



Programm der Woche 26.4. - 2.5.2021

Die 34. 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:

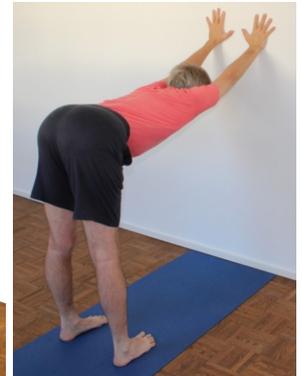
postmeister@yogaschule-ashtanga.de

1. Rückenaus Streckung und gedrehte Rückenaus Streckung

yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm

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

ca. 5 min mit Variante, mit Varianten auch mehr



Als Varianten bieten sich heute vor allem die gedrehten an, da wir später genau diese Position des Arms einnehmen werden. Unbedingt auf gutes Ausdrehen des Arms (Bizeps nach oben) und die Elevation des Schulterblattes achten. Mit den Fingerspitzen aus Kraft der Fingerbeuger nach außen laufen, die Sehne des Mittelfingers parallel zur Richtung der ausgeübten Kraft. Beide Beine gestreckt und das Becken gerade lassen, das Becken weiterhin von der Wand weg drücken.



2. Uttanasana und Parsva Uttanasana

yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm

yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#parsva

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 ;) Die seitliche Variante Parsva Uttanasana passt heute gut, sie reduziert die Spannung in Teilen des Rücken, was uns später zugute kommen kann.



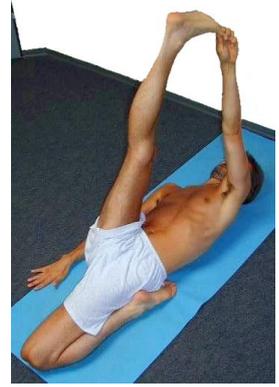
3. **supta virasana / ardha supta krouncasana / supta krouncasana**

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 :) Die intensive Dehnung der supta krouncasana wird heute nicht benötigt, aber bei späterer Gelegenheit werden wir sicher von guter Beweglichkeit profitieren.

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 das Herausstrecken aus den Schultern, wie wir es in der letzten Haltung brauchen werden. Dennoch Hüftflexion, Kniestreckung und Wadendehnung nicht ganz vernachlässigen ;)



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!“

Auch in dieser Woche ist die Extension in den Hüftgelenken nicht das eigentliche Thema, flexible Hüftbeuger werden aber späterhin das Becken weniger ausweichen lassen. Wie immer: intensiv Hund Kopf nach oben, aber nie zu lange am Stück ;).



6. **Stabstellung –**

yogabuch.de/deu/asanas/stab.htm

Hier könnt Ihr Euch wieder 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. Nach dem Lockdown sind dann hoffentlich alle "Stäbchen-Könige/Königinnen" :)



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

7. rechtwinklige uttanasana

<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#rechtwinklig>
mind 2 * 1 min, am Stück oder oder zusammengestüekelt

Wer das Programm nach dem ersten Durchschauen noch einmal betrachtet, mag sich fragen, wieso die rechtwinklige uttanasana darin vorkommt. Na, erstens wegen der guten und reichhaltigen Wirkung für Hamstrings und Rücken, von der man ohnehin selten genug haben kann, sie erfüllt zweitens aber auch noch einen bestimmtem Zweck, auch wenn der Zusammenhang nicht unbedingt auf der Hand liegt, es geht dabei um das Beugen im Hüftgelenk - to be explained later. Drittens kann sich in der nächsten Haltung der untere Rücken schon mal ein wenig unbefindlich zeigen, weshalb wir ihn hiermit in einen ausgewogenen Tonus bringen. Wir haben sie ja in der letzten Woche schon - hoffentlich hinreichend klar und umfassend - erklärt. Noch einmal in Kürze: Rücken gestreckt halten MIT physiologischer Lordose, das Becken dazu ggf. nicht bis zur Waagerechten kippen, Arme ausdrehen, Ellbogengelenke strecken, Schulterblätter elevieren, das Becken nur so wenig wie nötig nach hinten ausweichen lassen, Zehen weich lassen, Kniegelenke kraft der Quadrizeps gestreckt und letztere in Aktion halten und: nur so weit in den Hüftgelenken beugen wie der Rücken gestreckt bleibt, das heißt insbesondere auch die physiologische Lordose aufrechterhalten werden kann.



8. baddha konasana

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/baddha_konasana.htm#an_der_wand
mind 5 min., wenn psychomental merklich wohltuend ,
gerne auch länger :)

Auch diese Haltung solltet Ihr mittlerweile rückwärts herunterbeten können, was natürlich nicht bedeutet, daß sie deswegen auch gleich so aussehen müßte wie auf dem Foto vorgemacht ;) Rutsche mit angehobenem Becken rückwärts gegen eine Wand - oder etwa eine Tür oder ein glattes, schweres Möbelstück - lasse das Becken gegen die Wand gedrückt mit der Reibung der Wand herunterrutschen, drehe jedes der beiden Beine nacheinander sorgfältig aus, legen die Fußaußenkanten aufeinander, greife mit den Fingern zwischen Ober- und Unterschenkel um die Beine während der Haltung weiter ausdrehen und drücke je nach Dehnungsempfinden die Oberschenkel in Richtung Boden. Knieschmerzen, insbesondere solche im Innenmeniskusbereich, sind natürlich nicht tolerabel. Die FAQ kennt einige Tricks dagegen:



[Knie-Schmerzen in Haltungen mit Lotus-Bein oder baddha konasana ähnlichen Haltungen](#)

Haltungen mit Hüftgelenkbezug, zum Beispiel dieser Art, können zuweilen eine innere Unruhe und ein ich-Will-da-raus-Empfinden auslösen. Tipp: Intensität verringern, bis sich wieder eine brauchbare innere Ruhe einstellt - oder sagen wir mal zumindest die Abwesenheit von grob störender innerer Unruhe - und dafür umso länger und häufiger üben :) Alle Haltungen haben psychomentele und chakrische Korrelate. Wo die größten Baustellen sind, werden wir am meisten profitieren :)

9. *supta baddha konasana* gegen die Wand

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/supta_baddha_konasana.htm#gegen_die_wand

ebenfalls mind. 5 min, falls der untere Rücken sich nicht beschwert

Es liegt auf der Hand, daß diese, wie auch die letzte Haltung die Adduktoren dehnt, bei genauerem Hinsehen unterscheidet sie sich aber deutlich in der Rotation im Hüftgelenk. Für eine gute Vorbereitung des Kommenden machen wir deshalb beide Haltungen, wobei diese, genau genommen, die wichtigere ist, weil sie der Beinposition des Kommenden mehr ähnelt. Da diese Haltung aber schwieriger ist als die *baddha konasana*, let's do it this way round. Schiebe die Füße gegen eine Wand oder einen geeigneten anderen, feststehenden Gegenstand, die Zehen zeigen



dabei nach außen, schiebe dann das Becken an die Füße heran. Wenn der Oberkörper jetzt ohne Weiteres abgelegt würde, entstünde leicht ein komprimierendes Gefühl im Bereich der LWS, das sich während der Haltung weiter in Richtung krampfartig verstärken könnte. Deswegen schiebe mit einer Hand den Po in Richtung der Wand bevor der Rücken abgelegt wird. Ist der Rücken einmal abgelegt, könnten die Arme über Kopf nach hinten gestreckt werden, was über den Zug der Schultergelenkadduktoren den Oberkörper streckt und tendenziell den unteren Rücken entlasten kann. Ist dies aber nicht nötig, sollten besser die Hände auf die Oberschenkel gelegt werden, mit Tendenz, die Innen Oberschenkel zum Kopf hin zu ziehen. Das zusätzliche Gewicht auf den Oberschenkeln intensiviert die Haltung, und der Zug zum Kopf hin fördert die wichtige Exorotation und trägt damit zum Wohlbefinden der Knie bei :) Dehnungsempfindung in den Adduktoren sollte reichlich vorhanden sein. Wie zu erwarten, sind die Schulterblätter deprimiert und retrahiert, also zum Becken und zur WS hin bewegt, die Arme drehen aus, die Ellbogen bewegen zum Boden hin.

Wenn sich der untere Rücken trotz der Vorbereitung durch die rechtwinklige *uttanasana* unangenehm bemerkbar macht, bitte nochmals versuchen, den Po in Richtung der Wand zu schieben. Wenn das nicht hinreichend hilft, könnte die Pomuskulatur eingesetzt werden, um die sich meist ergebende Hyperlordose ("Hohlkreuz") zu vermindern, was den lustigen Effekt hat, daß der Po sich nicht mehr entspannt an den Boden schmiegt sondern stramme, runde Form annimmt und dadurch das Becken etwas anhebt. Belustigendes Ausprobieren erlaubt ;)

Noch einmal: die Hüftknochen sollen von der Wand weg, die Schambeinhöcker nach oben, der Po vom Rücken weg und zur Wand hin, genauso wie der Rücken vom Po weg!

10. *ardha padmasana* Vorwärtsbeuge

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/ardha_padmasana.htm#vorwaertsbeuge

jede Seite ca. 3 - 5 min

Bitte sorgfältig und kraftvoll die Oberschenkel in den Hüftgelenken ausdrehen, bevor die Haltung eingenommen wird, schließlich ist die Möglichkeit zur Intervention in der Haltung recht begrenzt, lediglich kann man versuchen, den Oberschenkel des oberen Beins so abzulegen, daß er an der schrägen kontralateralen Fußsohle vorbeigleitend ein Exorotationsmoment erfährt. Das hilft zuweilen bei vorgeschädigten Knien. Natürlich hilft auch der Blick in den obigen FAQ-Eintrag bzw. einer der dort beschriebenen Tricks.

Der erste Fuß liegt in deutlicher Supination mit seiner Außenkante entspannt auf dem auf dem Boden, der zweite Oberschenkel liegt auf der ersten Fußsohle, wie oben beschrieben zuerst in Richtung Ferse angesetzt und dann beim Herunterrutschen leicht weiter ausdrehend. Das Becken kippt in den Hüftgelenken maximal nach vorn und der Oberkörper streckt vom Becken weg. Es



sollte in den meisten Fällen eine veritable Dehnung im Glutealbereich entstehen: vor allem der Gluteus maximus, der in Richtung äußerer-hinterer Oberschenkel ausstrahlt, sollte zu spüren sein. Die Arme können nach vorn gestreckt abgelegt werden.

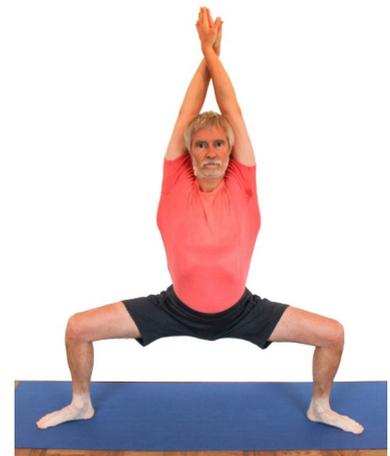
Und nun zur Auflösung des Rätsels, warum die rechtwinklige uttanasana in diesem Programm vorkommt: es gibt über die empfundene Anstrengung hinaus einige Gründe, warum das Beugen des Knies in den folgenden Haltungen erschwert sein kann, der wichtigste ist, daß Hüftextensoren im Falle eingeschränkter Beweglichkeit die Beugung des Hüftgelenks erschweren - und genau das geschieht ja, wenn das zu beugende Knie in den nächsten drei Haltungen gebeugt wird. Natürlich wird der Gluteus maximus zumeist, wenn das Kniegelenk nicht gestreckt ist, die größte Einschränkung dieser Art setzen, nachrangig auch die dorsale Hüftmuskulatur. Aber auch die Hamstrings können Einschränkungen setzen, auch dann, wenn die Kniegelenke gebeugt sind und sogar, wenn sie beim Einnehmen der Haltung zunehmend mehr gebeugt werden, was ja eigentlich eine zunehmende Entlastung der Hamstrings vermuten lassen würde. Das würde auch stimmen, wenn nicht .. schöne Prüfungsfrage eigentlich ;) .. wenn nicht der Hebelarm im Hüftgelenk größer wäre als der im Kniegelenk, was bedeutet, daß bei diesen Haltungen mit jedem Grad Beugen des Knies auch das Hüftgelenk beugt und die Beweglichkeitsanforderung an die Hamstrings **zunimmt**, statt wie vielleicht erwartet abnimmt. Zwar ist im aufrechten Stehen die Ischiocrurale Gruppe wohl in keinem Fall so unbeweglich - und ich habe wirklich vieles gesehen (!) - daß sie die Haltung des Beckens einschränken würde, aber mit jedem Grad Beugung in Knie- und Hüftgelenk entsteht **zunehmende** Beweglichkeitsanforderung. Um diesem Effekt zu begegnen, haben wir die rechtwinklige uttanasana im Programm. Mal schauen, ob irgendjemand den Effekt merkt - self-fulfilling prophecy mal rausgerechnet ;)

11. caturkonasana

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

mehrfach, je nach Kraft

Fangen wir mit der einfacheren an: caturkonasana, eine Art beidbeiniger 2. Kriegerstellung. Vereinfachend an dieser Haltung ist etwa, daß sich einige Ausweichmomente im Hüftgelenk (mit denen der Gegenseite) aufheben, was die Beckenhaltung ungleich einfacher zu kontrollieren macht als in der 2. Kriegerstellung. Allerdings muß verhindert werden, daß das Becken nach vorn kippt und der Po, relativ gesehen, hoch kommt. Auch absolut gesehen soll das Becken, wenn möglich, so tief sein, daß die Oberschenkel waagrecht sind. Werden - und das ist ganz im Sinne der Haltung - die Oberschenkel in den Hüftgelenken kraftvoll nach hinten gezogen, hebt häufig unwillkürlich das Becken ein wenig an - eigentlich schon zu leicht als Prüfungsfrage zu fragen, warum .. ;) Es ist vor allem der Gluteus maximus, der die Beine aus dem Gesichtsfeld heraus nach hinten zieht, gleichzeitig ist er in einer anderen Bewegungsdimension aber auch Hüftextensor (hatten wir oben schon) und will daher im Hüftgelenk strecken also das Becken anheben. Der Abstand der Füße soll so bemessen werden, daß die Fersen in der Haltung den gleichen Abstand haben wie die Knie. Daß dabei die Knie weiter vorn stehen, ist völlig normal und umso ausgeprägter, je weniger beweglich die Hüftgelenke sind. Immerhin hat dies den Vorteil, daß die physikalische Stützbasis in Längsrichtung (vorn-hinten) größer und die Haltung damit stabiler ist. Die Füße sollen in dem gleichen Winkel stehen, wie ihn die Oberschenkel maximal einnehmen können, so daß die Beine in (nicht unbedingt senkrechten, sondern oben leicht nach vorn gekippten) Ebenen stehen, das Kniegelenk also achsengerecht bewegt und im Kniegelenk keine Rotation des Unterschenkels auftritt. Beschwerden im Innenknie sind in dieser Haltung übrigens sehr selten dank der Entlastung, die die Gluteen ihm verschaffen durch den Zug nach hinten, der gleichzeitig eine ausdrehende Wirkung auf den Oberschenkel hat und damit das Innenknie entlastet. Eine unerwünschte Wirkung des Gluteus maximus ist aber, daß er das Becken auch nach hinten kippt. Also: mit Kraft der Pomuskulatur die Beine aus dem Gesichtsfeld herausziehen, dabei das Becken tief und aufgerichtet halten. Der Oberkörper kann in den meisten Fällen nicht senkrecht stehen, generell gilt, je weniger beweglich, desto weniger aufrecht wird er sein. Das ist aber auch gut so, da sonst bei senkrechtem



Oberkörper und noch geringerem Öffnungswinkel der Beine das Schwerelot nach hinten aus der physikalischen Stützbasis heraus laufen würde. Die Hände kraftvoll aufeinander pressen ohne dabei die Ausdrehung der Arme (Bizeps nach hinten) oder deren Streckung zu verlieren. Die Schulterblätter heben mit den Armen maximal an, durch den Druck der Hände aufeinander bewegen die Schulterblätter maximal nach außen, so daß dies eine der wenigen Überkopfhaltungen der Arme ist, in der keine Krampfneigung im Trapezius zu erwarten ist :).

12. 2. Kriegerstellung

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

jede Seite mehrfach, je nach Kraft

Einer der großen Klassiker und alles andere als elementar.

Ausweichbewegungen des Beckens sind kaum zu verhindern: das Becken will ausweichend nach vorn-unten kippen, vom beugenden Bein wegdrehen, auf der Seite des gestreckten Beins gegenüber der anderen Seite anheben und insgesamt anheben. Versuche all dies Ausweichen so gut als möglich zu begrenzen. Diese Korrekturen gehen vor allem von der Pomuskulatur aus, dem Gluteus maximus, seinen kleineren Geschwistern und einigen dorsalen Hüftmuskeln. In dieser Region muß es also richtig anstrengend werden.

Besonders wichtig ist dabei, beide Seiten des Beckens, also sichtbar beide Hüftknochen gleich hoch zu halten und das Becken aufzurichten: Po nach unten, Hüftknochen anheben. Diese beiden Faktoren könnten sonst Unbefindlichkeit im unteren Rücken auslösen. Natürlich wird das Ausweichen umso größer, je tiefer das beugende Bein gebeugt wird, beuge also aufmerksam und mit der Bereitschaft, mit jeder sichtbaren Vergrößerung des Ausweichens mehr Kraft zu investieren. In einigen Fällen ist es ratsam, das Knie nicht bis zur Waagerechten des Oberschenkels zu beugen, nämlich dann, wenn das Becken dabei zu sehr in Richtung Hohlkreuz kippt oder die Haltung nur noch Sekundenbruchteile zu halten wäre. Lasse die Schulterblätter unten, also in Depression und strecke sie mit den Armen von der WS weg nach außen. Die Arme sollen maximal ausdrehen, was dem Trapezius durchaus tendenziell gut tut. Der Kopf dreht im Original der Haltung zur Seite des beugenden Beins, dies macht jedoch die Korrektur des Beckens noch schwieriger, weshalb wir meist darauf verzichten. Viele Menschen finden diese Haltung vor allem im Quadrizeps des gebeugten Beins extrem anstrengend. Das trifft es sicher, aber die Pomuskulatur muß für eine korrekte Beckenhaltung letztlich genauso intensiv eingesetzt werden.



13. parsvakonasana

Aus der gerade geübten 2. Kriegerstellung heraus wird das Becken zur Seite des beugenden Beins gekippt, der dann obere Arm ausgedreht, in die Verlängerung der Körperseite gebracht und dabei mit Schulterblatt vom Becken weg gestreckt. Die untere Hand stützt im Außenfußbereich ab während der Oberkörper maximal oben nach hinten dreht. Et voila, da haben wir die parsvakonasana. Drücke beide Füße am Boden voneinander weg und den Außenfuß des gestreckten Beins auf den Boden statt ihn vom Boden abheben zu lassen.

Das erfordert das gestreckte Bein maximal auszudrehen (oben nach hinten). Damit dreht dieses Bein genauso wie der Oberkörper, nur der obere Arm dreht mit seiner Unterseite nach hinten - was natürlich anatomisch wiederum einer Exorotation entspricht. Ein sehr spannendes Detail nicht vergessen: drücke mit aller Kraft der Pomuskulatur das beugende Bein nach hinten gegen den Arm **ohne** die Drehung des Oberkörpers zu verlieren.



15. savasana

10 min.

mal wieder recht verdient :)

