



Programm der Woche 3.5. - 9.5.2021

Die 35. Woche im Lockdown ohne Unterricht, ohne Kommentar. 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

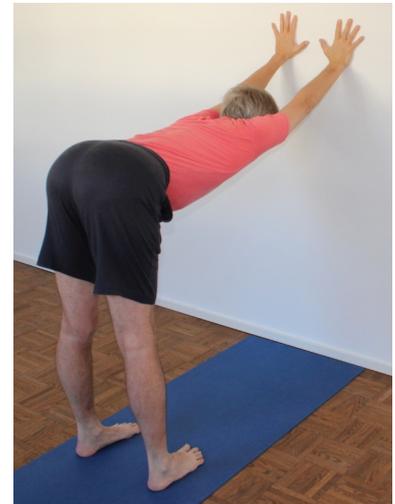
yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm

ca. 5 min mit Variante, mit Varianten auch mehr

Als Variante böte sich heute die erhöhte Rückenaus Streckung an, die drängt sich geradezu auf, und zwar so sehr, daß wir sie nach dem Warmup als eigenständige Haltung im Programm haben ;)

Wie immer: unbedingt auf gutes Ausdrehen des Arms (Bizeps nach oben) und die Elevation der Schulterblätter achten. Das Becken mit Kraft der Hüftbeuger kippen, so daß der Oberkörper sinkt und die Beweglichkeit der Schultergelenke gefördert wird und gleichzeitig die Beinrückseitigen Hamstrings gedehnt werden. Heute wäre eine gute Gelegenheit mal mit der Feinjustierung der Höhe der Hände zu experimentieren: wie wirkt es sich aus, wenn die Hände etwas höher oder etwas tiefer angesetzt werden ?

Antwort vorweg: es verschiebt die Wirkung zwischen den Beinrückseiten und den Schultergelenken.



2. Uttanasana und Parsva Uttanasana

yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm

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 ;) Als Variante - analog zur Rückenaus Streckung - bietet sich eine bestimmte so sehr an, daß wir sie als eigenen Programmpunkt aufnehmen. Für den Moment würde uns ein wohl dosierter Zug an den Unterschenkeln reichen.



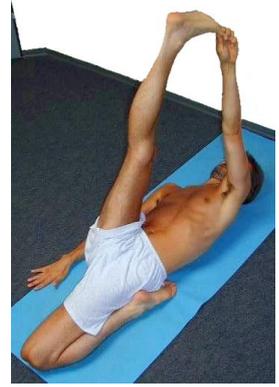
3. **supta virasana / ardha supta krouncasana / supta krouncasana**

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 würde uns später die Hüftflexion erleichtern, also nur zu, im Zweifelsfall mit Gürtel oder Handtuch.

4. **Hund Kopf nach unten** –

yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm

mind. 3 min, wenn nötig mit mit Timer

Heute ohne Varianten, aber es wird alles gebraucht, was die Hundstellung zu bieten hat: Hüftflexion, Schulterbeweglichkeit, Schulterblattelevation, nur die Waden sind heute nicht besonders relevant. Also gerne zwischendurch mal den Fokus wechseln.



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

Heute könnte ein wenig Zurückhaltung angezeigt sein, aber nur ein wenig - die meistens folgenden Haltungen haben gestreckte Arme oder wenn sie gebeugt sind, wird der Trizeps zur Streckung nicht intensiv eingesetzt, und der Pectoralis wird auch nicht gebraucht ;)

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.

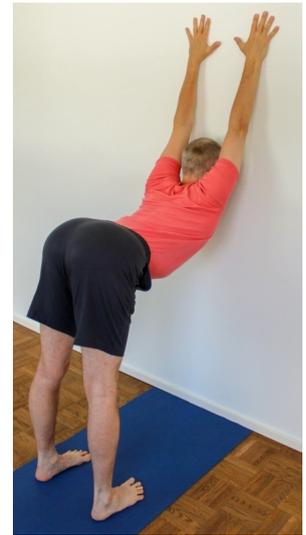
7. erhöhte Rückenausstreckung

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

3 min

Immer wieder gut für die Beweglichkeit der Schultergelenke in Richtung Frontalabduktion. Unbedingt die Arme sorgfältig ausdrehen und die Schulterblätter elevieren, also den Körper von den Händen weg strecken. Eine weitere gute Wirkung der Haltung ist die Förderung der Extensionsfähigkeit der BWS. Nicht wenige Menschen, die den ganzen lieben langen Tag relativ bewegungsarm im Büro sitzen, haben ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr die muskuläre Kompetenz den Oberkörper aufrecht zu halten. Wenn der Oberkörper nicht hoch an der Lehne abgestützt ist, kann das nach einiger Zeit zu ziehenden, länglich ausgedehnten Beschwerden in der autochthonen Rückenmuskulatur ("Rückenstrecker") führen, die sich nur durch Auflösen der Sitzhaltung oder Bewegung bessern, was im Büro nicht immer ganz einfach ist. Krafttraining für die autochthone Rückenmuskulatur würde die Situation natürlich verbessern, auch wenn hier mehr die Kraftausdauer als die Schwerkraft gefragt ist. Wenn aber die BWS nicht extensionsfähig genug ist, sondern deutlich kyphosiert bleibt, kann man den Rücken kaum genug trainieren, dann ist dringend angezeigt seine Beweglichkeit zu verbessern, damit es die Muskulatur leichter hat.

Recht selten ruft diese Haltung Unbefindlichkeit im Bereich der LWS hervor, meist nur bei eher guter Beweglichkeit der Hamstrings und wenig guter Beweglichkeit der Schultergelenke, dann bitte das Becken etwas weniger weit kippen, also mit ein wenig Spannung der Pomuskulatur oder der Hamstrings wieder so weit aus der Flexion heraus kippen, daß der LWS-bezogene Schmerz verschwindet. Gerade bei weniger beweglichen Hamstrings müssen die Hüftbeuger aber kraftvoll eingesetzt werden, um das Becken in die Flexion zu kippen, so weit die Dehnungsempfindung in den Schultergelenken dies zuläßt.



8. rechtwinklige Uttanasana

<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#rechtwinklig>

mind 2 * 1 min, am Stück oder oder zusammengestüekelt

Diese Haltung ist der letzten geometrisch recht ähnlich, aber wegen der nicht abgestützten Arme muß die Streckung des Brustkorbs aus der Kraft der autochthonen Rückenmuskulatur kommen statt wie in der letzten Haltung aus der Schwerkraft eines nennenswerten Teilkörpergewichts.

Diese Haltung fällt damit genau in die Kategorie Kräftigung, die zuvor angesprochen wurde. Die Details 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 der LWS aufrechterhalten werden kann. Der Fokus liegt hier auf der Geradheit des Rückens und der Wahrnehmung, die Rückenmuskulatur dafür intensiv einzusetzen. Wer will und kann, mag die BWS auch über das Aufheben der physiologischen Kyphose hinaus in Richtung gerade strecken oder gar echt extendieren.



9. Hundeellbogenstand

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

2-3 mal so lange wie möglich am Stück

Der Hundeellbogenstand ist eine weitere Haltung zur Förderung der Beweglichkeit der Schultergelenke, die auch wieder ein wenig an



der Extensionsfähigkeit der BWS arbeitet, wenn auch nicht so intensiv wie die erhöhte Rückenausstreckung. Spannend ist sie aber vor allem, weil die in Überkopfbewegung ausgedrehten Arme die Schulterblätter sehr gut lateralisieren. Das kann bei quer verlaufenden Verspannungen zwischen Schulterblattinnenrand und WS sehr hilfreich sein, um nicht zu sagen, zuweilen wird quasi händeringend danach gesucht ;) Auch hier kippen die Hüftbeuger das Becken wieder in maximale Flexion in den Hüftgelenken, die Dehnungsempfindung in den Beinrückseiten sollte aber nicht zu deutlich werden, sonst wird die Wirkung auf den Schulterbereich und Rücken möglicherweise beeinträchtigt. Laufe also mit den Füßen ein wenig nach hinten, wenn die Dehnung in den Hamstrings zu intensiv ist. Für den Gastrocnemius der Wadenmuskulatur gilt dies übrigens nicht gleichermaßen: den Abstand der Ellbogen zu den Füßen zu vergrößern, vermindert die Dehnungsempfindung in den Waden meist nicht.

Die Elevation der Schulterblätter ist auch hier wieder wichtig, strecke also den Oberkörper gut von den Ellbogen weg nach hinten-oben. Die Arme brauchen wir hier nicht eigens auszudrehen, die fixierten Ellbogen garantieren eine weite Ausdehnung :) Die Ausweichkräfte im Schultergelenk drücken allerdings die Ellbogen teils massiv nach außen, was die Robustheit der Haut überfordern kann. Besser als Weichheitsvermittler mit möglicherweise recht begrenzter Reibung (wie etwa Decken) ist dann aber, einen Gürtel um die Unterarme nahe der Ellbogen zu legen, der die Kräfte auffängt ;)

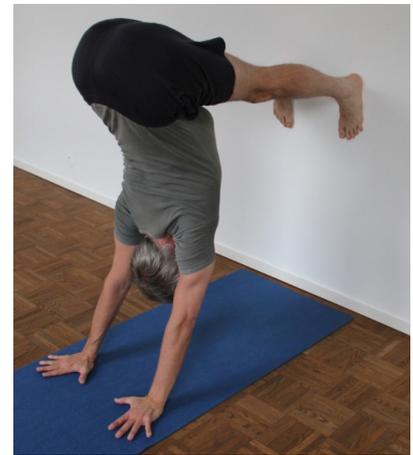
Wenn die Schultergelenke noch nicht so beweglich sind, bietet diese Haltung auch eine gute Möglichkeit den Deltoideus zu kräftigen. Versuche aus Arbeit dieser Schultermuskulatur maximalen Druck auf die Fersen zu bringen.

10. rechtwinkliger Handstand

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rechtwinkliger_handstand.htm
wenn möglich 3 Minuten, vermutlich zusammengestückelt

Einer der schönen Muntermacher :) Was nicht heißt, daß man ihn abends nicht üben sollte, weil man danach nicht schlafen kann, dem ist nicht so.

Auf dem Bild sind die Füße tiefer aufgesetzt als waagerechten Oberschenkeln entspricht. Bei guter Beweglichkeit der Hamstrings geht das, ist sie nicht so gut, können die Füße auch höher sein als waagerechten Beinen entspricht. In dem Fall, daß Unbefindlichkeit im unteren Rücken auftritt - ähnlich wie bei der erhöhten Rückenausstreckung - ist eine tiefere Position der Füße ebenfalls angezeigt. Wiederum: unbedingt aus den Schultern herausstrecken (Schulterblätter elevieren) und die Arme gut ausdrehen. Die dadurch noch größer werdenden Mauselöcher werden wir über die Jahre in den Griff kriegen - nicht heute, an einem einzigen Tag .. Auch hier kippen die Hüftbeuger das Becken wieder maximal in die Flexion in den Hüftgelenken, so daß der Bauch und Brustkorb in Richtung der Wand bewegen. Diese Bewegung läßt die Arme eher beugen, auch darauf achten. Die Beweglichkeit in den Schultergelenken ist nun mal begrenzt und irgendwo hin will es immer ausweichen ;) Der Abstand der Hände von der Wand ist wohl der wichtigste Parameter, bemiß ihn so, daß du wenigstens 10-15 Sekunden in der Haltung stehen kannst.



11. rechtwinkliger Ellbogenstand

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rechtwinkliger_ellbogenstand.htm
wiederum wenn möglich 2-3 Minuten, vermutlich zusammengestückelt

Der rechtwinklige Ellbogenstand ist gegenüber dem rechtwinkligen Handstand definitiv die spannendere Haltung. Die in Ausdehnung fixierten Arme erfordern deutlich mehr Beweglichkeit in den Schultergelenken und dementsprechend mehr Krafteinsatz des Deltoideus. Der oben angesprochenen Problematik, daß die Haut der Unterarme den Auswirkungen der Ausweichkräfte im Schultergelenk eventuell nicht gewachsen ist, begegnen wir auch hier wieder mit einem Gürtel. Die Wahl des Abstands der Ellbogen von der Wand ist



wieder sehr wichtig: ein zu kleiner Abstand verhindert möglicherweise sogar, daß die Haltung überhaupt eingenommen werden kann, weil du das Gefühl hast, unhaltbar nach vorn zu kippen. Taste dich also mit dem Abstand von groß nach klein an die Grenze des Sinnvollen heran. Auch hier bitte wieder die Schulterblätter elevieren, also den Oberkörper vom Boden weg nach oben drücken. Für die Höhe der Füße auf der Wand gilt das gleiche wie zuvor im rechtwinkligen Handstand: nur so hoch, daß die LWS noch lordosiert bleiben kann. Die angesprochenen Unbefindlichkeiten im Bereich der LWS treten hier übrigens kaum auf, da der Oberkörper wegen der höheren Anforderungen an die Beweglichkeit der Schultergelenke nicht so frei zur Wand hin bewegen kann wie im rechtwinkligen Handstand. Nutze also alle Kraft der Schultermuskulatur, der Hüftbeuger und auch der autochthonen Rückenmuskulatur, um den Oberkörper zu begradigen (in seltenen Fällen auch die WS zu extendieren) und in Richtung der Wand zu drücken/ziehen.

12. upavista konasana mit Klotz

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista_konasana.htm#mit_klotz
5 Minuten, vermutlich zusammengestückelt ;)

Mit diesen Haltungen haben wir dann auch eine der Lieblingshaltungen vieler im Programm, die wiederum sehr ähnliches tut und verlangt wie die letzten Haltungen: "Öffnung der Schultern" und aktive Streckung des Rückens. Analog zu der Fragestellung, wie hoch die Füße in den vorigen rechtwinkligen Haltungen mit Rücksicht auf das Maß an Beweglichkeit in den Hamstrings sein sollen, können diese bei weniger guter Beweglichkeit auch die upavista konasana deutlich erschweren. Die Erschwernis durch unbewegliche



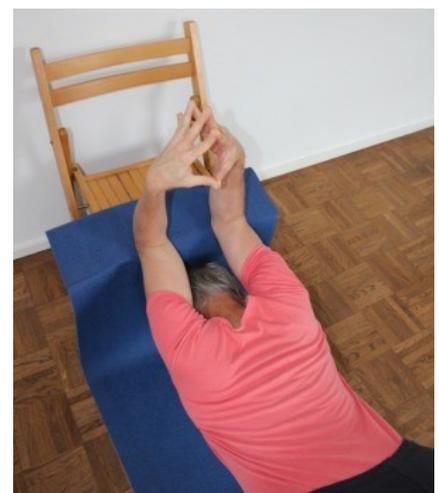
Hamstrings ist aber ausgeprägter als in den letzten Haltungen, dort haben vor allem Einschränkungen der Schulterbeweglichkeit die Haltung anstrengend gemacht. Die Einschränkungen der Hamstrings äußern sich hier darin, daß das Becken nach hinten zu kippen neigt, möglicherweise so sehr, daß die Rückenmuskulatur schon nach kurzer Zeit an der Grenze der Kraftausdauer ist, vielleicht gar zu sehr, so daß die Haltung gar nicht stabil eingenommen werden kann oder schon nach kurzer Zeit ein Krampf im Rectus femoris auf der Vorderseite des Oberschenkels auftritt, eher hüftnah. Das wäre dann eine Indikation für einen Klotz oder ein dickes Buch unter dem Po, möglichst weit hinten, so daß das Gefühl entsteht, fast schon davon abzurutschen. Das bietet optimale Erleichterung, indem es das Becken günstiger zur Senkrechten stellt und den Rücken leichter strecken läßt. Das nutze aber bitte nur, wer es wirklich nötig hat, sonst geht eine sehr schöne Möglichkeit verloren, die Rückenstrecker zu kräftigen.

Die Arme drehen wie üblich aus, also den Bizeps an den Ohren vorbei nach hinten drehen, die Schulterblätter heben zusammen mit den Armen maximal an, und die Arme bewegen mit dem Klotz nach hinten ohne deswegen in den Ellbogengelenken zu beugen. Kippe das Becken eher nach vorn als nach hinten, im Zweifelsfall mit hinreichend Kräfteinsatz der Hüftbeuger, das heißt die Hüftknochen (SIAS) und der Bauchraum bewegen nach vorn (außer bei so guter Beweglichkeit, daß bereits ein Hohlkreuz entstände), das Brustbein nach oben-hinten. Ach ja, das gelassene Durchatmen nicht vergessen :)

13. Schulteröffnung am Stuhl

http://yogabuch.de/deu/asanas/schulteroeffnung_am_stuhl.htm
je nach Empfinden, möglichst mind. 2 min, möglichst am Stück

Soweit ich mich erinnere, haben wir sie zum ersten Mal im Lockdown im Programm. Bisher hatte ich sie nicht aufgenommen, weil sie nicht ganz einfach aufzubauen ist, aber wir können ja nicht endlos auf die guten Dinge verzichten! Also will ich sie hinreichend genau beschreiben, damit sie auch gut gelingt. Es beginnt mit einem gegen eine Wand gedrückten Stuhl, der dadurch gegen Wegrutschen gesichert ist. Geeignet sind die meisten Stühle, die nicht gerade vorn eine unangenehm hart hervorstehende



Kante haben, schließlich liegt der Oberarm gleich darauf. Je nach Bodenbelag und individueller Druckempfindlichkeit ist eine Lage Matte unter den Knien sinnvoll oder auch mehrere. Ähnliches gilt für die Oberarme auf dem Stuhl: die Matte unter den Armen, wie korrekter Weise auf dem Bild auf der letzten Seite gezeigt, hat drei wünschenswerte Wirkungen: sie erschwert das Abrutschen der Arme vom Stuhl und das Wegrutschen der Arme nach außen, welches eine



der wichtigsten Ausweichbewegungen ist. Außerdem vermittelt sie ein wenig mehr Weichheit am Oberarm. In Fällen einer scharfen Kante wie bei dem hölzernen Klappstuhl auf dem über 20 Jahre alten nebenstehenden Bild, kann diese recht unangenehm auf den Trizeps drücken. Das gilt umso mehr, wenn die Schultergelenke recht beweglich oder der Stuhl in Relation zur Länger der Oberschenkel recht hoch ist. Die Knie werden erst einmal provisorisch etwas näher am Stuhl positioniert, damit die Haltung durch eine vorbeugende Bewegung eingenommen werden kann. Bei guter Beweglichkeit können sie späterhin - wie auf dem Bild - auch weiter vom Stuhl weg als das Becken.

Setze also vor dem Stuhl kniend die Ellbogen und wenige weitere Zentimeter des Oberarms schulterbreit auf dem Stuhl auf. Je näher die Ellbogen an der Stuhlkante, desto besser, es muß aber unbedingt verhindert werden, daß sie abrutschen. Lasse nun den Oberkörper mit dem Kopf sinken. Bei guter Schulterbeweglichkeit passt der Kopf durch die Arme durch, dann können die Ellbogen, einer nach dem anderen nach innen gesetzt werden, dazu muß der jeweilige Ellbogen entlastet und der Oberkörper meist minimal angehoben werden. Ist die Haltung noch unvertraut, hält man meist mit den Hüftextensoren und der Rückenmuskulatur den Oberkörper noch ein Stück weit fest. Lasse dies nun so weit als möglich los. Der Schulterbereich gibt dabei die Grenze vor. Ist die Haltung dann noch nicht intensiv genug, können die Knie ein wenig weiter vom Stuhl entfernt aufgesetzt werden, vorsichtig bitte, sanft eines nach dem anderen: jegliche Bewegung des Beckens und des Oberkörpers hat eine Auswirkung auf den Schulterbereich.

Falls die Haltung mit diese Parametern noch nicht intensiv genug ist und eine Position der Knie noch weiter von Stuhl weg unerwünscht ist (z.B. weil sie die Dosierbarkeit verschlechtert oder sich subjektiv



unsicher anfühlt), können diese Intensivierungen helfen. Das Bild auf der letzten Seite zeigt übrigens schon die erste Intensivierung. Ohne diese lägen die Handflächen schlicht aufeinander.

Fragt sich jetzt jemand, wie man aus der Haltung wieder herauskommt ? lol

Nun, ein Knie nach dem anderen wieder in Richtung Stuhl setzen, das entlastet die Arme und erleichtert sehr bzgl. der Dehnung, so daß die Haltung geordnet verlassen werden kann. Schließlich ist in der Haltung niemand in der Lage, zum Telefon zu greifen um jemanden zu bitten, ihn aus der Haltung herauszuholen: es scheitert spätestens am Öffnen der Tür - aber in irgendeiner Generation Smart Home wird auch das gehen .. lol

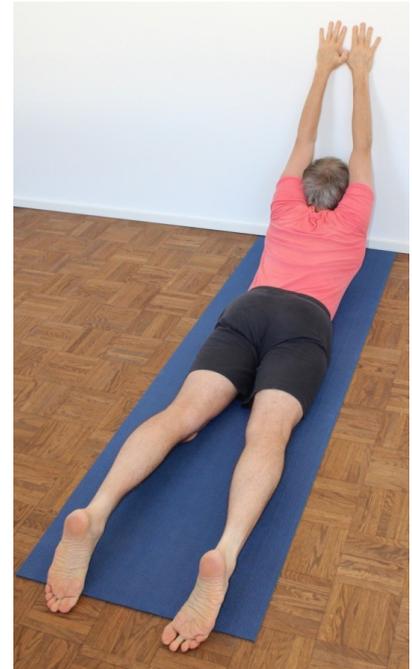
14. Hyperbel

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

5 min, vermutlich nicht am Stück ;)

Und dann hätten wir noch diese hochintensive Haltung zur Förderung der Frontalabduktionsfähigkeit des Schultergelenks und der Extensionsfähigkeit der BWS. Diese Haltung ist die einzige, von der bekannt ist, daß sie die *supta virasana* schlagartig von Platz 1 der Top 10 der "Lieblingshaltungen" zu verdrängen in der Lage ist. Intensiv genug ist sie definitiv. Im Ideal der Haltung schmiegt sich der Körper etwa wie der Ast einer Hyperbel an die Wand, daher der Name. Der Abstand des Körpers von der Wand sollte so bemessen sein, daß der Kopf immer mindestens eine Handdicke Abstand von der Wand hält. Nimm aus der entsprechenden Bauchlage einen Arm nach dem anderen nach oben, oder falls möglich und unter deutlichem Einsatz der Rückenmuskulatur auch beide gleichzeitig, das soll aber nicht schwunghaft geschehen ;) Laufe mit den Händen so hoch wie möglich, halte sie aneinander, idealerweise würden sich die Daumen verschränken. Drücke die Hände nur mit sehr moderater Kraft auf die Wand, so daß sie nicht abrutschen können. Stärkerer Druck würde der Haltung zuwider laufen, weil er im Sinne einer konzentrischen Kontraktion aus eben den Adduktoren des Schultergelenks stammen würde, die wir durch das wirkende Teilkörpergewicht in maximale Sarkomerlänge bringen wollen. Einige der "üblichen Verdächtigen" finden sich natürlich auch hier wieder: maximales Ausdrehen der Arme (welches sehr leicht verloren geht, Vorsicht!), Strecken der Ellbogengelenke (geht auch leicht verloren), Elevation der Schulterblätter, also den Oberkörper von den Händen weg sinken lassen. Der Kopf ist b.a.w. in der Verlängerung der oberen BWS, wer eine angenehme Dehnung im Nacken verspürt, wenn der Kopf sinken gelassen wird, kann das auch eine Zeit lang tun. Und nun zum Po und dem Rest der Körperrückseite: diese sollen alle passiv bleiben. Sowohl die Oberschenkelrückseitigen Hamstrings sollen weder das Knie beugen noch das Becken durch eine Hüftextension anheben, noch soll die Rückenmuskulatur den Schulterbereich entlasten. Dies ist bis auf die Arbeit in den Armen eine rein passive Haltung.

Achte in dieser Haltung darauf, genau im 90°-Winkel zur Wand zu liegen. In Fällen von seitendifferenzierter Schulterbeweglichkeit ist diese hier meist recht gut zu erkennen. Versuche dann die schwierigere Seite, die sich dadurch zeigt, daß die bezügliche Schulterpartie höher steht als die andere, mehr zu belasten, um die Beweglichkeit auf Dauer anzugleichen. Die Oberschenkel dürfen in den Hüftgelenken ein wenig ausdrehen. Das ist oft erforderlich, damit die Kniescheiben nicht unangenehm auf den Boden drücken. Da der Bein- und Beckenbereich passiv bleiben soll, ist die genaue Position der Beine nicht relevant. Das bedeutet nicht, daß die Unterschenkel oder Füße angehoben oder erleichtert werden dürfen, dies wäre nämlich ein Zeichen dafür, daß Teile der Körperrückseite über entsprechende Muskelketten dazu benutzt werden, die Schultern zu entlasten ;)



15. savasana

10 min.

heute mit besonders satter Auflage des Rückens auf dem Boden ;)

