



Programm der Woche 6.4. - 12.4.2020

Ja, auch ich frag mich nicht selten, wann der Lockdown so weit gelockert werden kann, daß es live und in situ oder on site oder weitergehen kann. Nun, heute noch nicht und morgen wohl auch nicht. Das Corona-Update Nr. 27 vom 3.4. des Virologen Drosten von der Charité in Berlin enthält übrigens einige brauchbare Gedanken zum Thema: <https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html>

Ich kriege, nebenbei bemerkt, bislang nicht den Corona-Blues, allein und vor Langeweile weinend im Kämmerlein sitzend und nicht wissend was zu tun, aber Rückmeldungen sind weiter willkommen an postmeister@yogaschule-ashtanga.de – und danke für die bisherigen !
Apropos „Langeweile“: schaut mal auf www.yogabuch.de/deu/linkmap/muskeln.htm
Wenn Ihr auf eine Körperregionen klickt, könnt Ihr in der nächste Karte auf einzelne Muskeln klicken und erfahrt über sie, was Ihr schon immer wissen wolltet – if at all .. lol
Der Quadrizeps und der Bizeps (Bein) funktionieren schon mal etwa so wie gedacht... In a way, ist es dem aktuellen Mehr an dafür zur Verfügung stehender Zeit zu verdanken, daß diese Karten jetzt existieren – und nicht erst in Jahren ;)

@Ausbildung 2019, @Ausbildung 2017: Wer bis jetzt nicht so viel Anatomie gelernt hat, DAS ist doch eine schöne Möglichkeit damit anzufangen ! :)

@Lou: auch heute wieder Schonzeit für Deinen Vierten von oben:
http://yogabuch.de/deu/linkmap/oberschenkel_huefte_dorsal_karte.htm

1. **Rückenausstreckung** – <http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm>
ca. 3 - 5 min – danach Variante „erhöht“ für nochmals die gleiche Zeit

Immer noch die Alte, außer, daß wir sie danach direkt noch in der Variante „erhöht“ machen, also mit Handgelenken auf Augenhöhe. Um eine 90%ige Trefferquote zu erreichen, hier nochmal in allen drei wichtigen Intonationen:



Bring die HANDGELENKE im geraden aufrechten Stehen auf Augenhöhe auf die Wand.

Bring die Handgelenke im GERADEN AUFRECHTEN STEHEN auf Augenhöhe auf die Wand.

Bring die Handgelenke im geraden aufrechten Stehen auf AUGENHÖHE auf die Wand.

Ich hab irgendwo im Netz gelernt, daß Großschreibung für „Anschreien“ steht. Nun, 70% erhöhte Lautstärke reicht mir meist. lol

„Handgelenke“ sind übrigens diejenigen, in denen sich die „Hand“ relativ zum „Unterarm“ bewegt ! ;) Becken in die Flexion kippen.



YOGASCHULE
ASHTANGA
IN ESSEN

definite yoga

hatha at its best



2. **uttanasana** - <http://yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm>

ca. 5 min – auf die Waden brauchen wir heute nicht so viel Rücksicht zu nehmen wie in der letzten Woche. Außer Ihr wollt später am Tag noch laufen ;))

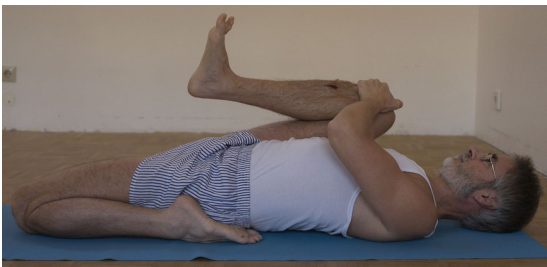
Business as usual, wie heute morgen und gestern morgen, und, und .. und an jedem Murmeltiertag..



3. **supta virasana** – http://yogabuch.de/deu/asanas/supta_virasana.htm

ca. 5 min. oder gerne auch

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



As well, business as usual

@Sophie: Du erstmal nicht, bitte ! ;)



4. **Hund Kopf nach unten** -

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

3 min mit Timer ! Gerne auch mal mehr ;) Da Ihr so fleißig zuhause übt, auch mal vier Minuten ??

Kippe das Becken maximal und drücke mit Kraft der Schulter den Oberkörper maximal an die Oberschenkel heran. Das macht's noch schwieriger den Rücken zu strecken ? Jawoll, ist bekannt, kommt mit der morgentlichen ... lol



5. **Hund Kopf nach oben** –

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

Immer noch: nie zu lange am Stück, immer schön im Wechsel mit Hund Kopf nach unten – je **schwächer der Rücken**, je **verkürzter die Hüftbeuger**, je **gespannter die Rückenmuskulatur**, die alte Bruchrechnung...



Und bei den Übergängen zwischen den Hunden vor und zurück kräftig mit den Schultern arbeiten. Die dürfen gut warm werden.



6. Stabstellung – <http://yogabuch.de/deu/asanas/stab.htm>

Heute nicht zu viele, ich will gleich keine Entkräftungsargumente hören ;)



Soo, das war's mit dem Intro. Los geht's ..

7. rechtwinklige Uttanasana - <http://yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#rechtwinklig> schaut mal, wie lange die am Stück geht ! Mehrere .. In Summe mind. drei Minuten.

Der untere Rücken soll (natürlich) in der physiologischen Lordose bleiben. Ich weiß, das seht Ihr nicht .. lol

Also kippt das Becken mal ein wenig nach hinten (aus der Flexion heraus), was die Dehnung in den Ischios in der Beinrückseite vermindert und den Rücken vielleicht sogar fühlbar konvex krümmt.

Falsch! Wenn ihr das spüren könnt, seid Ihr eindeutig viel zu weit. Schafft Ihr es dann, das Becken mit viel Kraft der Hüftbeuger weit in die entgegengesetzte Richtung zu kippen bis ein fühlbares Hohlkreuz entsteht ? Ebenfalls falsch!

Irgendwo **dazwischen**, kurz vor dem spürbaren Hohlkreuz, ist die physiologische Lordose. Ihr könnt natürlich auch mit den Fingern einer Hand nach den Dornfortsätzen fühlen. Die dürfen nicht austreten !



Im übrigen darf die Haltung auch für die Waden und die Beinrückseite interessant werden ;)

Falls Ihr ein Gefühl der Überforderung des unteren Rückens spüren solltet, brecht ab und macht etwas zur Entspannung des Rückens, im Zweifelsfall aus dem „Erste-Hilfe-Baukasten unterer Rücken“ unter http://yogabuch.de/deu/faq.htm#unterer_ruecken

Wer die beiden „Erste-Hilfe-Baukästen“ noch nicht kennt: für den verspannten Nacken gibt's auch einen:

http://yogabuch.de/deu/faq.htm#verkrampfung_im_trapezius

8. dandasana: urdhva hastasana –

www.yogabuch.de/deu/asanas/dandasana.htm

2 mal 2 min, wenn möglich

Ja, das Foto ist gefaket , aber erkennbar, nicht ? ;)

Dafür hab ich datentechnisch das gemacht, was Ihr gedanklich und körperlich jetzt tun könnt: obige Haltung um knapp 90° nach hinten kippen !

Natürlich soll das Becken nicht nach hinten kippen und die LWS ihre





physiologische Lordose behalten (schon wieder!). Kräftig die Hüftbeuger und Rückenmuskeln einsetzen !! ..

Falls es sich nicht von selbst erklären sollte: die Arme machen ihre 5 urdhva-hastasana-typischen Bewegungen (hatten wir schon..!):

durchstrecken, parallel sein (Oberarme), ausdrehen, nach oben bewegen, nach hinten bewegen.

Und jetzt könnte man eigentlich endlich mal wieder ... Jawoll, genau die:

9. upavista konasana mit Klotz - http://yogabuch.de/deu/asanas/upavista_konasana.htm#mit_klotz
Mehrmals und nicht zu kurz .. lol

Endlich wieder ! Ich weiß, Ihr habt schon darauf gewartet :)

Ist doch fast die gleiche wie die dandasana urdhva hastasana gerade, oder nicht ? Tatsächlich kann sie sogar wegen der Grätsche als etwas leichter mit Hinblick auf den geraden, aufrechten Sitz empfunden werden.

Als „Klotz“ eignen sich sicher irgendwelche haushaltstypischen Gegenstände, angefangen beim Buch (ohne unangenehm harten Einband, der in den Unterarm drückt) und der PET-Flasche bis hinunter zum Schwamm. Potentiell geeignete Klopapierrollen gibt's ja in dieser Republik keine mehr ..

Schuhkarton geht auch gut, aber bitte keine Glasflaschen und keine Ziegelsteine, die dem Parkett drohen, Motivation soll anders entstehen.

Wie war das mit den 5 typischen Bewegungen ? Hier ersetzen wir das „Oberarme parallel halten“ durch „gegen den Klotz drücken“.

Wer bis dato den Deltoideus pars clavicularis nicht kannte ... Ich weiß, Ihr hättet auch in der oben bereits verlinkten Myologie im Entstehen nachschauen können ..

www.yogabuch.de/deu/linkmap/muskeln.htm

.. aber dies hier ist evidenter ;)

Und nein, Ihr kommt natürlich nicht auf die Idee, die Finger zu verschränken oder den Klotz zwischen die Hände oder Handgelenke zu nehmen. Es berühren nur die UNTERARME (70% lauter) ;)

Kippt das Becken zu stark nach hinten und wird die LWS dadurch zu krumm ? Sitze auf einer kleinen Erhöhung (so gering wie vertretbar), und zwar nur mit der Pohinterkante. Upps, wenn ich Google glauben darf, ist dieser Neologismus mir .. lol Ausdrehen der Arme nicht vergessen !!



10. uttanasana-Variante „Tisch“ - <http://yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#tisch>
länger, nicht nur einmal.

Upps, ich hab noch kein Bild vom Tisch, also schnell getrickst – naja, man ahnt, was es sein soll ..

Setz die Fingerspitzen mit wenig Gewicht auf und drücke sie kraftvoll in Richtung der Füße. Den Rücken bestmöglich strecken, das Becken bestmöglich kippen, so daß jede Menge Leben in die Beinrückseiten (das nennt Ihr intensive Dehnung) und den Rücken (das nennt Ihr Anstrengung) kommt. Wenn nötig, die Finger auf einen Klotz, sprich einen Stapel Bücher setzen. Nochmals, weil jede Übung ihr Mantra hat: Hüftbeuger, Rückenmuskulatur .. Hüftbeuger, Rückenmuskulatur ..



YOGASCHULE
ASHTANGA
IN ESSEN

definite yoga

hatha at its best



11. **rechtwinkliger Handstand** - http://yogabuch.de/deu/asanas/rechtwinkliger_handstand.htm

Immer wieder, gerne auch mal länger am Stück. Für die meisten ist das eine „Minuten-Übung“, was aber nicht heißt, daß Ihr Euch auf eine Minute am Stück begrenzt fühlen sollt ! Setzt Euch ein Ziel und stückelt es im Zweifelsfall zusammen..

Nach so viel rechten (oder gerne auch kleineren als 90°) Winkeln drängt sich das ja fast schon auf :) Falls ich da die Ausrede höre, es stünde keine geeignete Wand zur Verfügung. Die Frage hatten wir, glaube ich, schon geklärt: im Zweifelsfall hat jede Wohnung und jedes Haus mindestens eine Eingangstür. Gut, die sind schon mal aus Glas, dann ersatzweise und eigentlich nie aus Glas ist: die WC-Tür. Stell sicher, daß Euch niemand umwirft indem er die Tür öffnet. Diesbezüglich ist diese Tür meist die unkomplizierteste, weil in der Regel zu einem gefangenen Raum führt ;) Und wenn die Schulter jetzt noch kann:



12 **rechtwinkliger Ellbogenstand** -

www.yogabuch.de/deu/asanas/rechtwinkliger_ellbogenstand.htm

auch wieder so eine Minuten-Übung

Da gab es diese Geschichte mit der Haut der Unterarme. Die Beweglichkeitseinschränkungen im Schultergelenk führen dazu, daß die Ellbogen massiv nach außen gedrückt werden, führt dazu, daß die Haut als Kontaktfläche zur Matte einer deftigen Scherkraft ausgesetzt ist, führt schon mal dazu, daß eine Hautschicht auf der Matte statt am Unterarm kleben bleibt .. lol

In der Schule fangen wir die Kräfte mit einem Gürtel auf, nahe der Ellbogen um die Unterarme gelegt. Wenn Ihr vergleichbares mit anderen Hilfsmitteln hinkriegt, bleibt der Unterarm auf jeden Fall ganz, sonst müßt Ihr mal ein wenig in Eure Haut 'reinhören, wie viel sie verträgt ;)

Ersatz für den Klotz: siehe oben. Herausstrecken aus der Schulter (nothing hangs, except..) und den Oberkörper zur Wand (sprich: Klotür) bewegen. Ach ja: die Hüftbeuger kippen das Becken natürlich in die Flexion.



13. **savasana** - <http://yogabuch.de/deu/asanas/savasana.htm>

Typischerweise mindestens 5, besser 10 min.

Verdienterweise. Entspannung nicht vergessen !
Das Außen tobt immer noch.. Aber das ist außen ..

