YOGASCHULE
ASHTANGA
IN ESSEN

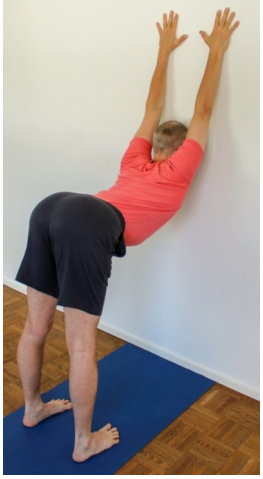
definite yoga
hatha at its best

Programm der Woche 12.4. - 18.4.2021

Immer noch: gebt immer gerne 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. Nach wie vor, spielt gerne mit den neuen Explorationen und gebt auch 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. **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

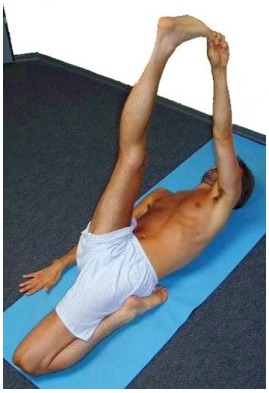


Heute passt - wer mag - die gehobene Variante gut zur Vorbereitung der 10. Haltung
Vergiß in beiden Fällen nicht, aus den Schultern herauszustrecken (Elevation der Schulterblätter) und die Arme auszudrehen. Das Gegenteil, die Depression kommt später auch noch..
Das Becken darf in beiden Fällen maximal 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 steigernd, je nachdem wie viel Dehnungsempfindung die Beinrückseiten ans Hirn melden und wie viel davon dieses für verträglich hält ;)
Gibt es schon irgendwo schon nennenswerte Fortschritte durch die morgendliche uttanasana über die Dauer des Lockdowns ?

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 :) Die supta krouncasana auch gerne, wenn Ausssicht auf Durchführbarkeit besteht, auch wenn wir heute mit den Hamstrings nicht so viel zu tun haben, was einige sicher freuen wird ;)

4. **Hund Kopf nach unten** –
yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm
mind. 3 min, wenn nötig mit mit Timer

Heute ohne Varianten, Fokus auf der Elevation der Schulterblätter und Frontalabduktion, im Yogajargon "Schulteröffnung", die Waden sind heute wieder nicht so wichtig. Gerade beim Fokus Frontalabduktion bitte gut auf das "Herausstrecken aus den Schultern" achten, also die maximale Elevation der Schulterblätter. Achte hier schon auf ein intensives Herunterdrücken aller Teile der Hand., dazu später mehr.. :)

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 !“*

Die Extension in den Hüftgelenken ist in dieser Woche weniger eine Notwendigkeit für die kommenden Haltung, außer vielleicht bei deutlichen Einschränkungen wegen der letzten Haltung, da aber viele Menschen in dieser Zeit mehr sitzen als sonst, muß sie regelmäßig geübt werden. Wie immer: intensiv Hund Kopf nach oben, aber nie zu lange am Stück ;). Heute bitte besonders auf intensives Nach-hinten-Drücken achten.

6. **Stabstellung** –
yogabuch.de/deu/asanas/stab.htm
Eigentlich brauchen wir den Trizeps und Pectoralis später kaum, also nur zu.

Wie immer: Fersen nach hinten drücken, so daß die Arbeit der Schultermuskulatur spürbar wird, auch 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.
Auch an das folgende Thema müssen wir mal wieder 'ran. Einigen fällt es sehr leicht, andere würden wohl am liebsten nichts von dieser Baustelle wissen.

7. **Unterarmdehnung dorsal**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/unterarmdehnung_dorsal.htm
je nach Bedarf bis zu 5 min, am Stück oder summiert

Die dorsale Unterarmdehnung wird einigen Menschen sehr leicht fallen, bei anderen, insbesondere dehnen, die kraftvolle körperliche Tätigkeiten mit den Armen ausüben, ob in Sport, Beruf, Freizeit, kann sie recht quälende Dehnungsempfindung hervorrufen.
Wichtig ist dazu, zuerst die Fäuste richtig fest zu schließen, bevor versucht wird die Handrücken auf den Boden zu drücken. Dabei dürfne die Fäuste kein bisschen öffnen. Nutze also durchgehend die Kraft der Fingerbeuger um einen vollständigen Faustschluß aufrechtzuerhalten. Und ja, da fehlt natürlich ein gelber Pulli mit scharfem Blick ;) Ich mache das Bild groß genug, damit die geschlossene Faust gut erkennbar ist.
Nur in recht seltenen Fällen erlahmen oder krampfen die Fingerbeuger, so daß man etwas nachgeben muß, gültige Ausreden sind also so knapp, wie immer. Typischerweise würde ein Außenstehender, also meist der gelbe Pulli, fast nichts von den Fingernägeln sehen - selbstredend sollten die Fingernägel für diese Haltung nicht so lang sein, daß Selbstverletzung droht, wären sie, bedrohten die Fingernägel in anderen Situationen möglicherweise aber auch andere Menschen ;) Die Hand soll mit ihrer Mittellinie etwa 90° von außen gegen das Becken zeigen und an dieses auch fest herangedrückt werden, das unterstützt den Faustschluß, indem es die proximalen Phalangen in Position zu halten hilft. Die wichtigsten Komponenten der Haltung sortieren sich klar nach Prioritäten:
1. der möglichst perfekte Faustschluß
2. das Herunterdrücken der Handrücken auf den Boden
3. die Streckung in den Ellbogengelenken
1. ist wichtiger als 2. und soll nie verletzt werden. Wenn auch 2. gelingt, dann versuche zusätzlich 3. ohne daß 2. oder 1. verletzt würden. Selten ist der Oberkörper gegenüber den Extremitäten so lang, daß bei gestreckten Ellbogengelenken die Handrücken nicht auf den Boden gedrückt werden können.
Dazu gibt es mittlerweile eine Exploration, den Sitzriesen-Test (leider noch ohne Bild):
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/sitzriese.htm
Eine andere Exploration zeigt, warum der Faustschluß so wichtig ist:
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/einfluss_der_fingerstrecker.htm
Da bewährt sich das neue Format :) Wenn sich nach dieser Exploration zeigen sollte, daß die Dorsalflexion auch bei geöffneten Fingern sehr eingeschränkt ist -und das bedeutet Dorsalflexionswinkel von unter 60-70° - dann kann in die beschriebene Unterarmdehnung **zusätzlich** mit geöffneter Hand geübt werden. Diese Fälle dürften allerdings sehr selten sein. Es ist übrigens normal, wenn nach der Haltung ein leicht flügellahmes Gefühl auftritt.

8. **Unterarmdehnung palmar**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/unterarmdehnung_palmar.htm
je nach Bedarf bis zu 5 min, am Stück oder summiert

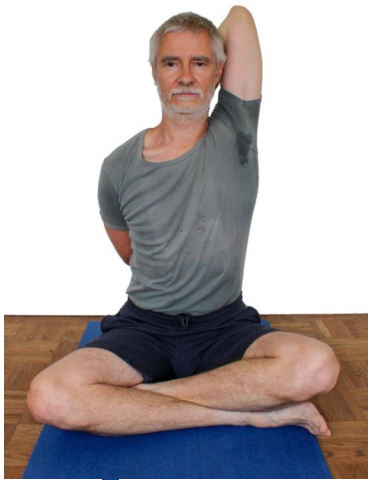
Die palmare Unterarmdehnung ist ganz offensichtlich das Gegenstück zur vorigen Übung. Wurden gerade vor allem die Fingerstrecker gedehnt und bei geöffneter Faust die anderen Handgelenkdorsalflexoren, so sind nun die Handgelenkpalmarflexoren und die Fingerbeuger dran.
Der einschränkende Einfluß der Fingerbeuger ist bei dieser Konstruktion selbst schlechter nachweisbar, wird jedoch zuweilen in abhebenden Proximalgelenken der Finger sichtbar. Will man den Einfluß deutlich sichtbar machen, so setzt man die Handflächen (und nur diese, nicht die Finger) auf einen Klotz und läßt die Finger beugen wie sie wollen (was sich auch von selbst ohne aktives Dazutun einstellen wird), um dann zu sehen, daß sich das Handgelenk weiter nach dorsal beugen läßt als zuvor. Das wäre dann wohl eine weitere zu schreibende Exploration :)
Im übrigen sind die hier gedehnten Fingerbeuger und Handgelenkpalmarflexoren die kräftigeren gegenüber ihren Antagonisten. Das läßt sich leicht aus dem Bewegungsverhalten des heutigen Menschen und der ihm vorangegangenen Generationen begründen: werden Gegenstände getragen, gegriffen oder gehalten, so sind dazu in der Regel eben genau jene Muskelgruppen gefragt, was sie durch Benutzung kräftig hält, oft aber auch endgradige Bewegungen erschwert. Werden häufiger schwere Bewegungen - oder mittelschwere Bewegungen häufig - in kürzerer oder nur bis knapp zu mittlerer Sarkomerlänge ausgeführt, so stellt sich der Muskeln darauf ein im Sinne longitudinaler Muskeladaption, dann aber anders als gewünscht.

9. **Unterarmdehnung palmar in upavista konasana**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/unterarmdehnung_palmar_in_upavista_konasana.htm
je nach Bedarf bis zu 5 min

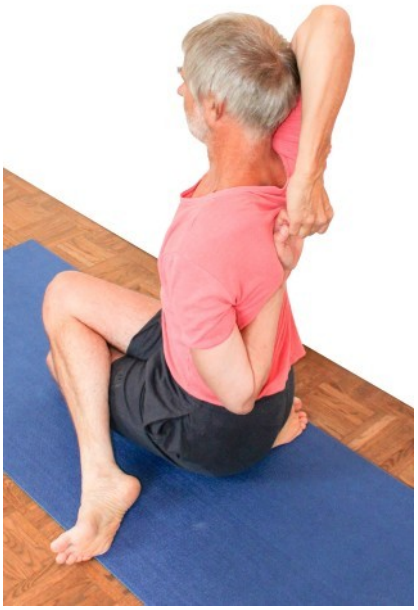
Diese Haltung ist eigentlich eine Variation des vorigen Themas, bei der aber die Ellbogengelenke gestreckt sind. Wer sich mit der muskulären Anatomie des Unterarms auskennt weiß, daß die meisten Fingerbeuger am ulnaren Condylus des Oberarmknochen ansetzen, was denjenigen bekannt sein dürfte, die sich irgendwann einmal einen Golferellbogen zugezogen haben. Bei diesem ist u.a. Greifen und Heben im Untergriff schmerzhaft, siehe dazu auch die Pathologieseite des Yogabuchs:
http://yogabuch.de/deu/pathologie.htm#golferellbogen
In dieser Haltung werden die Fingerbeuger nun besser gedehnt als in der letzten, weil keine Beugung des Ellbogengelenks ihnen Entlastung verschafft.

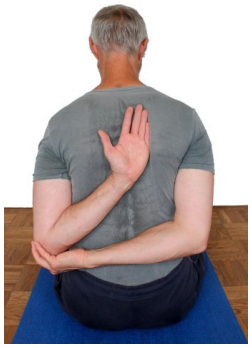
Hier wird versucht mit zum Becken gedrehten Fingern zuerst einmal die Fingerspitzen aufzusetzen und danach Stück für Stück die Finger um danach die Handfläche auf den Boden zu drücken. Dabei spielt natürlich der Abstand der aufgesetzten Finger vom Becken eine große Rolle: je näher die Hände am Becken sind, desto milder - oder machbarer - wird die Haltung. Ist sie also zu anspruchslos, erhöhe den Abstand, and vice versa. In einigen Fällen ist auch bei kleinem Abstand der Hände zum Becken noch nicht daran zu denken, die Handflächen aufzusetzen, dann gehört diese Haltung definitiv auf die to do regularly-Liste :) Wenn das Becken wegen eingeschränkt beweglicher Hamstrings deutlich nach hinten zu kippen neigt, stellt dies natürlich eine deutliche Erschwernis dar, man will doch die Finger und Hände mit einer gewissen Kraft auf den Boden drücken können. In diesen Fällen ist es geboten, auf einer adäquaten Erhöhung zu sitzen, so daß das Becken leichter aufrecht oder gar nach vorn gekippt gehalten werden kann. Wie gesagt, ein flügellahmes Gefühl danach ist nicht unüblich ;)

10. **gomukhasana**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/gomukhasana.htm
1-2 mal jede Seite ca. 2 min.

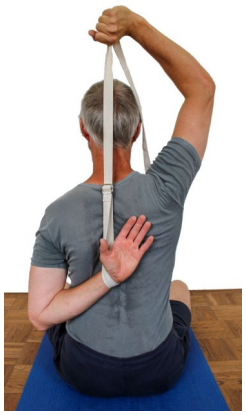


Natürlich wieder in der Vereinfachung mit lockerem Schneidersitz.
Lege die untere Hand mit dem Handrücken auf den Rücken, so hoch wie möglich und mittig auf die Wirbelsäule. Ziehe dazu ggf. mit der anderen Hand den Ellbogen oder Unterarm zur Körpermitte hin, wodurch sich die Hand ein wenig weiter nach oben schieben lassen sollte, siehe ergänzende Bilder. 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. Nach Bankdrücken und Schulterpresse ist neben dem Deltoideus des unteren Arms auch der Trizeps des oberen Arms gut zu 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.



11. **Übergang Hund unten <-> oben gegen die Schulterkraft**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm#uebergang_zu_hund_oben_gegen_schulterkraft

Ich weiß, bei dieser Variante muß eigentlich ein gelber Pulli mit allen Sinnen wahrnehmen können, ob sie auch sinngemäß ausgeführt wird, also: **sehen** können, ob Zittern auftritt (das kann man auch **fühlen**), auf angestrengte Atmung oder Atemaussetzer **hören**, den Schweiß **riechen** und der **sechste** Sinn des Yogalehrers kriegt ja eh alles mit - sollte er zumindest.. ;)
Es geht darum, den Übergang vom Hund Kopf nach unten zum Hund Kopf nach oben mit immer weitergehender Reduzierung der Hüftflexion zu betreiben und dabei aus Kraft der Schultern und Arme ständig so kräftig als möglich nach hinten zu drücken. Das heißt, direkt zu Beginn des Übergangs die Pomuskulatur einsetzen um das Becken genau gegenteilig zu kippen wie im Hund Kopf nach unten: ziehe also den Po "vom Rücken weg" nach unten, und das so kräftig, daß daraus der Übergang in den Hund Kopf nach oben gegen die Schulterkraft gelingt. Für den Rückweg vom Hund Kopf nach oben zum Hund Kopf nach unten hebe als erstes das Becken mit ein wenig Schwung um 20-30 cm an, so daß die Hüftgelenke oberhalb der Verbindungslinie der Schultergelenke mit den Fußgelenken stehen. Dann fokussiere Dich wieder auf die obere Extremität für den Rückweg und versuche dabei die Hüftbeuger völlig in Ruhe zu lassen. Die Kraft soll nur aus der oberen Extremität kommen. Beide Übergänge sollten - außer bei Schultermonstern, die schon vorm Frühstück 100 Handstand-Dips machen - überaus anstrengend sein. Sonst weitersuchen nach der maximalen Anstrengung der Schultern und Arme, in beiden Richtungen. Und ja, hier braucht's eigentlich Korrektur ..

12. **namaste auf dem Rücken**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/namaste.htm#auf_dem_ruecken
3-5 min

Namaste auf dem Rücken ist eine erstaunliche Haltung, sieht sie doch wirklich einfach und billig aus, zeigt sie oft schon beim ersten Versuch sie einzunehmen deutliche Beweglichkeitseinschränkungen im Bereich der Schulter, hier des vorderen Deltoideus (pars clavicularis) und der Unterarmbeweglichkeit. Ein einfaches Gegenüberstellen der namaste auf der Brust und der auf dem Rücken läßt oft staunen, wie viel diese "paar Zentimeter Brustkorb" ausmachen. Deswegen ist auch oft ein Trick gefragt wie man die Haltung einnehmen kann:
Lege die Handflächen bei nach unten statt nach oben zeigenden Fingern auf den Rücken, eher tief unten in Richtung des Kreuzbeins, wo dies noch einfach möglich ist. Ziehe die Hände dann ein wenig nach oben und drehe sie über die Reibung der Fingerspitzen am Rücken um, so daß die Finger nach oben zeigen. Dann versuche die Hände aus Kraft der Armbeuger weiter nach oben zu ziehen. Da dabei je nach Kleidung (und erst recht wenn ohne) eine nicht unerhebliche Haftreibung zu überwinden ist und die Armbeuger in Richtung sehr kurzer Sarkomerlänge und Krampfneigung gehen, führe das - ausnahmsweise - ruckartig aus, selbstverständlich ist dafür ein gut aufgewärmter Zustand der Muskulatur erforderlich, aber das sollten wir mit dem vorigen Übergang sichergestellt haben :)
Die Kleidung, if any, stellt oft ein großes Hindernis für diese Haltung dar, da die Fingerspitzen dazu neigen sich in ihr zu verfangen. Es kann helfen, diese straff zu ziehen und ggf. unter dem Po einzuklemmen, damit sie straff bleibt. Das Detailfoto zeigt, wie die Handflächen aufeinander liegen sollen, auch die angestrebte Position zwischen den Schulterblättern ist gut erkennbar.
In der Haltung bewege die Ellbogen nach hinten-unten-innen, die Arme drehen also kurzfristig ein um die Haltung einzunehmen, bei eingenommener Haltung aber aus. Presse die Handflächen aufeinander auch dadurch, daß die Adduktoren des Schultergelenks die Arme an den Oberkörper heranziehen - außer eine Krampfneigung träte auf. Die Schulterblätter sind natürlich deprimiert, also in Richtung Becken bewegt und allein durch die Bewegung der Arme weitgehend retrahiert. Auftretende, intensive Dehnung auf der ulnaren Seite der Unterarme und im vorderen Deltoideus ist völlig im Sinne der Haltung.

Nachdem die Unterarme nun gut eingestimmt sind, können wir ihre Kompetenz für die folgenden beiden Haltungen nutzen, damit wir heute nicht nur kuschelige Dehnungen machen :)

13. **purvottanasana**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/purvottanasana.htm
*beide Varianten mindestens 2 * 1 min pro Seite*

Heute geht es nicht darum, alle Varianten der purvottanasana durchzuführen und deren sämtliche Benefits im Bereich Kräftigung der Hüftextensoren und der autochthonen Rückenmuskulatur sowie eine wenn auch eher moderate Dehnung der Hüftbeuger mitzunehmen, sondern jetzt ist die Arbeit der Unterarme gefragt. In der Praxis sehen wir in der purvottanasana nicht selten die typischen Mauselöcher unter den Fingergrundgelenken wie sie auch im Hund Kopf nach unten und erst recht im Hund Kopf nach oben und im rechtwinkligen Handstand auftreten. Mit der geleisteten Vorarbeit sollte es nun einfacher sein, diese zu vermeiden. Probiere beide Haltungen der Hände aus: zu den Füßen hin zeigend und davon weg zeigend. Die unterschiedliche Drehung der Arme hat eine unterschiedliche

Wirkung auf Unterarme und Schulterbereich zur Folge. Hier werden oft Baustellen sichtbar, die die Haltung auf der To do-Liste im Ranking nach oben rutschen lassen ;) Achte darauf, daß der Abstand zwischen Händen und Füßen eine gleichzeitige senkrechte Haltung der Arme und Unterschenkel erlaubt und drücke den Körper nicht so sehr von den Füßen weg, daß die Arme ihre Senkrechte verlassen. Zu Übungszwecken kann dies aber durchaus erwünscht sein, wenn die Handflächen nach hinten zeigen und die Unterarmmuskulatur sehr bedürftig ist. Die Schultermuskulatur profitiert, unabhängig von der Drehung der Hände, immer davon, wenn die Schultern nicht über die Handgelenke hinaus nach hinten bewegt werden. Und ja, ich weiß, daß diese Haltung nicht immer so aussieht, wie auf dem Bild gezeigt ;) Zuweilen ist die Schulterbeweglichkeit eingeschränkt, so daß sich zwischen Armen und Oberkörper keine 90° erreichen lassen oder Beweglichkeitseinschränkungen der Hüftbeuger lassen keine gestreckten Hüftgelenke zu.

14. **ardha vasisthasana**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/ardha_vasisthasana.htm
wenn möglich mehrfach pro Seite 1 min am Stück und dann übe den zügigen Wechsel

Die ardha vasisthasana heute wieder aus dem Hund Kopf nach unten heraus:
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 wir sind je jetzt unterarmfit, den Arm gestreckt zu lassen und baue den einen Gleichgewichtszustand (Hund Kopf nach unten) langsam und aufmerksam in den anderen (ardha vasisthasana) um - §9:
https://www.yogaschule-ashtanga.de/yogaordnung.pdf

Natürlich müssen dabei die gebeugten Hüftgelenke der Hundestellung 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. Dank der guten Vorbereitung der Unterarme sollte die Mauselochtendenz in der ardha vasisthasana heute deutlich reduziert sein :)
Die Füße liegen idealerweise mit ihren Innenkanten aufeinander, wenn das zu wacklig ist, versetze sie leicht, so daß des oberen Fußes Dickezehengrundgelenkbereich 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 :)
Für den Seitenwechsel gehe nicht über den Hund Kopf nach unten sondern wechsle direkt und mehrfach hintereinander um herauszufinden wie mit der Kraft der Uunterarmmuskulatur die Haltung sofort beim Einnehmen kraftvol stabilitsiert werden kann und dies zu üben.

15. **savasana**
10 min.

well done :)

have a rest ..