sondern bleibe ein wenig vom Maximum entfernt, oder noch besser und falls bereits ausreichend: setze die Füße tiefer auf der Wand auf. Stehe so lange am Stück wie möglich, mehrfach am besten hintereinander :)



13. ardha vasisthasana - http://www.yogabuch.de/deu/asanas/ardha_vasisthasana.htm

jede Seite mehrfach 1 min wenn möglich

Die ardha vasisthasana kann man gut aus dem Hund Kopf nach unten einnehmen, das ist auch bereits beschrieben:

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

Versuche dabei die Hand kraftvoll auf den Boden gedrückt zu lassen, den Arm gestreckt zu lassen und baue den einen Gleichgewichtszustand (Hund Kopf nach unten) langsam und aufmerksam in den anderen (ardha vasisthasana) um - klingt ein wenig nach Yogaordnung §9, nicht wahr ?

<https://www.yogaschule-ashtanga.de/yogaordnung.pdf>

Natürlich müssen dabei die gebeugten Hüftgelenke der Hundstellung Kopf nach unten in die gestreckten der ardha vasisthasana überführt werden. Die ganze Orientierung des Körpers ändert sich von zum Boden zeigend zu nach seitwärts zeigend. Der Abstand sollte so gewählt werden, daß in der ardha vasisthasana der Arm ganz leicht schräg steht, in dem Sinne, daß das Handgelenk etwa eine Fingerlänge weiter weg steht als der Lotpunkt der Schulter. Das erspart übermäßigen



Streß im Handgelenk.

By the way, did we already talk about mouse holes today ? Now is the time to. Natürlich würden in keiner der beiden Haltungen und damit auch nicht im Übergang dazwischen irgendwelche Mauselöcher auftreten ;) Wer also ausreichend Flexibilität und Kraft in den Handgelenkpalmarflexoren und Fingerflexoren hat, schafft's ohne, die andren arbeiten gerade daran :)

Die Füße liegen idealerweise mit ihren Innenkanten aufeinander, wenn das zu wacklig ist, versetze sie leicht, so daß des oberen Fußes Dickezehengrundgelenkbereich (I love German compounds!) zusätzlich auf dem Boden stützt. Strecke beide Schulterblätter von der WS weg (Lateralisierung) und bewege sie zum Becken hin (Depression). Die Hand am Boden schiebt von den Füßen weg ohne dabei das Becken nach oben zu drücken. Das sollte die Schultermuskulatur spürbar fordern - und fördern :)

14. **vasisthasana** - <http://www.yogabuch.de/deu/asanas/vasisthasana.htm>

so viel geht .. :)

Wer jetzt noch Ressourcen in Schultern und Unterarmen hat, kann sich an der vollen vasisthasana versuchen, wer nicht lasse es lieber, ehe beim unkontrollierten Verlassen der Haltung Verletzungen entstehen. Damit die vasisthasana gelingt, sollten die Hamstrings flexibel und gut aufgewärmt sein, damit sich das Bein strecken läßt, sonst bleibt es ein wenig gebeugt, was der Balancearbeit aber keinen Abbruch tun sollte. Die Position des Beckens ist ein interessanter Punkt: es sollte genau zwischen den Füßen und dem in Verlängerung der BWS gehaltenen Kopf bleiben und weder nach hinten noch nach unten ausweichen. Beides geschieht nämlich bei mangelnder Flexibilität in den Hamstrings sehr gerne.

And: mind § no. 9 ! :)



15. **savasana**

10 min.

that much for today, have a rest :)

