



Programm der Woche 5.4. - 11.4.2021

Seid Ihr noch da ?? An Körper, Psyche und Mental unbeschädigt ? ;)

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. Rückmeldungen aller Art sind immer WILLKOMMEN. Und nach wie vor, spielt gerne mit den neuen Explorationen und gebt dazu Rückmeldung:

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

Die nächste ist schon in der Mache, aber recht umfangreich, deswegen dauert es auch noch ein wenig. Alles immer gerne an den gelben Pulli oder auch das rote T-Shirt:

postmeister@yogaschule-ashtanga.de

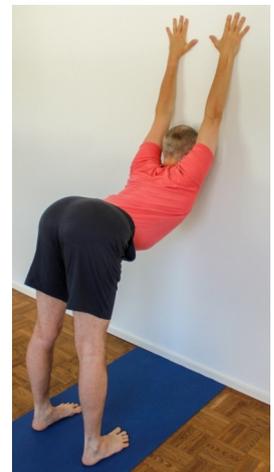
1. Rückenausstreckung und gedrehte Rückenausstreckung

yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm

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

ca. 5 min mit Variante, mit Varianten auch mehr

Heute passt - wer mag - die gehobene Variante gut zur Vorbereitung der letzten Haltung. Vergiß in beiden Fällen nicht, aus den Schultern herauszustrecken (Elevation der Schulterblätter) und die Arme auszdrehen. Das Becken darf in beiden Fällen maximal kippen, außer es träten Mißempfindungen im Bereich LWS auf, dann nur submaximal kippen.



2. uttanasana

yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm

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 ;)

Bei den weiteren Haltungen ist eine dabei, die eine gut aufgewärmte Beinrückseite brauchen kann.



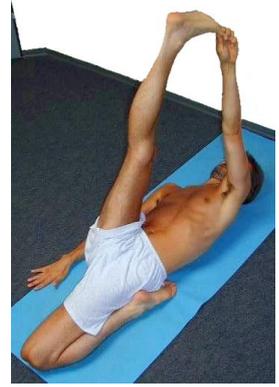
3. **supta virasana / ardha supta krouncasana / supta krouncasana**

yogabuch.de/deu/asanas/supta_virasana.htm

yogabuch.de/deu/asanas/ardha_supta_krouncasana.htm

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, fünf Haltungen weiter würde es sich auszahlen. Gerne auch mit Gürtel, Bade- oder Geschirrtuch, was immer lang und stabil genug ist ..

4. **Hund Kopf nach unten –**

yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm

mind. 3 min, wenn nötig mit mit Timer

Heute ohne Varianten, Fokus wechselnd auf den Beintrückseiten und der Elevation der Schulterblätter, die Waden sind heute wieder nicht so wichtig. Die "Schulteröffnung", also die weite Frontalabduktion im Schultergelenk, ist im Sinne der Vorbereitung für die letzte Haltung gut. Gut auf das "Herausstrecken aus den Schultern", also die maximale Elevation der Schulterblätter achten.



5. **Hund Kopf nach oben –**

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 den letzten beiden Wochen: die Extension in den Hüftgelenken ist in dieser Woche wieder nicht per se bedeutsam, da wir aber wieder einiges mit Flexion in den Hüftgelenken 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 ;) Wie immer: intensiv Hund Kopf nach oben, aber nie zu lange am Stück ;).



6. **Stabstellung –**

yogabuch.de/deu/asanas/stab.htm

Nur zu, no limit, den Trizeps brauchen wir außer drei Übungen weiter heute kaum noch

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. upavista konasana

yogabuch.de/deu/asanas/upavista_konasana.htm

mind. 5 min

Die upavista konasana führen wir, wenn möglich gegen eine Wand aus, damit die in Position gebrachten Füße nicht wieder zueinander rutschen.



Das gilt insbesondere, wenn wir wenig Reibung

unter den Fersen haben, also z.B. mit Socken auf einem Holzboden arbeiten. Es sollte eine deutliche Dehnung im Bereich des Innenoberschenkels zu spüren sein, je nach Beweglichkeit mehr im Gracilis, den man meist länglich ausgedehnt im Bereich des hinteren Innenknies und von dort etwa 10 - 20 cm lang in Richtung Becken spürt oder kürzerer Adduktoren, was man meist eher vom Schambein ausgehend länglich ausgedehnt spürt.

Sobald die Dehnungsempfindung merklich nachgelassen hat, ist es Zeit den Winkel zu vergrößern.

Standardverfahren dazu ist, mit einer Hand vor und einer Hand hinter dem Becken auf dem Boden abzustützen um das Becken anzuheben und dann vorsichtig etwas nach vorn zu bewegen und dort wieder abzusetzen. Auf diese Weise erreicht man normalerweise binnen einiger Jahre (Übens, nicht Hoffens) straight forward den Seitwärtsspagat ;)

Sitze hierbei so aufrecht wie möglich, das Becken soll eher nach vorn als nach hinten kippen. Tut es das doch, ist das i.d.R. eine Folge verkürzter Beinrückseiten und wir empfehlen, die morgendliche uttanasana regelmäßiger oder länger auszuführen und für den Moment den Körper mit den Händen hinter dem Becken auf dem Boden aufgesetzt abzustützen. Die Knie sollten nicht beugen, es bedarf aber zumeist keines Quadrizepseinsatzes um eine hinreichende Wirksamkeit der Haltung zu erreichen. Wie einige andere, auch heute noch folgende, Haltungen ist die upavista konasana abgesehen von der möglichen Notwendigkeit abzustützen und den Rücken zu strecken, eine reine Loslasshaltung. Achte auf eine saubere Haltung des Kopfes. Gerade in Haltungen ohne größere Aktivität - wie auch in der Meditation - verfällt der Kopf bei einigen Menschen gern in eine Vorbeuge oder in den Nacken.

8. parsva upavista konasana

yogabuch.de/deu/asanas/parsva_upavista_konasana.htm

2 * 2-3 min pro Seite

Wo wir gerade beim Thema upavista konasana sind: die parsva upavista konasana ist eine sehr wohltuende Haltung für den Rücken, vor allem den seitlichen unteren und seitlichen oberen Rücken, aber auch den ganzen lumbalen Bereich. Davon ab, taugt sie durchaus auch zur Vorbereitung auf das Folgende.



Ziehe wenn möglich mit einer Hand am kontralateralen Außenfuß, wobei der Oberkörper genau zu dem Bein hin bewegt, der Schulterbereich also nicht gegenüber dem Boden gedreht ist sondern waagrecht. Der Oberkörper streckt tendenziell vom Becken weg, krümmt also keinesfalls aktiv. Wie bei der Vorwärtsbeuge des halben Lotus. Nutze die freie Hand, wenn nötig, um die zugehörige Schulter auf gleiche Höhe zu bringen wie die andere, dabei kann der Arm auch gleich den Oberkörper in Richtung des Fußes drücken. Der Kopf dürfte natürlich auf dem Schienbein abgelegt werden. Selten einmal wird das als zu hoch empfunden, und er wird besser außen neben dem Unterschenkel abgelegt. Natürlich bleibt das Bein, zu dem der Oberkörper hin bewegt, durchgestreckt und es muß vermieden werden, daß es im Hüftgelenk weiter ausdreht, also das Außenknie tiefer gerät als das Innenknie. Wer nicht an den Außenfuß langt: haushaltstypische Gegenstände wie Geschirr- oder Handtücher überbrücken die Distanz :)

9. baddha konasana an der Wand

7-10 min

yogabuch.de/deu/asanas/baddha_konasana.htm#an_der_wand

yogabuch.de/deu/asanas/baddha_konasana.htm#an_der_wand_klotz_zwischen_den_fuessen

yogabuch.de/deu/asanas/baddha_konasana.htm#an_der_wand_fuesse_auf_klotz

Hier sehen wir die mit dem Rücken gegen die Wand ausgeführte Haltung und zwei Steigerungen davon. Die Wand im Rücken zu haben hat den unschätzbaren Vorteil, daß das Becken nicht ausweichend nach hinten kippen kann, was es nur zu gerne würde, und wir zum Wohle unserer Innenmenisken mit den Händen die Oberschenkel ausdrehen können. Wie in allen Haltungen mit Lotus- oder baddha-konasana-artigen Beinen gilt, daß keine Beschwerden im Kniebereich auftreten dürfen, insbesondere der Innenkniebereich sollte frei von Mißempfindungen sein und während der Ausführung bleiben. Falls solche doch auftreten sollten, gibt es ein paar Tricks in der FAQ:

yogabuch.de/deu/faq.htm#knie_schmerz_lotus

Wenn bekannt ist, daß die Knie zuweilen - meist bei weiter Beugung - einmal knacken können, sollte das möglichst provoziert werden, bevor die Haltung eingenommen wird. Meist ist diese Art von einmaligem und binnen kurzer Frist bei der gleichen Bewegung nicht reproduzierbarem Knacken die Folge einer minimalen Fehlstellung, die dabei beseitigt wird und fast alle, denen dieses Phänomen bekannt ist, sagen aus, daß sich das Knie danach besser befindet als zuvor. Der Zustand davor wird tatsächlich, abhängig von der Lastsituation, nicht



selten auch als ein kleines Spannungsgefühl wahrgenommen. Dieses Phänomen ist auch von einigen anderen Gelenken bekannt.

Zurück zur Haltung. Um die Haltung einzunehmen, sollten beide Beine sorgfältig und mit genügend Krafteinsatz in den Hüftgelenken ausgedreht werden, das Bild zeigt es im Kontext des halben Lotus, aber der Vorgang ist der gleiche: greife mit der kontralateralen Hand den Außenfuß, mit den Fingerspitzen der gleichseitigen Hand den Innenoberschenkel nahe des Knies und ziehe diesen kraftvoll nach außen, während du das Knie weiter beugst und das Bein ablegst. Das machen wir mit beiden Beinen, und auch während der Ausführung wenden wir weiter Kraft auf um das Bein auszdrehen. Auch wenn dadurch keine sichtbare Bewegung mehr erfolgen sollte, verändern sich dadurch die Kräfteverhältnisse bzw. Momente und Drücke im Innenknie deutlich zum Positiven. Dies ist, zusammen mit der Problematik, daß ohne wirklich gute Beweglichkeit das Becken immer dazu neigt ausweichend nach hinten zu kippen, der Grund dafür, daß wir diese Variante der bekannteren freisitzenden Variante deutlich vorziehen, bei der mit verschränkten Händen an den Fußaußenkanten gezogen wird. Letztere hat lediglich den Vorteil, daß das Kippmoment des Beckens nach hinten mit Kraft der autochthonen Rückenmuskulatur aufgefangen werden muß, und die freie Variante damit eine leichte Kräftigung der Rückenmuskulatur darstellt.

Auch bei der baddha konasana handelt es sich wieder um eine "Loslassübung".

Je nach Intensität der Dehnungsempfindung können die Beine mit den Händen mehr oder weniger

deutlich in Richtung Boden gedrückt werden. Wenn die Arme dem nachhaltigen Krafteinsatz nicht gewachsen sein sollten, können ergänzend leichtere Kurzhanteln auf den Oberschenkeln abgelegt werden, je weiter außen sie liegen, desto wirksamer drücken sie die Beine zum Boden. Führe Positionsveränderungen der Hanteln nicht rückartig durch, genauso wie das Auflegen selbst oder das Entfernen. Dies gilt natürlich auch für den Krafteinsatz der Arme: einfühlend den Krafteinsatz langsam steigern.

Noch ein Tip: es hilft dabei aufrecht zu sitzen, wenn beim Einnehmen der Haltung das Becken angehoben gegen die Wand gedrückt wird und der Druck in Richtung Wand aufrecht erhalten wird, so daß das Becken über die Reibung mit der Wand ein aufrichtendes Moment erfährt, wenn man es langsam sinken läßt. Die "Pohinterkante" ist dann bestmöglich in der Raumkante. Wieder so ein Satz, der jemandem, der mit Yoga nicht vertraut ist, die Fragezeichen auf die Stirn treiben dürfte .. lol
Zu den Steigerungen: der Klotz zwischen den Füßen findet Anwendung, wenn die Knie den Boden erreichen, um weitere Dehnung zu ermöglichen. Wird auch der zweite Klotz zwischen den Füßen langweilig, kann man langsam anfangen, die Füße auf Klötze zu setzen. Bitte immer mit sorgfältiger Ausdehnung der Oberschenkel.

10. **ardha padmasana Vorwärtsbeuge**

yogabuch.de/deu/asanas/ardha_padmasana.htm#vorwaertsbeuge

jede Seite mind. 3 min.



Was die Drehung der weit gebeugten Beine betrifft, hat diese Haltung viel gemein mit der letzten, allein, die Flexion im Hüftgelenk und die Exorotation der Oberschenkel im Hüftgelenk sind noch größer. Dies stellt nochmals größere Anforderungen an die Flexibilität einiger "Hüftgelenkmuskeln" wie des Gluteus maximus. Da dieser Muskel diese Rotationsituation im Alltag nicht gewohnt ist - außer bei Menschen, die etwa viel im Schneidersitz sitzen - und zudem dieser Gluteus viel zum Vortrieb beim schnellen Gehen und Laufen in jedem Kontext beiträgt, also auch bei vieler Art sportlicher Betätigung, setzt seine Dehnfähigkeit hier meist deutliche Grenzen. Dabei denkt man meist nur an Laufsport oder mit Laufen verbundenem Mannschaftssport, letztlich gilt dies jedoch für viele andere Tätigkeiten ebenfalls, in denen über das Kraftäquivalent moderaten Gehens hinausgehender Vortrieb erzeugt wird, also etwa das Treppensteigen, die Step-Aerobic, das Inlinern oder das Rollerfahren. Letztere drei neigen durch Shortrange-Bewegungen sogar besonders dazu, dem Gluteus seine Flexibilität abzugewöhnen ;) Im Falle des häufigen Treppensteigens wäre geraten, häufiger mehr als eine Stufe auf einmal zu nehmen, der größere ROM (Range of Motion) hat gleich mehrere Vorzüge :)

Auch hier müssen vor Beginn der Haltung die Beine sorgfältig und mit genügend Kraft ausgedreht werden, nur daß es nun während der Ausführung nicht mehr möglich ist, daran zu arbeiten.

Der Oberkörper streckt vom Becken aus nach vorn ohne dabei durchstrecken zu müssen. Gemeint ist, daß er tendenziell gestreckt und keinesfalls aktiv gekrümmt wird. Angestrebt wird also ein minimaler Winkel des Beckens zum Boden. Die Arme können locker nach vorn abgelegt werden, ebenfalls mit streckender Tendenz.

11. Hüftöffnung 3

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

2 * 2-3 min pro Seite



Die dritte Hüftöffnung ist eine der vorzüglichsten Möglichkeiten, die Exorotationsfähigkeit im Hüftgelenk zu verbessern. Im Vergleich zu den beiden letzten Haltungen tritt im Kniegelenk des vorn abgelegten Beins ein viel kleineres Rotationsmoment auf, und auch der Varusstreß in diesem Kniegelenk ist ungleich kleiner. Daher eignet sie sich insbesondere für diejenigen, deren Kniegelenk nicht in bester Verfassung ist, das gilt umso mehr, wenn Schäden des Innenmeniskus bekannt sind oder befürchtet werden müssen, also - offen gesprochen und fast allgemeingültig - für alle älteren Sportler, meist auch für ältere Nichtsportler. Um die Haltung einzunehmen, setze einen Fuß am gegenüberliegenden Mattenrand auf, Referenz ist dabei die Ferse, nicht der Vorfuß. Setze unmittelbar danach die zum gleichen Bein gehörige, geometrisch gesehen gegenüberliegende Pobacke schwer auf dem Boden ab. Genau das reduziert den Varusstreß im Kniegelenk massiv. Drücke den Po gegen die Reibung der Matte von dem abgelegten Fuß weg - das reduziert das Rotationsmoment im Kniegelenk - und versuche den Oberkörper in Richtung des Fußes abzulegen. Dabei wird der Oberkörper von der seitengleichen (wie das abgelegte Bein) Hand weggedrückt und mit dem anderen Arm an den Fuß herangezogen. Die drückende Hand ist so ausgerichtet, daß die Sehne des Mittelfingers parallel zur ausgeübten Kraft verläuft. Auf dieser Seite sollte deutliche Aktivität des Trizeps gespürt werden. Die Hand muß so aufgesetzt bzw. die Position so korrigiert werden, daß das Ellbogengelenk nicht ganz durchstrecken kann, aber gleichzeitig weit über 90° gestreckt ist. Im ziehenden Arm sind die Ellbogenbeuger, also Bizeps und Konsorten gefragt.

Die Hüfte des hinteren Beins wird nun zum Boden gedrückt, vereint mit Schwerkraft des Oberkörpers und Kräften der Arme. Dabei entsteht meistens eine große Neigung im Kniegelenk des hinteren Beins zu beugen. Strecke mit viel Kraft des Quadrizeps das Kniegelenk durch, versuche dabei aber das zugehörige Hüftgelenk nicht wieder weiter nach oben kommen zu lassen. Sehr selten, meist bei empfindlichen, vorgeschädigten Kniegelenken kommt es zu Mißempfindung im Kniegelenk des gestreckten Beins. Das ist meist die Folge dessen, daß es eben nicht genügend gestreckt ist, geschweige denn, ganz durchgestreckt. Mit größerem Krafteinsatz des Quadrizeps, um das Kniegelenk weiter durchzustrecken, verschwindet der Schmerz ziemlich regelmäßig. Dies tritt umso eher auf, je weniger flexibel die Hüftbeuger sind, schließlich sind sie es, die das Becken auf der Seite des gestreckten Beins nicht sinken lassen und damit bei senkrechtem Fuß eine Rotationsanforderung schaffen. Diese Rotation sollte aber ausschließlich als Endorotation des Oberschenkels im Kniegelenk auftreten. Das gestreckte Kniegelenk kennt - physiologisch - keine Rotation.

Sooo, und dann schauen wir mal, wie uns die neu gewonnene Hüftflexibilität die beiden großen Stehhaltungen mit gebeugtem Bein erleichtert ..

12. 2. Kriegerstellung

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

2 * wenn möglich 1,5 min - bei Bedarf natürlich auch mehr und öfter :)

eine der ganz großen Haltungen, alles andere als einfach und Projekt für viele kommende Jahre: das Becken soll aufrecht sein und genau in der Ebene der beiden Beine stehen, also nicht zum beugenden Bein hin bewegen. Außerdem sollen beide Hüften gleich hoch sein; oft beobachten wir, daß die Hüfte des gestreckten Beins höher ist als die andere. Da das Hüftgelenk dreidimensional beweglich ist, braucht es ergo eine dreidimensionale Korrektur, in der Regel muß die Hüfte des gestreckten Beins nach hinten und unten und das Becken insgesamt mehr aufrichten (Po ab, Hüftknochen auf). Das gestreckte Bein bitte durchgestreckt halten und im Hüftgelenk kraftvoll ausdrehen, dies unterstützt die Korrektur des Beckens. Die Schulterblätter unten lassen und die Arme von der WS weg strecken. Hier kommt uns jetzt die Vorbereitung auf Seiten des gebeugten Beins zu Gute, indem das Becken leichter von dem Bein weg dreht und aufrichtet. Komparativ: leichter ;)



13. parsvakonasana

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

2* 1,5 min

Die parsvakonasana machen wir heute wieder aus der 2. Kriegerstellung heraus, das passt am besten. Den Oberkörper mit dem Becken - das war ja unser Thema - kraftvoll vom beugenden Bein weg drehen, beide Oberarme ausdrehen, vor allem den oberen, und dessen Schulterblatt vom Becken weg strecken. Beide Füße am Boden voneinander weg schieben ohne das Becken anzuheben. Das gestreckte Bein ganz durchstrecken und gut ausdrehen. Die Hand auf einen Klotz (unser Bücherstapel) setzen, falls nötig.



14. savasana

10 min.

finished :)

have a rest ..

