



## Programm der Woche 19.4. - 25.4.2021

Die 33. Woche im Lockdown ohne Unterricht, my goodness !! 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. Spielt gerne mit den neuen Explorationen und gebt Rückmeldung:

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

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

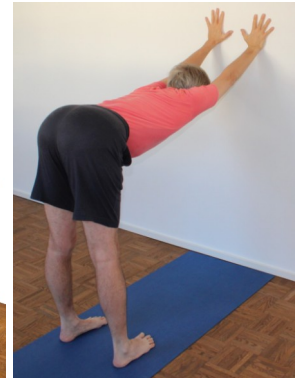
[postmeister@yogaschule-ashtanga.de](mailto:postmeister@yogaschule-ashtanga.de)

### 1. Rückenaus Streckung und gedrehte Rückenaus Streckung

[yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm)

[www.yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm#in\\_schrittstellung](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm#in_schrittstellung)

ca. 5 min mit Variante, mit Varianten auch mehr



Heute haben wir die volle Auswahl: es passt die Variante in Schrittstellung mit oder ohne Drehung gut als Vorbereitung der Hamstrings und für die kommenden Rotationen des Oberkörpers. Gerade bei der Drehung unbedingt auf gutes Ausdrehen des Arms und die Elevation des Schulterblattes achten!



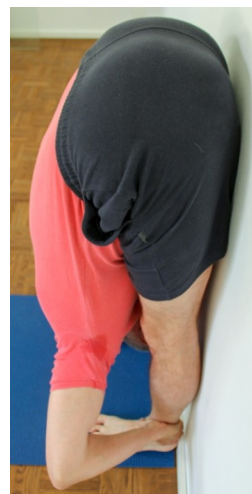
### 2. uttanasana

[yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm)

[yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#zug\\_an\\_den\\_unterschenkeln](http://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 ;) Intensivere Varianten werden gerne genommen, wie zum Beispiel die an der Wand, bis hin zur Variante "Po und Fersen an der Wand", wobei das über "Vorbereitung" oder "Warm up" schon ein wenig hinaus geht ;)



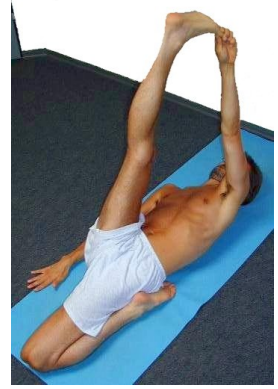
### 3. **supta virasana / ardha supta krouncasana / supta krouncasana**

[yogabuch.de/deu/asanas/supta\\_virasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/supta_virasana.htm)

[yogabuch.de/deu/asanas/ardha\\_supta\\_krouncasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha_supta_krouncasana.htm)

[yogabuch.de/deu/asanas/supta\\_krouncasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/supta_krouncasana.htm)

ca. 5 min. oder gerne auch etwas länger



Wie gewohnt und wertgeschätzt :) Die supta krouncasana würde heute wieder sehr gut passen, dehnfähige Hamstrings können wir später sehr gut gebrauchen ;)

### 4. **Hund Kopf nach unten** –

[yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_unten.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm)

mind. 3 min, wenn nötig mit mit Timer

Heute ohne Varianten, Fokus auf der den Hamstrings. Das Becken also mit deutlichen Krafteinsatz der Hüftbeuger kippen, so weit es die Hamstrings zulassen. Möglichst trotzdem die Fersen nicht hoch kommen lassen, das ist allerdings nicht ganz so wichtig.



### 5. **Hund Kopf nach oben** –

[yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_oben.htm](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!“

Die Extension in den Hüftgelenken ist in dieser Woche wieder weniger eine Notwendigkeit für die kommenden Haltungen, aber da wir einige vorbeugende (hüftflektierende) Haltungen machen werden, sollten die Hüftbeuger zuvor entspannt werden, damit sie später nicht kontrakt werden. Wie immer: intensiv Hund Kopf nach oben, aber nie zu lange am Stück ;).



### 6. **Stabstellung** –

[yogabuch.de/deu/asanas/stab.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/stab.htm)

Hier könnt Ihr Euch heute austoben, den Trizeps brauchen wir gar nicht mehr.

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, so daß die Fersen nicht nach vorn kommen. Po angespannt lassen. Wer nach dem Übergang vom oder zum Stab nochmals die Fersen mehr nach hinten drücken kann, hat selbiges zwischendurch vernachlässigt. Heute könnten wir eigentlich mal wieder packenweise Stäbchen machen, also jeweils so viele hintereinander wie möglich.



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

## 7. rechtwinklige uttanasana

<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#rechtwinklig>  
mehrfach so lange wie möglich am Stück ;)

Das heutige Programm enthält viele intensiv dehnende Haltungen. Damit die Kräftigung nicht zu kurz kommt, machen wir eine vorbereitende Haltung, die beides in hervorragender Weise leistet. Aus urdhva hastasana kippe das Becken in den Hüftgelenken in die Flexion, so daß der Oberkörper in sich durchgestreckt und in Verlängerung des Beckens bleibt. Das Vorgehen ähnelt der präzisen Ausführung des Kreuzhebens, wie wir es in der Schule häufiger zu therapeutischen Zwecken einsetzen:

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

Dabei hält ein Supporter einen längeren Stock mittig an den Rücken, so daß an der gestreckten BWS eine möglichst lange Auflagefläche entsteht, desweiteren eine im Bereich des Kreuzbeins. Die LWS hingegen darf in keiner Phase den Stock berühren. Um dies sicherzustellen, hält der Supporter etwa anderthalb Finger (zwei leicht versetzte Finger) zwischen das Maximum der LWS-Lordose und den Stock. Diese drei Anlagen sollen sich während der gesamten Bewegung nicht verändern. Typischerweise würde der oder die Ausführende je nach Konstitution entweder im Stehen ein Hohlkreuz einnehmen und dies auch auf den ersten rund 20-30° Beugung in den Hüftgelenken beibehalten, das geschieht insbesondere automatisch bei verkürzten Hüftbeugern, weil das Becken gar nicht so weit aufrichten kann, daß das Hohlkreuz zum Verschwinden gebracht werden kann. Ein beweglicherer Mensch könnte geneigt sein und wäre dazu auch in der Lage, die LWS-Lordose aufzuheben und auch die LWS gegen den Stock zu drücken. Beiden wird die eingenommene Haltung der LWS jedoch sukzessive verloren gehen, wenn es auf die Beweglichkeitseinschränkung zu geht, die die Hamstrings für die Flexion in den Hüftgelenken setzt: dann wird der Bereich der LWS zunehmend konvex, was natürlich unbedingt vermieden werden soll. Man sieht es mit Stock sehr gut, weil sich mit der Krümmung des Rückens entweder das Kreuzbein oder die BWS vom Stock zu lösen beginnt und die LWS-Lordose verloren zu gehen droht, was damit beginnt, daß der Druck des Rückens gegen die Finger höher wird. Das Bild sollte die beibehaltene LWS-Lordose und die aufgehobene BWS-Kyphose gut erahnen lassen. Ist kein Supporter zugegen, kann dies auch vor einem Spiegel geübt werden, leicht seitlich weggedreht von diesem so, daß man mit einer kurzen, leichten Drehung des Kopfes den Rücken von halbwegs seitwärts sehen kann. Kein großer Spiegel in der Wohnung? Eine Balkontür vor dunklem Hintergrund, also spät am Tag - oder für die Lerchen: vor Sonnenaufgang - tut es auch :) Nimm die rechtwinklige uttanasana also auf diese Weise ein und verlasse sie auch so. Wenn sich Rücken und Beinrückseiten gut aufgewärmt anfühlen direkt im Anschluß ein wenig Kreuzheben zu machen, ist übrigens alles andere als eine blöde Idee ;)



## 8. upavista konasana

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista\\_konasana.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista_konasana.htm)

5 min, gerne gegen eine Wand

Mit der letzten Haltung haben wir auch gleich die upavista konasana bzgl. der Hamstrings vorbereitet, die, wenn nicht besonders beweglich, bei vielen Menschen das Becken nach hinten kippen und seine aufrechte Haltung verhindern. Das macht es dann schwierig den Rücken durchzustrecken. Auf



der einen Seite entsteht dadurch eine respektable Übung in Kraftausdauer der autochthonen Rückenmuskulatur, auf der anderen Seite begrenzt es die Verweildauer in der Haltung dann doch oft zu sehr, so daß die angestrebte Dehnungswirkung auf den den Gracilis darunter über Gebühr leidet. Also noch einmal expressis verbis: Dehnungsempfindung auf der "inneren Knierückseite" oder im Bereich des "hinteren Innenknies" sollte in der Regel genau die angestrebte Dehnung des Gracilis anzeigen, insbesondere, wenn sie länglich ausstrahlt. Zuweilen ist der Gracilis relativ gesehen beweglicher als seine monoartikulären Adduktorengenossern, so daß die Dehnung woanders verspürt wird, nämlich deutlich weiter in Richtung Schambeinregion. Das finden wir häufiger bei sehr guter Beweglichkeit.

## 9. trikonasana

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

2 mal ca. 2 min pro Seite

Nun haben wir beide für trikonasana -was das Bein betrifft - wichtigen Muskelbereiche (Gracilis und Ischiocrurale Gruppe) gut vorbereitet. Natürlich begleitet uns auch heute das keine-Oberkörper-Seitkurve-Thema, es ist ein wenig wie mit den Mäuselöchern unter den inneren Fingergrundgelenken in vielen Haltungen: nicht eben einfach, aber mit der Zeit wird es doch erreicht. Leider ist heute keiner da, zumindest kein gelber Pulli, um mit Daumen und Zeigefinger sanft in die Seite zu zwicken um anzudeuten, wo noch gestreckt werden muß. Viele von Euch haben das sicher gut genug in Erinnerung, um es abzurufen und den Oberkörper dann doch wieder besser zu strecken. Beide Beine, vor allem das, zu dem der Oberkörper hin bewegt, müssen gut ausgedreht werden, ohne jedoch gleich den Druck des Großzehengrundgelenkbereichs auf den Boden zu verlieren. Der Oberkörper dreht oben nach hinten, beide Arme strecken mit ihren Schulterblättern von der WS nach seitwärts (das ist hier "oben" und "unten") weg, beide Arme drehen maximal aus, beide Schulterblätter sind in Depression (zum Becken hin bewegt) und der Kopf ist in Verlängerung der WS. Wer sich daran gewöhnen will ihn nach oben zu drehen: gerne, nur nicht auf einmal zu intensiv, sonst wird es morgen nichts mehr mit dem Drehen des Kopfes, und ein leichtes Krankheitsgefühl kann sich einstellen, was natürlich nur der Muskelkater im Sternocleidomastoideus ist, allerdings liegen die zervikalen Lymphknoten direkt daneben und es mag an einen Infekt erinnern ;) Und nein, die obere Hüfte ist nicht genauso weit hinten wie die untere, das sollte auch nicht versucht werden zu erreichen, sonst geht sehr leicht die Position des anderen Hüftgelenks verloren, vor allem die Exorotation des Beins. Im übrigen ist das Gewicht, mit dem die Hand am Unterschenkel abstützt, nicht egal: je weniger, desto lieber, aber bitte nur so weit reduzieren, wie es die Rückenmuskulatur vertragen kann. Da das nicht unbedingt gut einschätzbar ist, beginnen wir damit lieber defensiv :) Grundsätzlich führt leichteres Abstützen zu intensiverer Dehnung in Gracilis und Hamstrings und auch zu intensiverer Kräftigung der Rückenmuskulatur, also immer gerne, wenn verträglich.



## 10. ardha chandrasana

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/ardha\\_chandrasana.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/ardha_chandrasana.htm)

2 mal pro Seite so lange es geht ;)

Die ardha chandrasana ist ja "nur eine gekippte trikonasana auf einem Bein" und dennoch gibt es einige nette Unterschiede. Da wäre zum einen die Arbeit der Abduktoren, das gehobene Bein so weit als möglich anzuheben und zu halten, zum anderen wird die Arbeit der Rückenmuskulatur nicht selten als intensiver empfunden und vor allem der Balancecharakter der Haltung erfordert einen entsprechenden mental approach. Interessant ist auch der Zusammenhang zwischen dem Abheben des Beins und der Dehnungsempfindung in den Hamstrings. Wer dessen noch nicht



gewahr geworden ist - if anyone - sollte das Bein einfach intensiver abheben als gewohnt. Eingenommen wird die ardha chandrasana wie üblich aus der trikonasana: beuge das Bein auf dem du stehen willst, setze die Hand in den Außenfußbereich, ziehe den hinteren Fuß um etwa 30 cm heran, setze ihn aber wieder schwer ab, dann schiebe die Hand parallel zu Außenfuß weiter weg, verlagere langsam und sorgfältig all dein Körpergewicht auf den künftigen Standfuß, lasse dessen Bein noch maximal gebeugt, hebe dann das andere Bein erst vollständig an, bevor du das Standbein streckst. Ab dem Zeitpunkt, an dem das Körpergewicht auf dem künftigen Standfuß ruht, sollte dieser nicht mehr wackeln. Wie gesagt: appropriate mental approach ;)

### 11. Rumpfseitbeuge sitzend

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rumpfseitbeuge\\_sitzend.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rumpfseitbeuge_sitzend.htm)



Themenwechsel: Rumpfseitbeuge maximal statt Null. Immerhin ist die betroffene Muskulatur jetzt gut aufgewärmt ;) Setze eine Hand neben dem Becken auf, den Ellbogen leicht seitlich neben dem Lotpunkt der Schulter, und drücke diesen Arm nach außen, also vom Becken weg, um die Rumpfseitbeuge zu unterstützen. Der obere Arm streckt ähnlich der parsvakonasana mit Elevation des Schulterblatts um einen maximalen Hebel zu generieren. In Summe entsteht eine sehr brauchbare Rumpfseitbeuge und vermutlich die klassische Dehnung in einigen relevanten Muskeln, typischerweise den schrägen Bauchmuskeln und dem Latissimus dorsi des oberen Arms. Achte darauf, daß der Oberkörper nicht dreht, typischerweise würde die obere Schulterpartie ausweichend nach vorn fallen. Nicht völlig vermeidbar dürfte sein, daß die gegenüberliegende Pobacke ein wenig abhebt oder leichter wird. Unbedingt schwer mit dem Arm abstützen und anfangs schneller wechseln, manche Rücken sind nicht so belastbar wie wir uns wünschen würden. Bekannte Bandscheibengeschenen im Bereich LWS stellen übrigens eine KI dar, was auch für die folgenden Haltungen gilt.

### 12. parsva upavista konasana

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parsva\\_upavista\\_konasana.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parsva_upavista_konasana.htm)

*2 mal mind. 2 min pro Seite*

Immer eine wundervolle Haltung um "herunterzukommen", sei es nach anstrengenden Dingen oder vor dem Schlafengehen nach einem aufregenden Tag. Ziehe mit der kontralateralen Hand am Außenfuß um dem Oberkörper die richtige Position zu erleichtern. Stütze bei guter Beweglichkeit ggf. mit dem seitengleichen Ellbogen ab (dann greift die seitengleiche Hand über die kontralaterale) oder drücke mit der seitengleichen Hand den Oberkörper von hinten nach vorn und halte die Schultern gleich hoch. Der Oberkörper rundet nicht maximal sondern die Haltung soll so weit als möglich aus der Flexion in den Hüftgelenken kommen. Das verursacht natürlich mal wieder intensive Dehnung in den Hamstrings, aber die haben wir ja gut vorbereitet :) Nicht wundern, wenn die gegenüberliegende Pobacke wieder ein wenig leichter wird.



### 13. parivrta janu sirsasana

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parivrta\\_janu\\_sirsasana.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parivrta_janu_sirsasana.htm)

*1 - 2 mal jede Seite ca. 2 min*

Bevor wir zur gedrehten Variante der parsva upavista konasana kommen, führen wir erst noch die verwandte parivrta janu sirsasana aus. Die Auffassungen darüber, welche von beiden einfacher ist, sind gespalten. In der Tat schränkt das gestreckte kontralaterale Bein der parivrta parsva upavista konasana die Ausweichbewegung des Beckens ein. Das gebeugte Bein der parivrta janu sirsasana hat nicht nur einen halb so langen Hebelarm um das Ausweichen zu verhindern, auch die Exorotation im Hüftgelenk

erleichtert es. Hier ist es sehr wichtig, die Unterschiede zur *janu sirsasana* herauszuarbeiten: selbige hat einen zum Bein hin gedrehten Oberkörper, ist vor allem eine Hüftflexion und hat KEINEN Abstand zwischen dem Fuß des angewinkelten Beins. *parivrtta janu sirsasana* hingegen hat einen maximal vom Bein weg gedrehten Oberkörper, ist eine Rumpfsseitbeuge und hat MAXIMALEN Abstand zwischen dem Fuß und dem



Innen Oberschenkel des gestreckten Beins. Die Hand greift zum seitengleichen Außenfuß (auch das ein Unterschied, in der *janu sirsasana* ist es die seitengleiche) und der zugehörige Ellbogen versucht an dem Innenunterschenkel vorbei zum Boden zu bewegen. Nicht selten ist das noch nicht in Sicht und die verbleibende Entfernung zwischen der Hand und dem Fuß muß überbrückt werden, ist das Handtuch noch da? Das Bild zeigt, wie es im recht beweglichen Fall aussieht, die zweite Hand greift dann über die erste und der Hinterkopf legt auf dem Unterschenkel ab. Bis dahin wird jede Annäherung gerne genommen :) Wenn etwa der obere Arm den Fuß nicht greifen kann, fasst er, was vom anderen Arm in Reichweite ist. Wichtig ist vor allem, zu Beginn den Fuß des gebeugten Beins maximal weit weg vom gegenüberliegenden Innen Oberschenkel abzulegen und dann eine möglichst reine Seitbeuge auszuführen. Es ist nicht relevant, wenn das gebeugte Bein etwas leichter wird, auch mag es ein wenig in Richtung des gestreckten Beins rutschen, aber eben nur so wenig wie nötig.

#### 14. *parivrtta parsva upavista konasana*

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parivrtta\\_parsva\\_upavista\\_konasana.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/parivrtta_parsva_upavista_konasana.htm)

1 - 2 mal jede Seite ca. 2 min

Fast das gleiche wie zuvor, nur daß das gestreckte Bein die Ausweichbewegung im Becken verringert und viele diese Haltung deswegen als etwas schwieriger empfinden. Viele, aber nicht alle ;)

Auch hier dreht die obere Schulter nach hinten, es ist als wolle man dem Bein den Rücken zudrehen statt den Brustkorb wie in der *parsva upavista konasana*. Analog zu dieser Haltung ist es nicht die Maxime, den



Oberkörper maximal seitwärts zu krümmen, sondern ihn eher in Richtung des Beins zu strecken.

Abhängig von der Beweglichkeit in den Hüftgelenken und im unteren Rumpf ergibt sich jedoch häufig eine maximale Krümmung. Die Grifftechnik ist die gleiche wie bei der letzten Haltung: die seitengleiche Hand greift zum Außenfuß, der zugehörige Ellbogen versucht am Innenunterschenkel vorbei zum Boden zu bewegen, und wenn das gelingt, auch noch einen möglichst großen noch Abstand vom Innenunterschenkel zu gewinnen. Dies fördert die Drehung des Oberkörpers. Die zweite Hand greift dann über die erste. So weit das Ideal der Haltung. In der Realität braucht es zuweilen Gürtel oder Handtuch um (vermittelt) am Fuß ziehen zu können. Dann muß größere Sorgfalt auf die Drehung des Oberkörpers verwendet werden. Der obere Arm fasst dann, was erreichbar ist: den gegenüberliegenden Oberarm oder Unterarm, wenn möglich auch das Handgelenk.

#### 15. *savasana*

10 min.

nun mit einem sehr leichten Gefühl im Oberkörper :)

