



## Programm der Woche 10.5. - 16.5.2021

Schon die 36. Woche im Lockdown ohne Unterricht ! 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)

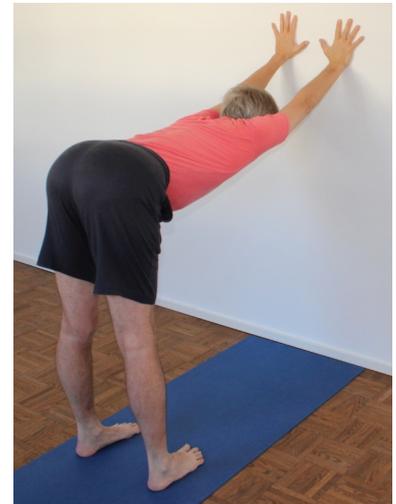
### 1. Rückenausstreckung und gedrehte Rückenausstreckung

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

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

ca. 5 min mit Variante, mit Varianten auch mehr

Als Variante bietet sich heute die erhöhte Rückenausstreckung an. 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. Die Hamstrings sollen heute gut aufgewärmt sein, noch wichtiger ist aber die Frontalabduktion im Schultergelenk, daher den Fokus darauf legen.



### 2. Uttanasana und Parsva Uttanasana

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

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

ca. 5 min

Führe 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 ;) Danach passt ein wenig der seitwärtigen Uttanasana gut, das reduziert eine etwaig überhöhte Spannung in der Rückenmuskulatur, so daß es später angenehmer wird.



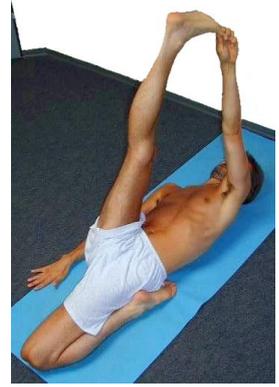
### 3. **supta virasana / ardha supta krouncasana / supta krouncasana**

[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 intensive Dehnung der supta krouncasana würde uns später in zwei schönen Varianten die Hüftflexion erleichtern und die Krampfneigung im Rectus femoris reduzieren, also nur zu, im Zweifelsfall mit Gürtel oder Handtuch.

### 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, 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](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 !“

Heute ist die Extension in den Hüftgelenken wichtig, also das Becken tief sinken lassen, aber auch mit der Pomuskulatur für genügend Entlastung im unteren Rücken sorgen. Wie immer, wenn du sie nicht sehr gewohnt ist oder der untere Rücken ohnehin mehr Spannung aufweist, nie zu lange am Stück ;).



### 6. **Stabstellung –**

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

Nicht zu viele Stäbchen heute, den Trizeps brauchen wir später noch ;)

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. Da wir den Trizeps später noch deutlich brauchen werden, mit dem Krafteinsatz jetzt nicht zu forsch sein. Den Pectoralis könnten wir verausgaben, aber das läßt sich leider im Stab nicht trennen..



Soo, das war's schon wieder mit dem Intro. Grundsätzlich könnten wir für das Kommende alle Haltungen des Programms der letzten Woche als Vorbereitung brauchen. Wer also weiß, daß das heutige Highlight dazu neigt, durch mangelnde Schulterbeweglichkeit beeinträchtigt zu werden, schlage dort zu bzw. nach ..

### 7. Hundstellung Kopf nach unten: Dips

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_unten.htm#dips](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm#dips)  
je nach Kraft, was die Weite des Beugens sowie die Anzahl und Dauer betrifft



**Eigentlich eine Haltung, für die man anfangs Korrektur braucht. Es wird Zeit, daß wir wieder normalen Unterricht halten können !!** Sieht simpel aus, ist aber dennoch ganz spannend, immerhin verläuft die Bewegung der Arme und Schultern meist doch nicht so wie beabsichtigt. Diese Variante besteht schlicht daraus, die Arme in ihrer eigenen Ebene (zwei verschiedene Parallelen spannen eine Ebene auf) nach außen zu beugen. Damit bewegen die Schultern geradewegs auf die Handgelenke zu - und eben nicht weiter nach oben oder vorn. Natürlich wird es, je nach vorhandener Kraft, mit jedem Grad Beugung der Ellbogengelenke anstrengender. Irgendwo wird möglicherweise ein gefühltes Maximum erreicht, dessen Überschreiten nur noch mit eher kleiner Wahrscheinlichkeit einen geordneten Rückweg in den Hund erlauben würde. Gehe also nur bis zu diesem Punkt und nicht weiter, taste dich langsam an das Maximum heran. Grundsätzlich hat der Mensch ja einen guten Kopfschutzreflex und stellt sein Nasenbein nicht leichtfertig zur Disposition, aber das Intaktsein dieses Reflexes müssen wir nicht testen ;) Diejenigen, die genügend Kraft haben, sehen die Grenze eher in der resultierenden weiten Ulnarabduktion im Handgelenk bzw. der durch diese verursachte Mißempfindung im Außenhandgelenk. Dem kann man begegnen, indem die Hände von vornherein ein wenig eingedreht werden, natürlich nur so viel, wie im Hund Kopf nach unten noch tolerabel ist. Das reduziert die Ulnarabduktion bei weitem Beugen und damit den Streß im Außenhandgelenk. Der Oberkörper ist bei einigermaßen guter Beweglichkeit im Schultergelenk bzgl. der Frontalabduktion etwa in einer Ebene mit den Armen, diese soll er auch beibehalten. Da die Hamstrings das Becken gerne aus der Flexion herauskippen und die Bewegung des Beckens nach vorn unten den Dorsalflexionswinkel im Fußgelenk zu vergrößern geneigt ist, was über Beweglichkeitseinschränkungen des Gastrocnemius zusätzliche Dehnung in der Beinrückseite verursachen kann, ist es eine gute Idee, die Hamstrings durch Beugen der Kniegelenke ein wenig zu entlasten, damit der zunehmende Dorsalflexionswinkel des Fußgelenks nicht über diese - zugegeben nicht ganz elementare - Fernwirkung dazu beiträgt, den Oberkörper ausweichend nach vorn zu bewegen. Dieser Zusammenhang ist doch mal wieder schöner Stoff für eine Prüfungsfrage .. ;)

### 8. Hüftöffnung 1

<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hueftoeffnung1.htm>  
2 \* 2 min je Seite

Immer noch eine der guten, unverfänglichen Vorbereitungen, wenn die Hüftbeweglichkeit in Richtung Extension eingeschränkt ist. Bringe einen Fuß mit Schwung nach vorn zwischen die Hände, halte das hintere Bein sauber durchgestreckt und lasse das Becken so weit als möglich sinken. Die Neigung des hinteren Beins, das eine oder andere Grad zu beugen, ist sehr groß, prüfe also wenn nötig sekundlich, ob sich das Bein durchgestreckt anfühlt oder noch besser, versuche das Bein mit (noch) mehr Krafteinsatz besser durchzustrecken. Immer wenn der Versuch erfolgreich war, was das Bein vorher NICHT gestreckt ;)



Für den Fall, daß sich der Fuß nicht oder nur sehr umständlich nach vorn zwischen die Hände bringen läßt, gibt es zwei Standard-Tricks: 1) die Hände auf Klötze zu setzen oder nicht Handflächen, sondern Fäuste aufzusetzen, erhöht das Becken und reduziert die Beweglichkeitsanforderung und 2) den Fuß mit genügend Schwung ein wenig über außen nach vorn zu bewegen. Dabei wäre die seitengleiche Hand im Weg, aber mit ein wenig Gewichtsverlagerung nach kontralateral kann man sie kurz vom Boden abheben um Platz für den Fuß auf seinem Weg nach vorn zu schaffen. Gemeint ist damit, daß der Fuß einen Kreisbogen beschreibt, nicht etwa, daß er weiter außen stehen soll. Wie bereits angesprochen mag man den notwendigen Krafteinsatz des Quadrizeps unterschätzen, tatsächlich ist diese Haltung aber - abhängig von der Beweglichkeit der Hüftbeuger - eine interessante Kräftigung des Quadrizeps, zumal in ungewöhnlich großer Sarkomerlänge.

### 9. Hüftöffnung 1: dynamischer Seitenwechsel

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hueftoeffnung1.htm#seitenwechsel\\_springend](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hueftoeffnung1.htm#seitenwechsel_springend)

*so lange wie möglich, aber bitte nicht bis zur vollständigen Erschöpfung.*

Jetzt wird's dynamisch. Statt eines Bildes bräuchte es hier ein Video, so weit sind wir aber leider noch nicht.. Wechsele die Position der Füße im Sprung ohne die Zehen an der seitengleichen Hand zu stoßen. Wenn es schwierig ist, hilft wieder, Klötze unter den Händen zu benutzen, um den Fuß leichter nach vorn ziehen zu können, aber auch hier bitte gut zielen, damit kein Zeh an den Klotz stößt ;) Idealerweise setzen beide Füße zeitgleich auf, die vordere Sohle vollflächig. Unmittelbar danach lasse das Becken wieder sinken und strecke das hintere Bein durch. Das kann man so lange machen, wie Kraft zur kontrollierten Ausführung vorhanden ist. Reicht sie dazu nicht mehr aus, steigt die Verletzungsgefahr an. Gegen Transpiration helfen übrigens - wenn auch nur begrenzt - Handtuch und offenes Fenster, alle drei nichts Ungesundes an sich ;)

### 10. Hüftöffnung 2

<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hueftoeffnung2.htm>

*2\*1,5 min pro Seite, wenn möglich*

Sehr ähnlich der 1. Hüftöffnung, aber hier schiebe dich möglichst ausschließlich aus Kraft der Schultermuskulatur nach hinten, nicht mehr aus Kraft des vorderen Beins. Für die Schultermuskulatur ist das eine nette Ergänzung zu den ganzen Kräftigungen in Überkopfhaltung der Arme. Die Oberarme stehen etwa senkrecht, keinesfalls sollen die Ellbogen weiter vorn stehen



als die Schultern, da dies die Notwendigkeit, aus Schulterkraft nach hinten zu schieben reduziert. Auch hier besteht wieder die Kontroverse zwischen Strecken des hinteren Beins und Senken des Beckens. Führe beides so gut als möglich gleichzeitig aus. Wer nicht wirklich richtig fit ist, komme hier bitte nicht auf die Idee, die Seiten im Sprung zu wechseln. Nicht, daß das grundsätzlich nicht ginge .. ;) Den Nacken bitte nicht deutlich in den Nacken nehmen. Es würde zwar helfen den Brustkorb zu strecken und das Becken zu senken, aber im Falle von "Streßnacken" könnte es zu Unbefindlichkeit führen.

### 11. setu bandha sarvangasana

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/setu\\_bandha\\_sarvangasana.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/setu_bandha_sarvangasana.htm)

*2\* min. 1,5 min*

Die "Schulterbrücke" ist eine brauchbare Haltung, um die Extensionsfähigkeit der Hüftgelenke und der Wirbelsäule zu fördern und wird uns gut auf unser Highlight vorbereiten. Sie ist für viele Menschen deutlich einfacher einzunehmen als dieses, aber es gibt definitiv auch hier einige Dinge, auf die wir achten müssen: die Pomuskulatur



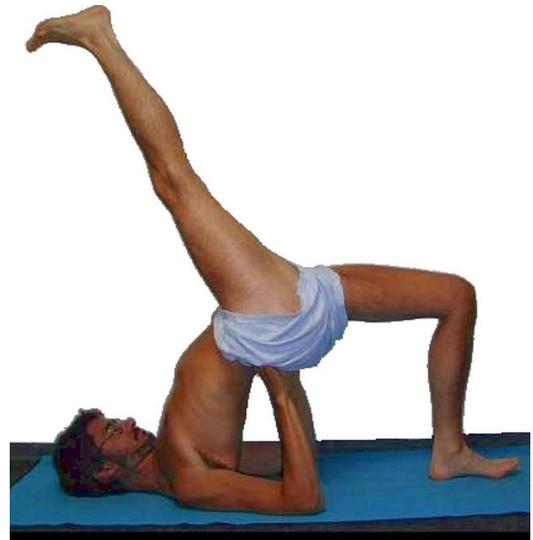
muß die Hüftgelenke bestmöglich in die Extension kippen, damit keine oder nur möglichst geringe Mißempfindungen und Tonzunahme der Muskulatur im Bereich der LWS stattfindet. Kippe das Becken also mit aller Kraft in Richtung Kopf, will sagen, hebe die Schambeinhöcker an und ziehe den Po weg vom Rücken. Greife mit den Daumen auf das beinseitige (niemals das rückenseitige) Ende des Kreuzbeins und drücke dieses in Richtung der Decke, die Innenhände umfassen dabei die Pomuskulatur. Das Kreuzbein - für alle, die sich nicht sicher sind - ist die massive Knochenplatte unterhalb der Wirbel und oberhalb des kleinen Steißbeins, auf das zu fallen so deutlich und nachhaltig schmerzt ;) Auf dessen - im Stehen - unteres Ende gilt es zu drücken. Strecke aus Kraft der Quadrizeps in den Kniegelenken um das Becken nach oben und kopfwärts zu drücken, damit eine maximale Extension in den Hüftgelenken entsteht. Die LWS und ein großer Teil der BWS extendieren dabei, während die obere BWS und HWS das Gegenteil tun, eine interessante Haltung also auch für die Flexibilität der WS. Wenn bzw. daß die Oberschenkel ob der intensiven Kraftentfaltung nach ein bis anderthalb Minuten Ausführung ein "Anstrengungsbrennen" aufweisen, ist OK und zeigt, daß wir sie kräftigen :) Die Knie neigen dazu voneinander weg zu bewegen, versuche das so weit als möglich zu verhindern, außer es käme zu deutlichen Mißempfindungen im Außenknie, dann begrenze das Ausweichen nur so weit wie verträglich. Kurz gesagt: die Schambeinhöcker bewegen zur Decke, das Brustbein zur Nase und es wird anstrengend, auch für die Oberarme (Bizeps, Brachialis), die Unterarme und die daumenbewegenden Muskulatur. Je nach Konstitution des Nackens kann eine Matte unter den Schultern die Haltung erleichtern, sie darf allerdings nicht dazu führen, daß du im Schulterbereich wegrutschst. Natürlich können Verletzungen und Erkrankungen der HWS eine Kontraindikation darstellen.

## 12. eka pada setu bandha sarvangasana

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/setu\\_bandha\\_sarvangasana.htm#eka\\_pada](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/setu_bandha_sarvangasana.htm#eka_pada)

wenn möglich 2\* min. 1,5 min

Um die einbeinige Variante einzunehmen, sollte der künftige Standfuß dorthin gesetzt werden, wo zuvor die Mitte zwischen den Füßen war, das erleichtert deutlich, da der Schwerpunkt viel günstiger in der physikalischen Stützbasis liegt. Das ist mit einem "Diagonalschritt" leicht zu erreichen. Setze zuerst die Ferse nach innen, dann den Vorfuß. Danach verlagere das Gewicht auf diesen Fuß und entlaste den anderen Fuß vollständig. Strecke das zu hebende Bein zuerst in Bodennähe durch, bevor du es gestreckt so weit wie möglich anhebst. Halte das Becken so weit wie möglich gerade, lasse es also weder in der Ebene drehen noch - so weit vermeidbar - auf der Seite des gehobenen Beins sinken. Je nach Beweglichkeit läßt sich das Bein eventuell gar nicht deutlich über die Waagerechte anheben, da die Hamstrings enge Grenzen setzen, oder - wie auf dem Bild- überschreitet die Senkrechte deutlich. Die Hüftbeuger sind natürlich die Ausführenden, aber wenn das Bein sich nicht weit anheben läßt, liegt es oft nicht an deren mangelnder Kraft, insbesondere wenn sich das erste Anheben gar nicht schwer anfühlt, sondern an den dagegenhaltenden Hamstrings, deswegen die Hinweise im Intro oben. Diese Haltung erfordert mehr Krafteinsatz vor allem vom Quadrizeps, schließlich stehen nicht nur nicht mehr beide Beine zur Verfügung um das Becken anzuheben, sondern das passive Bein will auch noch angehoben werden, die bewegte Masse ist also deutlich größer. Auch hier ist wieder voller Einsatz der Pomuskulatur gefragt, allerdings wird bei Überschreiten der Senkrechte die Neigung zu Mißempfindungen im Rücken sehr deutlich nachlassen, weil die Schwerkraft des gehobenen Beins die LWS über den Zug der Hamstrings aus einem etwaigen Hohlkreuz heraus ziehen will. In allen Winkeln vor der Senkrechte wäre hingegen das Gegenteil das Fall: die Hüftbeuger, allen voran der Iliopsoas ziehen deutlich ins Hohlkreuz, so daß kraftvolle Arbeit der Pomuskeln das begrenzen muß. Das gehobene Bein neigt dazu zu beugen, das ist wieder mal dem Zug der Hamstrings zu verdanken. Strecke das Kniegelenk also mit Kraft des Quadrizeps durch, ohne allerdings in einem Krampf zu geraten; der Rectus femoris als Teil des Quadrizeps arbeitet hier in sehr



kurzer Sarkomerlänge und neigt daher zum Krampfen. Sollte sich das anbahnen, kann das Kniegelenk ein klein wenig gebeugt werden, das sollte schon Entlastung verschaffen und ist zu bevorzugen gegenüber einer geringeren Flexion im Hüftgelenk, also weniger weitem Anheben. Lasse das Bein langsam und kontrolliert wieder zum Boden für den Seitenwechsel. Idealerweise würde bei guter Hüftbeweglichkeit im Sinne der Extensionsfähigkeit bei noch gestrecktem Bein und ohne das Becken sinken zu lassen die Ferse auf dem Boden aufsetzen können. Überhaupt ist es nicht ganz einfach und durchaus kraftaufwendig, das Becken beim Abheben und Absenken des Beins nicht absinken zu lassen, das begründet sich natürlich im großen Hebel des Beins und seiner Lage zur Schwerkraftrichtung. Betrachte dies also als willkommene Kräftigung des Quadrizeps .. :) Sehr bewegliche Menschen bemerken schon mal, daß der Standfuß durch die Masseverteilung so leicht wird, daß er unter dem kräftigem Einsatz des Quadrizeps zur Streckung im Kniegelenk wegzurutschen droht. Bedrohlich wäre das nicht, da das Becken von beiden Händen gehalten wird, fühlt sich dennoch recht unsicher an und sollte vermieden werden, da eine Auswirkung auf die HWS nicht auszuschließen ist.. Abhilfe schafft nur so zu variieren, daß der Standfuß gegen die Wand drückt, die Zehen sind dabei auf der Wand nach oben gebogen. Dann ist es allerdings unmöglich, das andere Bein gestreckt anzuheben oder zu senken, auch wird der Platz gefühlt etwas knapp.

### 13. **urdhva dhanurasana**

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/urdhva\\_dhanurasana.htm](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/urdhva_dhanurasana.htm)  
nach oben keine Grenze :)

#### **Na, endlich mal wieder ..:)**

Für alle, die sie nicht freiwillig, also ohne externe Anregung zuhause praktizieren, oft zuerst ein Schock sie im Programm zu sehen, aber auch eine Befreiung und Bereicherung, wenn es denn dann mal wieder geschafft ist. Das Prozedere sollte klar sein. Aus der Rückenlage mit nach Maßgabe der Hüftbeweglichkeit an den Po herangezogenen Füßen drücke mit Kraft der Pomuskulatur die Schambeinhöcker zur Decke, atme tief ein und komme mit der Ausatmung aus gleichzeitigem Krafteinsatz der Arme und Beine in die Brücke hoch. Strecke wenn möglich die Arme ganz durch, sonst versuche die Streckung immer weiter auszubauen. Bei dem im Bild gezeigten Winkel in den Kniegelenken sollte "eingelaufen" werden, also mit den Füßen, einem nach dem anderen, in Richtung der Hände gelaufen werden. Zum Verlassen der Brücke muß das natürlich wieder rückgängig gemacht werden, sonst geraten die Kniegelenke in unangenehm spitze Winkel, und unphysiologische Lasten entstehen. Sobald die Arme gestreckt gehalten werden können, strecke in den Kniegelenken weiter, so daß der Schulterbereich weiter von den Füßen weg bewegt und die Arme sich immer steiler stellen, bis gut zur Senkrechten. Achte sehr darauf, die Arme vollständig ausgedreht zu halten und die Schulterblätter zu elevieren, also den Oberkörper maximal von den Händen aus nach oben zu bewegen.

Beim Verlassen der Brücke wird erst gegen Enge die Spannung der Pomuskulatur aufgegeben, wenn der Rücken schon satt auf dem Boden aufliegt.

### 14. **eka pada urdhva dhanurasana**

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/urdhva\\_dhanurasana.htm#eka\\_pada](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/urdhva_dhanurasana.htm#eka_pada)  
nach Kraft ..

Für die eka pada urdhva dhanurasana gelten ähnliche Dinge wie für die eka pada setu bandha sarvangasana (siehe oben). Auch hier nehmen wir mit einem Diagonalschritt die Position des Fußes mittig zwischen den anfänglichen Fußpositionen ein. Auch hier wird der Quadrizeps des Standbeins deutlich mehr leisten müssen, auch hier strecken wir das zu hebende Bein so früh wie möglich durch und beugen es später so spät wie möglich. Die Arme werden ein wenig intensiver an der Stabilisierung der Position arbeiten müssen als in der normalen Brücke oder der eka pada setu bandha sarvangasana.



Wer sich zu unsicher oder nicht kräftig genug fühlt, diese Variante auszuprobieren, lasse es auch bitte. Ich hoffe, das können wir demnächst, mit einem Kran im gelben Pulli an deiner Seite, in Ruhe im Unterricht ausprobieren !!

Wenn eingelaufen werden muß, muß das natürlich vor dem Anheben des Beins geschehen. Der bei der eka pada setu bandha sarvangasana beschriebene Effekt, daß das die Senkrechte überschreitende Bein zu einer deutlichen Erleichterung im Bereich der LWS führt, wird hier erst deutlich später erreicht, in der Praxis also meist nicht ;) Das - im übrigen über 20 Jahre alte - Bild zeigt, wie groß die Scherenbewegung der beiden Beine ist. Die Senkrechte zu überschreiten wird wohl nur denjenigen möglich sein, deren Vorwärtsspagat nicht einmal des Aufwärmens bedürfte.

### 15. **urdhva dhanurasana: Dips**

[http://www.yogabuch.de/deu/asanas/urdhva\\_dhanurasana.htm#dips](http://www.yogabuch.de/deu/asanas/urdhva_dhanurasana.htm#dips)

nach Kraft ..

Und zu guter Letzt investieren wir noch alle übrig gebliebene Kraft des Trizeps und Deltoideus in einige - vielleicht gar nicht mehr so viele lol - Brücken-Dips. Nimm also die Brücke ein und beuge daraus die Ellbogen nach seitwärts, um die Schulterpartie wieder abzusenken. Danach strecke die Arme wieder und so fort. Es ist hier nicht erforderlich, jeweils die Arme vollständig durchzustrecken, eine restliche Beugung von etwa 10° kann verblieben, dies ist für die Kräftigung von Trizeps und Deltoideus sogar günstiger. Bei hinreichender Kraft kann die Schulterlinie jeweils kurz sanft auf dem Boden angedeuteter Weise abgelegt werden, es ist eine Art Touchieren des Bodens. Damit das gelingt, muß natürlich der Kopf zur Brust genommen werden. Achte darauf, daß die Schulterpartie eine einigermaßen gleichmäßige Bewegung ausführt, wie sie auch beim normalem Aufschwung in die Brücke vollführt, also insbesondere nicht zu sehr in Richtung der Füße absinkt oder wie zuweilen, übermäßig von den Füßen weg bewegt. Letzteres würde ohnehin beim Strecken der Arme durch die Beweglichkeitsgrenzen der Frontalabduktion in den Schultergelenken wieder eingefangen ;) Wer mit den Brücken-Dips noch nicht vertraut ist, möge mit ganz geringgradigem Beugen der Ellbogengelenke beginnen und so wie das Vertrauen in die Fähigkeit wächst, die Bewegung kontrollieren und weiter beugen zu können, von Mal zu Mal vorsichtig steigern. Sei achtsam, was die Befindlichkeit des unteren Rückens betrifft: gerade wenn die Kraft der oberen Extremität, namentlich des Trizeps und des Deltoideus nachläßt, wird zunehmend mehr die autochthone Rückenmuskulatur eingesetzt um den back arch (der Name der Brücke im Englischen) zu erreichen.

### 16. **parsva uttanasana**

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

mind. 2, besser 3-5 min.

Durch die Rückbeugen hat die autochthone Rückenmuskulatur (der "Rückenstrecker") deutlich an Tonus zugenommen, was gerade im Bereich der LWS zuweilen als nicht angenehm empfunden wird. Je nach den an diesem Tag noch folgenden Anforderungen im Sinne von Beanspruchung UND Haltung, kann sich dies deutlich unangenehm bemerkbar machen. Daher ist es nach Rückbeugen indiziert, den Tonus zu reduzieren, und das gelingt wohl am effektivsten und effizientesten mit asymmetrischen Vorwärtsbeugen wie der parsva uttanasana, da sie auch das Schrägsystem erwischt.

### 17. **viparita karani**

10 min.

Achte auf den Abstand von der Wand: als Faustregel etwa 30 cm, natürlich abhängig von der Körpergröße, insbesondere der Beinlänge; bei eher unbeweglichen Hamstrings auch etwas mehr, damit die Beine mühelos gestreckt bleiben können.

