



Programm der Woche 17.5. - 23.5.2021

Woche 37. 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. Rückenausstreckung und gedrehte Rückenausstreckung

yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm

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

ca. 5 min mit Variante, mit Varianten auch mehr

Als Variante bietet sich heute die Rückenausstreckung in Schrittstellung an, bei der die Füße in Linie stehen und das Becken gerade gehalten wird, ohne daß es zur Seite kippt oder sich in der Ebene dreht. Wie immer: 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 brauchen wir heute gut aufgewärmt.

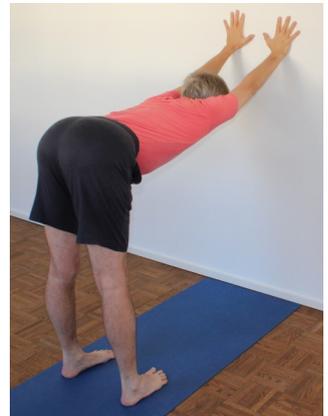
2. uttanasana und parsva uttanasana

yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm

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, damit die Rückenmuskulatur beim Folgenden möglichst entspannt bleibt.



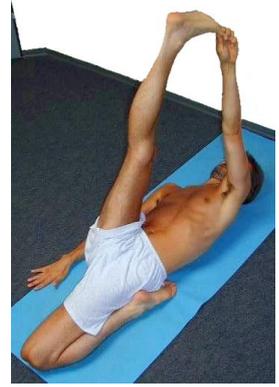
3. **supta virasana / ardha supta krouncasana / supta krouncasana**

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 zu Gute kommen. Im Zweifelsfall sind Gürtel oder Handtuch natürlich probate Hilfsmittel.

4. **Hund Kopf nach unten** –

yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm

mind. 3 min, wenn nötig mit mit Timer

Heute ohne Varianten. Vor allem wird gute Flexion in den Hüftgelenken gebraucht. Gerne auch die mal die Fersen weit zum Boden sinken um die Waden vorzubereiten.



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!“

Heute ist wieder die Extension in den Hüftgelenken sehr 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 bist oder der untere Rücken ohnehin mehr Spannung aufweist, nie zu lange am Stück ;).



6. **Stabstellung** –

yogabuch.de/deu/asanas/stab.htm

Heute kein Limit, den Trizeps brauchen in späteren den Haltungen 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. Die beste Zeit, etwas für die Kraft des Trizeps und Pectoralis zu tun ist JETZT ;)



**Soo, das war's schon wieder mit dem Intro.
Und wir fangen fast so an wie in der letzten Woche, es
läuft aber auf etwas ganz anderes hinaus..**

7. Hüftöffnung 1

yogabuch.de/deu/asanas/hueftoeffnungi.htm

2 * 2 min je Seite

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, war 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.



8. Hüftöffnung 2

yogabuch.de/deu/asanas/hueftoeffnungii.htm

1*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. Immer noch KEIN springender Seitenwechsel, es sei denn, du wärest in der letzten Woche damit erfolgreich gewesen und könntest es in dieser Woche bedenkenlos reproduzieren;) 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.



9. utkatasana

yogabuch.de/deu/asanas/utkatasana.htm

3 min, jeweils eher länger am Stück, aber vorsicht: noch nicht ALLE Reserven der Quadrizeps verausgaben!

Schon wieder ein paar Wochen nicht gehabt ;) Achte in der utkatasana nicht nur darauf, die Kniegelenke zu beugen bis die Oberschenkel waagrecht sind (falls die Kraft dazu ausreicht), sondern achte vor allem



darauf, daß die physiologische Lordose in der LWS erhalten bleibt, also weder Hohlkreuz noch Steilstellung oder gar konvexe Krümmung in der LWS auftritt. Da wir den Rücken nicht sehen können, müssen wir uns auf unser Gespür verlassen. Dazu hilft es, orientierend das Becken ein- oder mehrmals mehr nach vorn (mehr Flexion in den Hüftgelenken) und nach hinten zu kippen. Ein Stück weit vor dem Gefühl des Hohlkreuzes befindet sich üblicherweise die gesuchte physiologische Lordose.

Dazu gibt es mittlerweile eine hilfreiche Exploration:

http://yogabuch.de/deu/asanas/WS_extension_flexion.htm

Es ist sicher keine schlechte Idee, die hier ins Programm einfließen zu lassen.

In utkatasana soll der Rücken strecken, gerne wieder mit dem Versuch einer leichten BWS-Rückbeuge, jedenfalls soll die BWS-Kyphose aufgehoben werden. Die Arme machen: urdhva hastasana. Was sonst. Gib auf Deinen Trapezius Acht.

Zuweilen werde ich gefragt, wo in der utkatasana das Becken ist: eher vorn oder eher hinten. Das ergibt sich aus dem Versuch, das Becken bestmöglich aufzurichten. Daraus resultiert eine Massenverteilung, die die Knie weiter nach vorn verschiebt, so daß es idealerweise keinen Freiheitsgrad für das Becken in der Horizontalen mehr geben sollte.

10. rechtwinklige uttanasana

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

im Summe 3 min

Eine wunderbare Kräftigung des Rückens bei gleichzeitiger Dehnung der Hamstrings, Prädikat: wertvoll :)

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. Wenn diese sichergestellt ist, versuche die Hüftgelenke weiter in die Flexion, also das Becken weiter nach vorn zu kippen. Wer will und kann, mag die BWS auch über das Aufheben der physiologischen Kyphose hinaus in Richtung gerade strecken oder gar echt extendieren.



11. utkatasana <-> rechtwinklige uttanasana

yogabuch.de/deu/asanas/utkatasana.htm#uebergang_zu_rechtwinkliger_uttanasana

hier geht es nur um den Übergänge, nicht um das Halten der Einzelpositionen

Der erste von zwei interessanten Übergängen, die heute im Programm sind.

Beschreiben wir ihn nun von der utkatasana aus, der Rückweg geht genau umgekehrt, braucht dann aber noch ein paar Bemerkungen extra. Aus utkatasana halte die Streckung des Rückens und die tief gebeugte Position der Knie aufrecht, kippe in den Hüftgelenken nach vorn in weitere Flexion, idealerweise bis das Becken mit dem Oberkörper etwa waagrecht ist und der Oberkörper auf den Oberschenkeln aufliegt. Strecke langsam und schließlich vollständig die Kniegelenke durch und versuche dabei, die Position des Beckens mit dem Oberkörper beizubehalten. Wer in den Beinrückseiten noch nicht so beweglich ist, wird bemerken, daß das Becken gegen Ende des Durchstreckens der Kniegelenke ein wenig an Flexion verliert. Damit dabei die LWS nicht rund wird, muß der Oberkörper in gleichem Maße angehoben werden, so daß beide sich wieder "in einer Ebene" befinden und die physiologische Lordose der LWS erhalten bleibt. Ist allerdings die Ischiocrurale Gruppe (die Hamstrings) sehr beweglich, kann das Becken in weiterer Flexion verbleiben, als seiner Waagerechten entspricht. Wird der Oberkörper dann oberhalb der "Beckenebene" in der Waagerechten gehalten, so ergibt sich unweigerlich eine Hyperlordose, also ein Hohlkreuz, was wir gerne vermeiden würden. Der Oberkörper muß dann also entsprechend abgesenkt werden. Dies verursacht einen kleinen Verlust seiner Schwerkraftwirkung, jedoch bleiben die Hamstrings dadurch in sehr großer Sarkomerlänge, und das ist im Zweifelsfall spannender :) In der rechtwinkligen uttanasana ist es wegen

der weit günstigeren Lage zur Schwerkraftrichtung natürlich schwieriger die Arme in Position zu halten als in utkatasana. Einer Krampfneigung im Trapezius sollte aber so gut als möglich ausgewichen werden, wenn möglich durch kräftigeres Ausdrehen der Arme, wenn erforderlich aber auch durch weniger intensives Angehobenhalten.

Auf dem Rückweg zur utkatasana beugen wir natürlich zu erst die Kniegelenke weit, dann müssen wir aber beim Aufrichten des Oberkörpers darauf achten, daß er nicht schneller angehoben wird als das Becken die weite Flexion verläßt, sonst würde nämlich ein Hohlkreuz entstehen. Versuche auch in dieser Richtung Becken und Oberkörper als ein unveränderliches Ganzes zu bewegen, dieses Gefüge soll die ganzen Wechsel über eine Konstante bleiben.

Achte darauf, daß der Tonus der Rückenmuskulatur während der Übergänge nicht deutlich ansteigt.

12. Kriegerstellung 3

yogabuch.de/deu/asanas/kriegeriii.htm

3 * 1 min

Bringen wir doch den Rücken und den Bereich der Hüftextensoren noch ein wenig in Schwung, das Weitere wird davon profitieren. Wie immer: Becken gerade, gehobenes Bein durchstrecken und ausdrehen vermeiden, Rücken strecken, Arme wie in urdhva

hastasana: Ellbogen gestreckt, Oberarme ausgedreht

und parallel, Arme mit Schulterblättern vom Becken weg gestreckt und maximal angehoben. Langsam und aufmerksam einnehmen, so daß die Stabilität nie in Frage steht.

Ach ja, und da war noch 'was mit dem Innenfuß .. Halte kontinuierlich gleichmäßige Druckverteilung zwischen Innen- und Außenfuß. Bekanntlich bekommt man das Gewicht auf dem Außenfuß geschenkt, für das auf dem Innenfuß und damit die Stabilität der Haltung muß man arbeiten. Den Grund dafür erkunden wir übrigens in dieser Exploration:

http://yogabuch.de/deu/asanas/fuss_aufsetzen.htm

Wer sie noch nicht ausprobiert hat ..



13. Kriegerstellung 3 rückwärts gegen die Wand

yogabuch.de/deu/asanas/kriegeriii.htm#rueckwaerts_gegen_die_wand

Die dritte Kriegerstellung ist in dieser Variante sogar interessanter als die Standard-Haltung, auch wenn Unerfahrene erst einmal das Gegenteil vermuten mögen. Das liegt an mehreren, z.B. daß die Wadenmuskulatur des Standbeins durchgehend für eine gewissen Mindestkraft sorgen muß, mit dem der Fuß des gehobenen Beins auf die Wand drückt. Sonst wäre dessen Neigung aus der Senkrechten weg zu drehen, noch größer als ohnehin schon. Weiter ist die optimale Position des Standfußes zu finden, kein ganz leichtes Unterfangen: ist er der Wand zu nahe, ist es unmöglich die Haltung einzunehmen ohne dabei nach vorn zu kippen. Ist er zu groß, ist die resultierende Haltung und der Weg dahin zwar ungleich stabiler, die Anforderung an die Beweglichkeit der Hamstrings steigt aber kontinuierlich mit dem Abstand, und vielleicht reicht diese dann bereits nicht mehr aus. Außerdem erfordert vor allem die Startposition mit leicht auf dem Boden aufgesetzten Fingerspitzen eine gute Beweglichkeit in den Hamstrings. War es im 3. Krieger noch möglich - und probat - das Becken eben nicht bis zur Waagerechten zu kippen, wenn sonst die physiologische Lordose verloren ginge, so ist dies hier nicht mehr möglich. Ausweichmöglichkeiten sind hier nur noch das Beugen des Knies des Standbeins und das Wegdrehen des Beckens vom Standfuß, also das Anheben der kontralateralen Hüfte. Bei recht eingeschränkt beweglichen Hamstrings gelingt die Ausgangshaltung aber auch damit nur bedingt. Dann können die Fingerspitzen natürlich auf Klötze gesetzt werden. Der Weg aus der Ausgangshaltung mit nur leicht und weit vor dem Fuß aufgesetzten Fingerspitzen in den dritten Krieger darf auf keinen Fall als schwunghaft verstanden werden, sondern braucht einen langsamen - nicht a priori in der Anstrengung begrenzten - Krafteinsatz, damit und bis der Oberkörper beginnt sich zu heben. Natürlich wird dabei auch die Intensität der Dehnungsempfindung in den Hamstrings und die Anstrengung in den Waden stetig größer. Genau letztere Arbeit, die der Unterschenkelmuskulatur, macht die Haltung so wertvoll im Falle eines Schienbeinkantensyndroms.

Der gehobene Fuß soll mit seiner Mittellinie senkrecht auf der Wand stehen und vor allem die Ferse soll auf die Wand drücken. Das gilt es immer wieder zu kontrollieren, nur allzu leicht dreht der Fuß nach außen und das Bein im Hüftgelenk in die Exorotation, was auch die Ursache für die Ausweichbewegung des Fußes ist.

14. Kriegerstellung 1

yogabuch.de/deu/asanas/kriegeri.htm

3 * 1 min

Sooo, jetzt sollte der Rücken schön warm sein, die Hüftbeuger sind auch gedehnt und wir können uns an die 1. Kriegerstellung wagen.

Nimm alle Kraft der Pomuskulatur zusammen und richte das Becken auf (Hüftknochen aufwärts, Po abwärts), während Du es exakt nach vorn drehst. Das hintere Bein soll gestreckt und eingedreht sein und bleiben, etwaige Mißempfindungen im Knie des hinteren Beins sind nämlich so gut wie immer Folge eines nicht richtig gestreckten oder ausgedrehten Beins! Beuge das vordere Knie nur so weit, wie das Becken noch aufgerichtet bleibt, sonst steigt die Neigung zu Beschwerden wegen zunehmender Spannung der Muskulatur im Bereich der LWS. Das vordere Knie soll weder nach innen noch nach außen ausweichen, die WS ist gestreckt aber nicht rückgebeugt - das würde den Tonus der Muskulatur im Bereich der LWS umso mehr erhöhen. Diese Haltung



braucht nach Konstruktion ultimative Beweglichkeit der Hüftbeuger, dies ist aber kein Grund, sie wegen des vermuteten oder bekannten Mangels daran nicht auszuführen. Je weniger das vordere Bein gebeugt wird, desto weniger Beweglichkeit der Hüftbeuger ist erforderlich, das ist also der Modus, in dem die meisten von uns mit der Haltung beginnen: versuche mit aller Kraft der Hüftextensoren (u.a. der Pomuskulatur) das Becken aufrecht zu halten, und beuge das vordere Knie nur so weit, wie dies gelingt. Dadurch mag zwar die Gelegenheit zur Kräftigung des Quadrizeps verloren gehen, die dehnende Wirkung auf die Hüftbeuger aber keinesfalls. Und für den Quadrizeps haben wir ja noch einige andere nette Dinge .. :)

15. Kriegerstellung 1 <-> Kriegerstellung 3

yogabuch.de/deu/asanas/kriegeri.htm#uebergang_zu_kriegeriii

Hier geht es weniger um die Länge der einzelnen Haltungen als um die Übergänge

Der zweite spannende Übergang ist der von der dritten Kriegerstellung zur ersten und zurück. Ähnlich wie im Übergang zwischen utkatasana und rechtwinkliger uttanasana gilt es auch hier, darauf zu achten, daß kein Hohlkreuz entsteht und der Tonus im Bereich der LWS-begleitenden Muskulatur möglichst nicht deutlich zunimmt. Der Übergang, beginnend mit der 3. Kriegerstellung, sieht wie folgt aus: Beuge das Standbein weit - die Dorsalflexionsfähigkeit des Fußgelenkes wird dem ohnehin eine Grenze setzen. Durch das weite Beugen gelangt der Schwerpunkt tiefer und der Übergang kann sanfter werden. Mit ein ganz klein wenig Einsatz der Wadenmuskulatur des Standbeins für eine minimal verringerte Dorsalflexion des Fußgelenks (für die Fachleute: der Schwerpunkt soll nur wenige Millimeter hinter die Processi des Fersenbeins gelangen) kippe sanft nach hinten, wobei das gehobene Bein ausdreht, so daß der Fuß bei tief gehaltenem Becken auf dem Boden aufgesetzt werden kann, möglichst sogar reversibel und im 30-45° Winkel zum vorderen Fuß. Je tiefer dabei das Becken gehalten wird, desto sanfter kann der Fuß aufsetzen. Ist er aufgesetzt, versuche mit Kraft der Hüftextensoren das Becken in den Hüftgelenken bis zur Senkrechten aufzurichten, ohne daß dabei ein Hohlkreuz entsteht, nimm also den Oberkörper bei beibehaltener physiologischer Lordose der LWS mit hoch. Und darin liegt das Kunsthandwerk ;) Wird der Oberkörper schneller angehoben als das Becken aufgerichtet wird - und dafür gibt es genügend Ursachen - so entsteht ein Hohlkreuz, das über die

Anzahl der absolvierten Übergänge den Tonus der Rückenmuskulatur unangenehm erhöhen kann. Das Gegenteil ist aber auch möglich, wenngleich es in der Praxis kaum zu sehen ist: wird das Becken zu schnell aufgerichtet und der Oberkörper kommt nicht in gleichem Maße hinterher, entsteht eine Steilstellung der LWS oder gar eine (von hinten) konvexe Krümmung. Das muß insbesondere von denjenigen vermieden werden, die Zweifel an der Gesundheit ihrer Bandscheiben haben - oder Kenntnis vom Gegenteil ;) Der Rückweg zur 3.

Kriegerstellung geht genau umgekehrt und hat auch genau die gleiche Herausforderung: die LWS bestmöglich in ihrer physiologischen Lordose zu halten. Für diesen Rückweg ist es wieder erforderlich, das Knie möglichst weit gebeugt zu halten, sonst wird ein kleines "Abspringen" mit dem hinteren Fuß erforderlich.

Interessant an diesem Übergang wie auch beiden Haltungen ist neben allem anderen, daß die Unterschenkelmuskulatur des vorderen bzw. Standbeins die ganze Zeit über aktiv für Stabilität sorgen muß, gutes Training für diese also, und damit haben wir bereits die zweite wirksame Haltung gegen das Schienbeinkantensyndrom.

Versuche die Übergänge möglichst fließend und ruckfrei zu gestalten. Je kräftiger die Extremität Bein, ihre Muskulatur und diejenige, die es im Hüftgelenk bewegt, desto besser kann das gelingen.



16. karnapidasana

yogabuch.de/deu/asanas/karnapidasana.htm

3 min

Auch wenn die vorangegangenen Haltungen und Übergänge nicht als Rückbeugen gelten - immerhin versuchen wir ja, die physiologische Lordose der LWS beizubehalten - so steht die Rückenmuskulatur vermutlich doch unter erhöhter Spannung. Das legt eine sie entspannende Haltung nahe, gebietet aber gleichzeitig einen sanfteren Beginn als normalerweise. Gib dem Rücken - und dem Nacken - die Zeit, sich langsam wieder zu entspannen. Wenn ein Maß an Entspannung und Lockerheit der Muskulatur erreicht ist, welches du als relativ normal und angenehm empfindest, geht's ab in die Entspannung .. :)

Je nach Empfindung im unteren Rücken machen wir savasana oder bei noch verbliebenem Spannungsgefühl viparita karani.

17. savasana oder viparita karani

10 min.



Bei viparita karani 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.