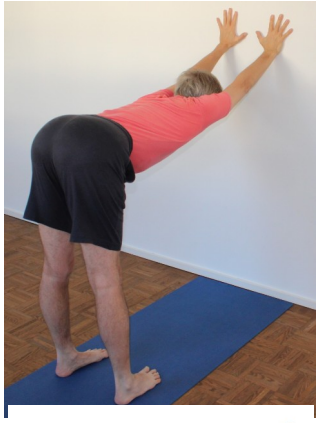
YOGASCHULE
ASHTANGA
IN ESSEN

definite yoga
hatha at its best

Programm der Woche 24.5. - 30.5.2021

Woche 38. 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



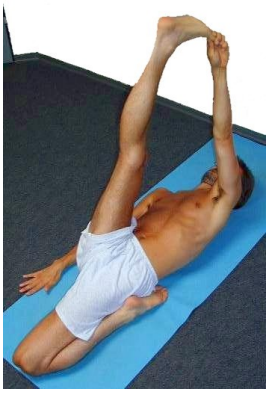
1. **Rückenausstreckung und gedrehte Rückenausstreckung**
yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm
yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm#in_schrittstellung
ca. 5 min mit Variante, mit Varianten auch mehr

Als Variante drängt sich heute die gedrehte Rückenausstreckung geradezu auf. Die Fußstellung bleibt erhalten, das Becken bleibt gerade, 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 bzw. in der Variante des Schulterblatts des oberen Arms und die Lateralisierung des anderen Schulterblatts. 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 mal wieder 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 sehr 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 werden gute Flexion in den Hüftgelenken und flexible Waden gebraucht. Gerne also auch die mal die Fersen weit zum Boden sinken um die Waden vorzubereiten. Meistens geht nicht beides zusammen: maximale Hüftflexion und maximale Dorsalflexion des Fußgelenks, also wechsle zwischen den beiden Foki.

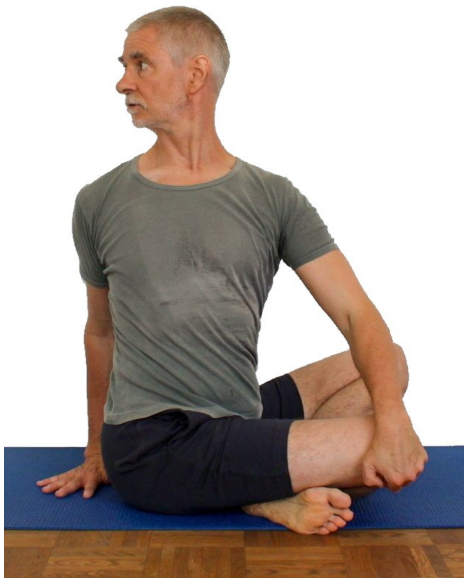
5. **Hund Kopf nach oben –**
yogabuch.de/deu/asanas/hund_oben.htm
*wie immer: „je **schwächer der Rücken**, je **verkürzter die Hüftbeuger**, je **gespannter die Rückenmuskulatur**…desto weniger lange am Stück !“*

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 wieder etwas zurückhaltender sein mit dem Stab, den Trizeps brauchen wir vor allem in der vorletzten Haltung 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. Die beste Zeit, etwas für die Kraft des Trizeps und Pectoralis zu tun
ist JETZT ;)

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



7. **Drehsitz (parivrtta sukhasana)**
yogabuch.de/deu/asanas/drehsitz.htm
2 Durchgänge, je solange genügend Kraft in den Armen vorhanden ist :)

Immer wieder gerne: der Drehsitz. Immer noch nicht in der Gruppe als Partnerübung ! :(Schaut bei Bedarf, wer Euch zuhause drehen kann.
Sitze im Schneidersitz und setze eine Hand so weit möglich hinter dem Becken auf. Der Arm soll beugen können, falls das nicht möglich ist, setze die Hand auf einen Klotz oder einen anderen Gegenstand, der aber nicht rutschen darf. Beuge den Arm, so daß der Ellbogen nach hinten bewegt - nicht nach außen oder zum Körper hin. Die Finger sollen dorthin zeigen, wohin auch das Brustbein bei voller Drehung zeigt. Drücke mit der Hand auch in genau diese Richtung. Greife mit der anderen Hand über das kontralaterale Knie und ziehe an diesem. Setze beide Arme b.a.w. so kräftig wie möglich ein. Die Schulterblätter müssen dabei deprimiert (zum Becken bewegt) bleiben und die Schultern gleich hoch. Strecke mit Kraft der Rückenmuskulatur den Oberkörper bestmöglich, wobei die BWS ihre physiologische Lordose überschreiten darf, vermeide aber, falls überhaupt möglich, eine echte Rückbeuge in der BWS. Halte auf diese Weise das Brustbein angehoben und den Kopf in der Verlängerung der BWS. Der Kopf dreht moderat in die gleiche Richtung wie der Oberkörper. Drehe dich langsam immer kraftvoller in die Haltung hinein und sorge dabei für eine gleichmäßig fließende, hinreichend tiefe Atmung und für eine gestreckte WS.

8. **rechtwinklige uttanasana**
yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#rechtwinklig
mehrfach so lange wie möglich am Stück ;)

Da später eine Haltung folgt, die einige Flexibilität der Hamstrings erfordert und das folgende Drehen eine wache Rückenmuskulatur braucht, hier eine schöne vorbereitende Haltung. 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:
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. Typsicherweise 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 auzufheben 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, zumal es mehrere Muskelgruppen gut vorbereitet, nur ermüden darf es sie nicht ;)

9. **parivrtta uttanasana**
yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#parivrtta
2 1,5 min pro Seite

Diese Haltung kann gut aus der letzten eingenommen werden, indem eine Hand in den gegenüberliegenden Außenfußbereich gesetzt wird. Achte dabei darauf, daß der Körper nicht zu der Seite hin ausweicht. Der obere Arm streckt in der Rückenebene nach oben, bitte nicht weiter hinten. Beide Arme drehen maximal aus und beide Schulterblätter bewegen von der WS weg. Beim oberen Arm ist dies wichtig, damit der Trapezius nicht krampft. Beim unteren Arm gibt es dieses Problem kaum, dafür ist die Ausdrehung wichtig, damit das Ellbogengelenk physiologisch belastet wird und nicht quer zu seiner Bewegungsebene. Außerdem kann auf diese Weise der Trizeps gut zum Arbeiten gebracht werden, da sein mittlerer Anteil maßgeblich an der Retroversion des Arms beteiligt ist und gleichzeitig den Arm gestreckt hält.
Achte auf die Streckung des Rückens, die in allen Drehhaltungen sehr schnell verloren geht, hier umso mehr, als der Oberkörper schwerkraftgemäß zu sinken und damit zu krümmen neigt. Die Kombination aus Drehen und Strecken des Rückens wird gemeinhin als sehr angenehm empfinden.

10. **parsva upavista konasana**
yogabuch.de/deu/asanas/parsva_upavista_konasana.htm
*2 * 2-3 min pro Seite*

Parsva upavista konasana ist ebenfalls eine sehr wohltuende Haltung für den Rücken, vor allem den seitlichen unteren und seitlichen oberen Rücken, aber auch den ganzen lumbalen Bereich. Heute sorgt sie dafür, daß der Rücken sich im folgenden angenehm locker anfühlt. Außerdem verringert sie die Spannung in den Hamstrings und erleichtert das Folgende. Ziehe wenn möglich mit einer Hand am kontralateralen Außenfuß, wobei der Oberkörper genau zu dem Bein hin bewegt, der Schulterbereich also nicht gegenüber dem Boden gedreht ist sondern waagerecht. Der Oberkörper streckt tendenziell vom Becken weg, krümmt also keinesfalls aktiv. Wie bei der Vorwärtsbeuge des halben Lotus. Nutze die freie Hand, wenn nötig, um die zugehörige Schulter auf gleiche Höhe zu bringen wie die andere, dabei kann der Arm auch gleich den Oberkörper in Richtung des Fußes drücken. Der Kopf dürfte natürlich auf dem Schienbein abgelegt werden. Selten einmal wird das als zu hoch empfunden, und er wird besser außen neben dem Unterschenkel abgelegt. Natürlich bleibt das Bein, zu dem der Oberkörper hin bewegt, durchgestreckt und es muß vermieden werden, daß es im Hüftgelenk weiter ausdreht, also das Außenknie tiefer gerät als das Innenknie. Wer nicht an den Außenfuß langt: haushaltstypische Gegenstände wie Geschirr- oder Handtücher überbrücken die Distanz :)

11. **parivrtta trikonasana**
yogabuch.de/deu/asanas/parivrtta_trikonasana.htm
*2 * 1,5 min*

Same procedure as last morning. Same procedure as every morning :)
Will sagen, eine sehr gute Haltung für das Morgenprogramm. Achte auf den kleineren Winkel zwischen den Füßen (nur 30-45°) und drehe auch mit der Kraft des unteren Arms den Oberkörper maximal über das Bein hinaus. Wenn es unmöglich sein sollte, trotz merklichen Krafteinsatzes der Rückenmuskulatur den Oberkörper gestreckt zu halten, sollte ein Klotz/Buch unter den Fingerspitzen in Erwägung gezogen werden. Ein nennenswerter Teil der Stabilität der Haltung kommt aus dem adäquaten Einsatz der Wadenmuskulatur des vorderen Beins. Natürlich gehört dazu, den Innenfuß hinreichend kräftig auf den Boden zu drücken.
Durch kraftvolle Drehung des Oberkörpers steht in der Haltung die Hüfte des hinteren Beins tiefer als die andere, das ist b.a.w. völlig OK, bei eingeschränkter Beweglichkeit der Pomuskulatur steht sie oft noch höher. Auf fortgeschrittenem Niveau kann man versuchen, das Becken gerade zu halten gegen die Kräfte, die die Drehung des Oberkörpers auf dieses ausübt. Strecke den Oberkörper mit Kraft der Rückenmuskulatur durch. Setze die Fingerspitzen nur leicht, aber mit genügend Reibung auf dem Boden auf, nicht auf den Fingerspitzen abstützen oder versuchen Stabilität aus dem Arm zu holen. Der Einsatz der vorderen Wadenmuskeln ist maßgeblich für die Stabilität verantwortlich; nach obiger Exploration sollte dies nun klar sein :)

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 auszudrehen 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. Wer hat die zugehörige Exploration noch nicht ausprobiert ? http://yogabuch.de/deu/asanas/fuss_aufsetzen.htm

13. **parivrtta ardha chandrasana**
yogabuch.de/deu/asanas/parivrtta_ardha_chandrasana.htm
Übergang aus parivrtta trikonasana:
yogabuch.de/deu/asanas/parivrtta_trikonasana.htm#uebergang_zu_parivrtta_ardha_chandrasana
*2 * min durchgehend, sonst nach Möglichkeit zusammengestückelt*

Die parivrtta ardha chandrasana nehmen wir wieder wie üblich aus der parivrtta trikonasana ein. Der Übergang ist bei der parivrtta trikonasana beschrieben:
Siehe auch die dortige kleine Bildfolge zum Übergang :)
Wichtig dabei: ab dem Zeitpunkt, an dem der hintere Fuß herangezogen und wieder aufgesetzt wurde, soll der Standfuß völlig ruhig stehen. Arbeite mit entsprechend viel Aufmerksamkeit und Genauigkeit. Wenn du merkst, daß unachtsames Herangehen einen unruhigen Stand hervorgebracht hat, brich lieber ab für einen erneuten Anlauf mit einer verbesserten mentalen Herangehensweise. Wie sagt die

Yogaordnung so schön:
Wie Du in eine Übung hineingehst, so wirst Du in ihr stehen, wie Du herauskommst, zeigt, wie Du gestanden hast.

Nach stabil eingenommener Haltung den Oberkörper wieder bis zum Maximum drehen, auch mit Krafteinsatz des unteren Arms. Dieser Krafteinsatz macht die Stabilität vorübergehend von ihm abhängig, zum Verlassen der Haltung muß er also langsam wieder rückgebaut werden, ohne daß die Stabilität gefährdet würde. Eine gewisse Intensität der Arbeit der Waden- und Pomuskulatur des Standbeins ist normal und wünschenswert. Diese Haltung trägt dort sehr schön zur Kräftigung bei. Bei einem vorliegenden Schienbeinkantensyndrom zählt diese Haltungen definitiv den wertvollen.

14. **jathara parivartanasana**
http://www.yogabuch.de/deu/asanas/jathara_parivartanasana.htm
ad libitum :)

Soo, jetzt wird's richtig interessant: strecke die Arme auf 90° zur WS, halte sie auch im Folgenden ausgedreht und durchgestreckt, die Ellbogen dürfen also nicht beugen und nicht den Boden berühren. Presse die Handflächen auf den Boden, hebe die Beine aus savasana erst einmal 90° nach oben an und dann kippe in den Hüftgelenken wenn möglich noch weiter als 90°, wie weit genau, werden wir gleich sehen, es sollen nämlich die Zehenspitzen 30 cm über der Hand schweben, wenn wir die Beine jetzt seitwärts herunterlassen. Halte die Kniegelenke gestreckt, wenn es möglich ist die Zehen über die Hände zu kriegen, wenn nicht, also wenn die Beweglichkeitseinschränkungen der Hamstrings das verhindern, dann beuge in den Kniegelenken so weit als nötig - natürlich nicht weiter als nötig ;) Für die jeweilige Seite drehe die Beine in den Hüftgelenken zu der Seite hin aus bevor du sie senkst, also z.B. das linke Bein aus- und das rechte eindrehen, wenn die Beine nach links gesenkt werden.
Natürlich fallen die Beine dabei in die Abduktion (das linke Bein im Beispiel) bzw. Adduktion (rechtes Bein). Senke die Beine nicht zu tief, weil dann ab einem gewissen Punkt ein Teil des Gewichts über den Trochanter major abgestützt würde. Je nachdem wie lange du die jeweilige Seite halten kannst, nimm einen oder mehrere Atemzüge, was sich deutlich erschwert anfühlen sollte, da die lange und vor allem die schräge Bauchmuskulatur unter hoher Spannung steht und das Brustbein zum Schambein zieht - genau das Gegenteil von dem, was bei der (Brust-)Einatmung geschehen muß. Wenn ein Hohlkreuzgefühl auftritt, kann das ein Zeichen dafür sein, daß die Kniegelenke ein wenig gebeugt werden sollten, damit die Beine weiter zum Kopf hin gezogen werden können. Und noch ein Bonbon: Halte die kontralaterale Schulter tief, sie soll nicht vom Boden abhebt. Das erfordert vermutlich allen Krafteinsatz des Arms, und da ist er dann auch wieder, der Trizeps, hier aber sowohl als Strecker des Ellbogens (der Hebel der Beine erzeugt ein durchaus nennenswertes Beugemoment im Ellbogengelenk) als auch als Retrovertor (um das haltlose schwerkraftgemäße Drehen des Oberkörpers zu verhindern). Dabei müssen wie Arme gut ausgedreht bleiben, einerseits damit die Kräftigung des Trizeps überhaupt möglich ist und andererseits, damit das Ellbogengelenk nicht unphysiologisch belastet wird, nämlich quer zu seiner Funktionsrichtung.

15. **navasana**
so lange die Kraft reicht und die Krampfneigung des Rectus femoris nicht zu hoch wird.

Die navasana ist eine tolle Konstruktion: die Hüftbeuger verkleinern den Winkel zwischen den gestreckten Beinen und dem gestrecktem Oberkörper so weit als möglich. Dabei ergeben sich durch den Zug der Hamstrings zunehmende Beugemomente in den Kniegelenken und sowohl im unteren Oberkörper eine zunehmende Flexionsneigung, da die Hamstrings das Becken nicht beliebig aufrichten lassen als auch gleichzeitig im oberen Oberkörper eine schwerkraftbedingte Extensionsneigung, so daß um all dies auszugleichen, intensive Arbeit sowohl der Rücken- als auch der Bauchmuskulatur erforderlich ist - zusätzlich zur Arbeit der Hüftbeuger, die im Falle des im Becken liegenden Iliopsoas nicht zu spüren ist, im Falle des biartikulären Rectus femoris aber um so mehr - verbunden mit einer deutlichen Krampfneigung (Arbeit in sehr kurzer Sarkomerlänge). Es verspricht also spannend zu werden.
Um die Haltung einzunehmen, sitze in dandasana, dem "Langsitz", setze die Finger beider Hände auf der jeweiligen Seite vor dem Becken auf dem Boden auf, hebe ein (weiterhin gestrecktes) Bein so weit als möglich an, kippe dann mit Krafteinsatz der Arme den ganzen rechten Winkel aus Oberkörper und am Boden verbliebenem Bein nach hinten so daß beide Beine parallel sind. Wenn möglich, verkleinere den Winkel zwischen Oberkörper und Beinen weiter. Falls eine Krampfneigung im Rectus femoris auftritt, also auf der Oberschenkelvorderseite, meist eher hüftnah, beuge die Knie ein wenig zur Entlastung, aber wieder nur so wie wie nötig. Atmen nicht vergessen. Da ist er wieder, der Widerspruch zwischen der Einatmung und der Arbeit der Bauchmuskulatur, den wir schon in jathara parivartanasana hatten, löse ihn so gut wie möglich, was deine inspiratorische Atemmuskulatur trainiert.
Der Punkt bzw. die beiden Punkte, auf denen du sitzt, sind die Sitzbeinhöcker, bzw. deren "Hinterkante", wie an der leichten Schrägstellung des Beckens gegenüber der Senkrechten ut zu erkennen ist. Durch das Strecken der Kniegelenke und die neutralen oder sogar leicht dorsalflektierten Füße kann zusätzlich zur Dehnung in der Ischiocruralen Gruppe (Hamstrings) eine leichte Dehnung im Gastrocnemius auftreten, für eine praxisrelevante Dehnung dieses Muskels wäre allerdings eine deutlich größere Krafteinwirkung nötig, als die Fußheber erzeugen können. Auch dürfen sich diese während und nach der Haltung nicht krampfartig oder deutlich ermüdet anfühlen.

16. **savasana**
10 min.

ohne Worte ..