

YOGASCHULE
ASHTANGA
IN ESSEN

definite yoga
hatha at its best



Programm der Woche 24.5. - 30.5.2021

Woche 39 und Aussicht darauf, daß wir in der kommenden Woche wieder unterrichten und ausbilden dürfen!

Genauerer wie immer auf der Webseite

www.yogaschule-ashtanga.de

Prognose des Ordnungsamts ist, daß wir am Mittwoch dem 6.2. die geforderten 5+1 Tage mit Inzidenz unter 50 in Essen hinter uns haben und endlich wieder loslegen dürfen.

Wir werden eine der Bedingungen getestet (Test nicht älter als 48 h), genesen, abschließend geimpft (inkl. der einen oder der zwei Wochen danach) erfüllen und nachweisen müssen (!). Also denkt bitte an die Dokumente, amtlicher Nachweis der Identität inklusive (Personalausweis, Führerschein).

Alle Fragen wie immer an postmeister@yogaschule-ashtanga.de

1. Rückenausstreckung

yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm

ca. 5 min mit Variante, mit Varianten auch mehr

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 mal wieder gut aufgewärmt.

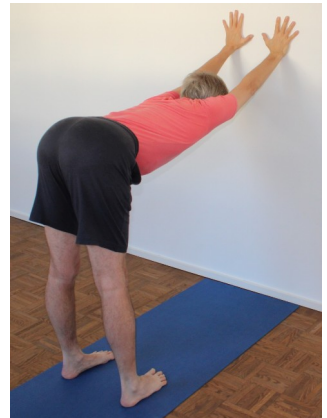
2. uttanasana und parsva uttanasana

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 steigend, 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, es neigt dazu den Tonus zu erhöhen und hier haben wir die Möglichkeit, den vorhandenen Tonus herabzusetzen.



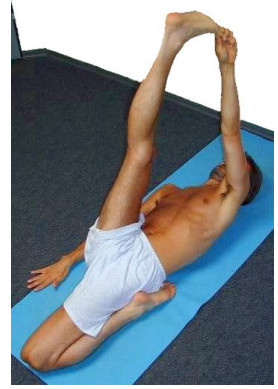
3. **supta virasana / ardha supta krouncasana / supta krouncasana**

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 aber mit Fokus darauf später den Übergang zum Hund Kopf nach oben so gut als möglich gegen die Schulterkraft auszuführen. Wir werden das noch eigens üben.



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 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.



Soo, das war's schon wieder mit dem Intro. Ich würde sagen, da machen wir vor lauter Freude, daß der Unterricht bald wieder losgeht, doch glatt ein paar Sonnengrüße, das aktuelle Wetter passt auch noch gut dazu :)

7. Hund unten <-> und oben: Übergang mit vollem Einsatz der Schulterkraft

yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm#uebergang_zu_hund_oben_gegen_schulterkraft

Bevor wir gleich richtig einsteigen, sollten wir uns den Übergang zwischen den Hundstellungen noch einmal in Erinnerung rufen. Leider im Moment noch ohne jemanden, der versucht zu ahnen, ob doch die Hüftbeuger im Übergang zurück zum Hund Kopf nach unten noch eingesetzt werden und Anzeichen dafür finden in der typischen B-Symptomatik des Übergangs:

Stöhnen, Zittern, Fluchen, Schweißausbrüche, Atemaussetzer.

Wer wissen will, woher der Begriff kommt und was er landläufig meint, schau [hier](#) ;)

Wenn Du nicht besonders kräftig bist und nicht mindestens drei dieser fünf auftreten, dann muß ich davon ausgehen, daß die Hüftbeuger doch noch mit dabei sind. Eine solche Konstruktion nennt man auch Score.

Eine andere Formulierung der Aufgabe könnte heißen, suche in beiden Übergängen die maximale Anstrengung der Schultermuskulatur. Wer der Meinung ist, die Kraft der Schultern reiche nicht aus, um den Körper wieder in den Hund Kopf nach unten zu drücken, dürfte damit schon mal das Weglassen des Hüftbeugereinsatzes gefunden haben und das ist gut!

8. Hund unten <-> uttanasana im Sprung

yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm#uebergang_zu_uttanasana

Der Sprung von uttanasana zu Hundstellung Kopf nach unten und zurück ist einer unserer Standard-Sprünge, was nicht aber heißt, daß er trivial wäre. Wir versuchen beim Sprung in den Hund Kopf nach unten eben nicht mit den Füßen nach hinten zu springen sondern die Kraft der Arme und Schultern einzusetzen, um den Körper nach hinten zu drücken. Zugegeben, es steht dafür nur wenig Zeit zur Verfügung, schließlich wird der Einfluß der Gravitation die Füße schon bald wieder auf den Boden holen, aber genau in dem kurzen Zeitbereich nimm alle Kraft der Frontalabduktoren des Schultergelenks zusammen, also Deltoideus, Bizeps, Coracobrachialis - mache sich keiner Gedanken, der letzteren nicht kennt, Ihr seid nicht allein ;) Springe also nicht nach hinten mit den Füßen sondern eher so weit wie möglich nach oben, natürlich ohne daß das Gefühl entsteht, Du könntest vornüber kippen. Lande mit weit gebeugten Kniegelenken, so daß der Oberkörper schon die richtige Position innehat, wenn die Füße landen und nur noch die Kniegelenke gestreckt werden müssen.

Der Oberkörper soll also gar nicht mehr "nachgezogen" werden müssen.

Der Sprung zurück in uttanasana enthält eine ähnlich spannende Herausforderung: springe möglichst sanft, leicht und leise mit den Füßen etwa zwischen die Hände, die dafür im Hund mit einem gewissen Abstand aufgesetzt worden waren. Versuche - auch wieder aus Kraft obiger Frontalabduktoren des Schultergelenks, dich dagegen zu wehren, daß die Füße auf den Boden fallen, sondern setze die vorhandene Kraft ein um die Landung der Füße zu verzögern und sanfter und leiser werden zu lassen. Bei beiden Übergängen helfen die Unterarmmuskeln übrigens mit: die Palmarflexoren und die ebenfalls palmarflektierenden Fingerbeuger tragen einen - eher kleinen - Teil zur Bewegungen des Körpers nach hinten bzw. zum Verzögern der Landung bei. Nicht ganz einfach ?? Suchen, Finden, Ausbauen .. ! :)

Die letzten beiden Übergänge sind schöne Kräftigungen der Schultermuskulatur. Abgesehen von den praktischen Vorteilen einer brauchbaren Ausstattung in diesem Bereich helfen uns diese Übergänge auch Reizungen des Deltoideus-Ursprungs zu vermeiden, wie sie gerade bei ambitionierten Yoga-Anfängern auftreten können, die viel Überkopfhaltungen wie Hund Kopf nach unten und Handstand üben.

9. Hüftöffnung 1

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. Es ist zwar bis auf den Hund Kopf nach oben heute gar nicht viel Extension in den Hüftgelenken erforderlich, jedoch tun wir wegen der häufigen Hüftflexionen gut daran, die Hüftbeuger locker zu halten.

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.



Los geht's ! :)

9. surya namaskar (Sonnengruß)

yogabuch.de/deu/asanas/surya_namaskar.htm -

ad libitum – aber bitte nicht zu wenig .. Oder: bis es rund läuft, und dann weil's so schön rund läuft :)



Dazu gibt's leider noch nicht durchgehend frische Bilder, aber die sollten es auch tun.

Einige Details:

Ganz wichtig: **Atme !!** Durchgehend, ohne Aussetzer ! Und zwar bitte mit jedem Wechsel zwischen zwei Haltungen einen Atemvorgang (Ein- ODER Ausatmung) ausführen, außer Du würdest ein Haltung deutlich länger halten wollen, so daß es einen oder mehrere ganze Atemzyklen (Ein- und Ausatmung) zusätzlich bräuchte. Weiter: bleibe in der Wohlfühlzone . Die Zone danach würde zu Unsauberkeiten in den Übergängen, erhöhtem Verletzungsrisiko und Verlust des Flusses der Atmung führen.

Es gibt viele Dinge zu beachten. Wie immer: wer sich nicht darum kümmert, ist leichtfertig, wer glaubt, gleich beim ersten Mal alles behalten und umsetzen zu können, ahnungslos. Wer deshalb endgültig aufgibt, noch `was anderes .. lol

Beim Übergang zu urdhva hastasana atmet ein, danach nehmt mit jedem WECHSEL zwischen zwei

Haltungen den jeweils anderen Atemvorgang vor. Mit diesem simplen Atem-Algorithmus landest Du am Ende tatsächlich mit der Ausatmung wieder in tadasana mit namaste, genau so, daß Du den nächsten Durchgang mit der Einatmung direkt wieder beginnen kannst. Das impliziert, mal rein strukturell und an künftige Erweiterungen gedacht, daß jeder Einschub in diesen Sonnengruß eine gerade Anzahl Haltungen haben sollte. 2*n eingeschobene Haltungen ergeben also n zusätzliche Atemzyklen. Davon ab, was auch immer Ihr im Yoga macht, tut Euch bzgl. der Atmung keine Gewalt an! Nicht einmal einen Anflug von.., nicht einmal zu viel spürbare Anstrengung in der Atmung - anders als bei der Muskulatur. Nochmal zum Übergang zur urdhva hastasana: nutzt die Pomuskulatur um das Becken nach hinten zu kippen, wenn Ihr den Oberkörper in eine leichte (!), gleichmäßige Rückbeuge bringt, vielleicht weniger als ich auf den Bildern zeige. Siehe dazu auch obige Bemerkung zum Schwerelot ;) Im übrigen passen Rückbeuge, Arme anheben und Einatmung hervorragend zusammen. Selbiges kann übrigens nicht von allen weiteren Übergängen gesagt werden, z.B. vom Einnehmen des Stabs mit der Einatmung. Aber seht selbst.

Im Übergang zur uttanasana schätzt bitte die Beweglichkeit und Belastbarkeit Eurer Hamstrings gut ein, damit Ihr nicht mit unverträglich viel Schwung in die Dehnung der Ischiocruralen Gruppe geht. Der Sprung (beidbeinig, haben wir gerade geübt) in den Hund Kopf nach unten ist „Kopfsache“. Der Mittelteil des Sonnengrußes ist eigentlich gut bekannt:

Hund Kopf nach unten → Hund Kopf nach oben → Stab → Hund Kopf nach oben → Hund Kopf nach unten. Machen wir ja jeden Morgen .. Deswegen braucht's dazu auch kaum weitere Erklärung. Aber für's nächste, den Sprung aus dem Hund Kopf nach unten in uttanasana: springt langsam, leise, sanft mit den Füßen nach vorn bis fast zwischen die Hände. Ihr landet natürlich mit mehr oder weniger deutlich gebeugten Knien und auf den ganzen Füßen. Bringt beim Sprung viiiiiel Gewicht auf die Hände, damit Ihr Euch mit Kraft von Armen und Schultern (schon wieder Unterarme und Deltoideen) abfangen könnt, so als wolltet Ihr die Landung verzögern. Streckt dann die Beine durch und streckt beim Hochkommen Hüftgelenke und Oberkörper etwa im gleichen Tempo bis zum Erreichen von urdhva hastasana, auch wieder als leichte Rückbeuge ausgeführt, mit kräftigem Einsatz der Pomuskulatur (longitudinale, nicht transversale Kontraktion, also längs, nicht quer!). Nach Auflösen der Rückbeuge und Falten der Hände sind wir dann wieder in tadasana mit namaste und können den nächsten Durchgang starten.

10. surya namaskar à la maison

yogabuch.de/deu/asanas/surya_namaskar.htm#erweitert



Nun, dafür könnten wir noch vorbereitend etwa noch eine karnapidasana und eine Brücke machen. Gerade die Brücke hat einige Voraussetzungen, die heute nicht jedem gegeben sind, wie die Kraft der Schultermuskulatur, die Beweglichkeit im Schultergelenk in Richtung Frontalabduktion oder die Flexibilität der Hüftbeuger. Für die obige Folge könnten wir also noch einige spezifische Vorbereitungen einschieben, oder einfach schauen, wie weit uns der normale Sonnengruß aufgewärmt hat.

Im erweiterten Sonnengruß ist der Anteil an Haltungen, die die Rückenmuskulatur unter erhöhter Spannung setzen, ungleich höher als der Anteil an den Rücken entspannenden Haltungen. Das bedeutet, daß wir die karnapiasana länger zu halten beginnen - natürlich mit einer entsprechenden zusätzlichen Anzahl an Atemzyklen - sobald wir eine Zunahme des Tonus der Rückenmuskulatur im Bereich der LWS merken.

Einschub 1 erfordert einen sanften Sprung aus dem Hund Kopf nach unten auf die Fußrücken. Kurz danach setzen die Knie SANFT auf dem Boden auf. Drehe wie Waden aus, lasse das Becken zwischen den Füßen sinken und – je nach Belastbarkeit des Rückens und Flexibilität – leg dich ab, indem du mit den Händen an den Unterschenkeln und den Ellbogen auf dem Boden abstützend einen Teil des Teilkörpergewichts festhältst.

Der Übergang aus supta virasana in was-auch-immer-deutlich-anderes ist immer irgendwie spannend. Hier braucht es alle Kraft der Armbeuger, Hüftbeuger und der Bauchmuskulatur um – möglichst symmetrisch – aus der supta virasana hoch zu kommen. Für die ustrasana schiebe vor allem das Becken nach vorn (aus aller Kraft der Quadrizeps), hebe den Oberkörper aber nur wenig an.

Der Übergang daraus in den Hund Kopf nach unten ist einer der explosivsten, die wir kennen. Mit aller Kraft der Hüftbeuger schnelle den Oberkörper nach vorn so, daß blitzartig die Hände auf dem Boden aufsetzen und springe mit den Füßen nach hinten in den Hund Kopf nach unten.

Für den zweiten Einschub braucht es aus dem Hund Kopf nach unten einen Sprung mit den Füßen nach vorn bis fast zwischen die Hände, direkt danach lege SANFT das Gesäß auf dem Boden ab und wiederum danach SANFT den Rücken auf dem Boden. Geschieht das schnell, ist kaum zu vermeiden, daß die Füße kurzfristig den Boden verlassen. Drücke Dich dann in die Brücke. Ist der Oberkörper danach wieder abgelegt, reiße die Beine an den Oberkörper und rolle die Wirbelsäule ein (Flexion), nutze den Schwung und nach hinten in karnapidasana zu rollen. Schätze den Schwung aber so ein, daß der Nacken nicht überfordert wird. Wie oben bereits gesagt, mach es Sinn, vor dem ersten Zyklus des erweiterten Sonnengrußes die karnapidasana eigens zu üben.

Beim Übergang aus der karnapidasana in die uttanasana bleiben Oberkörper und Oberschenkel bestmöglich aneinander. Lande auf den ganzen Füßen, so daß du nur noch mit dem Anheben des Beckens die Beine strecken mußt.

Noch 'was: wenn du in einer Haltung länger verweilst, und sei es die Brücke, weil sie gerade so gut gelingt, tu dir keinen Zwang an, nur zu ! Achte dabei auf den Tonus des unteren Rückens und passe die Atmung an, nimm also n komplette Atemzyklen (Ein- und Ausatmung) dazu.

Wer jetzt etwas Spannung im Rücken empfindet kann sich am Vorrat der rückenentspannenden Haltungen bedienen, z.B. bei der

[parsava uttanasana](#)

oder der

[parsva upavista konasana](#)

16. savasana

10 min.

Wer beim Sonnengruß in die Transpiration gekommen ist, sollte bedenken, daß der Wärmeverlust jetzt noch eine Zeit lang erhöht ist und sich etwas wärmendes, zumindest eine Decke bereit legen ..

