



## Programm der Woche 13.4. - 19.4.2020

Soo, eine weitere Woche weitgehender Lockdown liegt hinter uns. Und noch weiß keiner, wann wir wieder zusammen üben können – ich hoffe bald ...

Immerhin, für mich Zeit, die in der letzten Woche vorgestellte Onlinemyology

[www.yogabuch.de/deu/linkmap/muskeln.htm](http://www.yogabuch.de/deu/linkmap/muskeln.htm)

voranzutreiben, will sagen, vor allem das Glossar dahinter

<http://yogabuch.de/deu/glossar.htm>

wächst fleißig :)

Das Glossar verweist übrigens bei den Muskeln seit viel zu spät heute Nacht ;) auf Bilder der Muskeln und auf die übergeordnete Karte :)

By the way: bei einem Projekt dieser Größenordnung übersieht man schon mal etwas. Fehlerberichte und Rückmeldungen jeder Art immer gern !

@Ausbildung 2019, @Ausbildung 2017: hilft das beim Lernen ?

@Lou: immer noch Schonzeit für den G... .:)

@Marita: es muss mal wieder sein ;)

### 1. Rückenaus Streckung – <http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm>

ca. 3 - 5 min – danach Variante „erhöht“ für nochmals die gleiche Zeit



auch heute passt neben der normalen wieder die erhöhte Rückenaus Streckung sehr gut. Die Intonationen habt Ihr ja in der letzten Woche schon gehört, hoffe das sitzt langsam ;) Vergesst vor allem bei der erhöhten Rückenaus Streckung nicht, aus den Schultern herauszustrecken. Fachterminus ? „Elevation der Schulterblätter“, richtig !



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

ca. 5 min – wie immer, gern auch zwischendurch die seitliche Variante

Die parsva Uttanasana bietet sich zur Lockerung der unteren Rückens mit Hinblick auf Weiteres an ;)



YOGASCHULE  
ASHTANGA  
IN ESSEN

definite yoga  
hatha at its best



3. **supta virasana** – [http://yogabuch.de/deu/asanas/supta\\_virasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/supta_virasana.htm)  
ca. 5 min. oder gerne auch etwa länger



[http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha\\_supta\\_krouncasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha_supta_krouncasana.htm)

business as usual, wer kann, bitte die die ardha supta krouncasana probieren, macht sich später besser ;) @Sophie: was macht das Knie ??

4. **Hund Kopf nach unten** -  
[http://yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_unten.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm)  
3 min mit Timer ! Gerne auch mal mehr ;)

Heute nach einer Weile ruhig mal den Abstand der Hände zu den Füßen vergrößern in Richtung der Variante weit, bei der wir die Hände ganze zwei Handlängen (inklusive der Finger gerechnet) weiter nach vorn aufsetzen würden. Ganz so dramatisch muß es zum Warmmachen aber nicht sein ;)



5. **Hund Kopf nach oben** –  
[http://yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_oben.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_oben.htm)  
*Hat irgendjemand die Bruchrechnung noch nicht auswendig drauf ??  
je schwächer der Rücken, je verkürzter die Hüftbeuger, je gespannter die Rückenmuskulatur...desto weniger lange am Stück !*

Gerne aber häufiger, die gewonnene Beweglichkeit in den Hüftbeugern wird uns später zu Gute kommen :)



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

Schon wieder: nicht zu viele !  
@Marita: Du riechst es schon,  
das ... schw... ?



YOGASCHULE  
ASHTANGA  
IN ESSEN

definite yoga

hatha at its best



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

**7. Hüftöffnung 1 -**

<http://yogabuch.de/deu/asanas/hueftoeffnungi.htm>

2 Durchgänge á wenn möglich nicht weniger als 1 Minute pro Seite ;)

Hab ich eigentlich schon mal gesagt, wie genial es ist, zum Erstellen dieser Programme einfach das Yogabuch im Browser zu öffnen und die Links per Drag and Drop in den Text zu ziehen ?

Funktioniert (Firefox oder Brave als Browser und LibreOffice) auch mit dem Bild. Gibt's hier irgendwo ein „Cool“-Emoji ? lol

Wer also mal einem geschätzten Menschen ein Programm schenken will - Anlässe braucht man ja nicht - es geht sooo einfach, daß DAS keine Ausrede sein kann .. ;)



**8. Hüftöffnung 2 -** <http://yogabuch.de/deu/asanas/hueftoeffnungii.htm>

Wenn möglich eine Minute pro Seite und zwei Durchgänge

Machen wir die Hüftbeuger noch ein wenig weiter warm, und die Schultern gleich mit.

Denkt daran: hier aus Kraft der Schulter(n) nach hinten schieben, nicht aus Kraft des vorderen Beins.

Wenn der zweite Ellbogen nicht auf den Boden kommt, nicht schlimm. Dann kann die andere Schulter umso kräftiger drücken ;) Das Bein hinten durchgestreckt halten !

Ihr kriegt gar keinen Ellbogen auf den Boden ? Dann einfach den Abstand des äußeren Ellbogens zum vorderen Fuß vergrößern, es gibt für jeden einen Abstand, bei dem der Ellbogen auf den Boden kommt. Außerdem vermindert der größere seitliche Abstand das Gefühl zur Seite zu kippen.



**9. setu bandha sarvangasana -** [http://yogabuch.de/deu/asanas/setu\\_bandha\\_sarvangasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/setu_bandha_sarvangasana.htm)

Wenn keine Beschwerden im Bereich LWS auftreten zwei oder drei Mal ein bis anderthalb Minuten

Natürlich braucht es hier wieder kräftigen Einsatz der Pomuskulatur, damit es im Bereich der LWS nicht klemmt, und eine kräftige Streckbewegung in den Knien aus Quadrizepskraft. Wenn alles gut läuft, könnt ihr die Haltung so lange am Stück halten, daß Ihr in ein nettes Brennen in den Oberschenkelvorderseiten kommt ;) Wo drückt Ihr mit den Daumen ? Richtig: auf's steißbeinseitige Ende des Kreuzbeins. Wo das ist ? Warte mal, ich hab doch jetzt eine schöne Karte:

[http://yogabuch.de/img\\_wiki/erector\\_spinae.jpg](http://yogabuch.de/img_wiki/erector_spinae.jpg)

Die ist übrigens noch nicht nicht Teil der oben genannten Onlinemyology, aber ich bin dran .. ;)





Also: drückt auf das im aufrechten Stehen untere Ende des Kreuzbeins.  
Auf die übliche Herleitung, mit einem Finger die WS entlang zu fahren..., verzichte ich hier lol

#### 10. eka pada setu bandha sarvangasana -

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

keine Zeitangabe, schaut, wie lange es geht..

Um ein Bein anzuheben, setze erst einmal den Fuß, der am Boden verbleiben soll, dorthin wo eingangs die Mitte zwischen den Füßen ist, das verbessert die Statik der Haltung. Streckt das zu hebende Bein erst in Bodennähe durch, bevor Ihr es in weitem Bogen langsam (kein Schwung!) so weit als möglich in Richtung Brust führt. Auch zum Verlassen der Seite das gestreckte Bein langsam absenken. Könnt ihr dabei mit der Ferse kurz den Boden berühren? Natürlich mit immer noch maximal angehobenem Becken ;) Es versteht sich von selbst, daß die Daumen nicht abbrechen dürfen und der Fuß am Boden nicht abheben soll. Ersteres kann gefühlt schon mal auftreten, zweites kostet Stabilität, tritt aber nur bei sehr beweglichen Menschen auf. Achtet auf den Nacken, er darf sich nicht unwohl fühlen dabei. Eine kleine Erhöhung des Schulterbereichs ist natürlich erlaubt – wenn sie rutschfest genug ist. Und ja, manchmal wollen die Ellbogen nicht richtig eng aufgesetzt werden und das Becken nicht wirklich weit anheben. In diesem Fall hilft weniger die morgentliche uttanasana, selbst die supta virasana reicht nicht, es braucht so etwas wie Hüftöffnung 1 und 2, also Förderung der Extensionsfähigkeit in den Hüften. Solche Begriffe wie „Hüfextension“ findet man übrigens im [http://yogabuch.de/deu/glossar.htm#extension\\_huefte](http://yogabuch.de/deu/glossar.htm#extension_huefte) :)



#### 11. rechtwinkliger Handstand -

[http://yogabuch.de/deu/asanas/rechtwinkliger\\_handstand.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/rechtwinkliger_handstand.htm)

Immer wieder, gerne auch mal länger am Stück. Die Schultern dürfen aber nicht zu sehr ermüden. Vielleicht brauchen wir sie ja noch ..

Hatten wir schon, können wir nun :) Wenn auch meist noch nicht lange und nicht ohne Mauselöcher ..

#### 12. Hyperbel - <http://yogabuch.de/deu/asanas/hyperbel.htm>

Naja, was soll ich sagen, für einige ist das eine Sekundenhaltung, eigentlich (heißt bei guter Beweglichkeit) ist sie sehr anstrengungsarm und kann lange gehalten werden. Es müssen ja keine 10 Minuten sein – in Summe mindestens drei wäre aber schon klasse ..



Nachdem wir die Frage nach der Wand, deren vorgebliches Nichtvorhandensein eine scheinbar gute Ausrede macht, bereits geklärt hatten .. ;) .. Selbst **wenn** es die WC-Tür ist, und selbst **wenn** sie plötzlich (von Euch weg) öffnen sollte: Euer Körperschwerpunkt liegt so tief, Ihr **könnt** nicht .... lol Skurrilen Humor beiseite, die einfache Physik weiß uns in Sicherheit :)

Hier soll, wenn es irgend für den Rücken im Bereich LWS



YOGASCHULE  
ASHTANGA  
IN ESSEN

definite yoga  
hatha at its best



verträglich ist, die Pomuskulatur weich bleiben, genauso wie Rücken- und Beinmuskulatur. Wenn es im Bereich des Schambeins oder der unteren Rippen unangenehm werden sollte: Weichheitsvermittler drunter, Decken o.ä. Die Hände so hoch wie möglich, Arme ausdrehen und strecken. Die Daumen übergreifen einander. Nur dann, wenn es im Bereich LWS zu unangenehm wird, dann bitte den Po doch einsetzen, und nur so weit nötig.

### Sind wir so weit ??

#### 14. **urdhva dhanurasana** - [http://yogabuch.de/deu/asanas/urdhva\\_dhanurasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/urdhva_dhanurasana.htm)

*Wenn der untere Rücken nicht meckert, gerne viel und lange. Setzt Euch ein Ziel (in der Einheit „Minuten“ und bitte, keine Null vor dem Komma !) und versucht es zu erreichen, im Zweifelsfall zusammenzustückeln :)*

Die benötigten Vorbereitungen sind recht individuell. Wer die Schultern besser aufgewärmt braucht, kann dazu noch einiges machen - immer unter Berücksichtigung der zur Verfügung stehenden Ressourcen, nicht daß die Kraft schon vor dem Highlight der Session zu Ende ist ;) - wie Schulteröffnung am Stuhl, rechtwinkliger Ellbogenstand, Handstand und Ellbogenstand...



Ebenso gibt es noch weitere Vorbereitungen für die Hüftextension. Die wichtigsten Vorbereitungen für die verschiedenen Aspekte der Haltungen findet Ihr – falls das noch nicht bekannt sein sollte – immer bei den Beschreibungen der Haltungen unter „Vorbereitung“

Denkt an die wichtigsten Details: zuerst mit der Arbeit der Pomuskulatur beginnen, das Becken/die Hüften in die Extension kippen, dann tief einatmen und mit der Ausatmung hochkommen, idealerweise schön langsam aus Kraft der Arme und Beine. Wer die Kraft nicht hat, langsam und souverän hochzukommen, benutzt halt Schwung. Wer doch, macht sich ein Vergnügen daraus, mit der Kraft zu spielen und kommt genüßlich, langsam und mit eng gehaltenen Ellbogen hoch. Laßt die Füße nicht ausdrehen und die Knie nicht auseinanderfallen. Streckt aus den Schultern heraus und haltet die Arme gut ausgedreht ! Wenn die Knie mehr aus 150° strecken, lauft mit den Füßen ein wenig zu den Händen, vergesst nicht zum Verlassen der Haltung wieder auszulaufen. Und ja, mein Bild ist 20 Jahre alt und hat mehr als 150°, kommt demnächst neu ... ;)

Drückt den Oberkörper aus Kraft der Beine in Richtung der/über die Hände, sobald Ihr die Arme gestreckt halten könnt. Könnt Ihr sie nicht strecken, ist das Euer vorrangigstes Bestreben in der Haltung und die Brücke ist eine Kräftigung für Trizeps und Schulter. Und nicht, daß jemand auf die Idee kommt, in der Brücke nicht zu atmen ! Gerade in der Rückbeuge ist es interessant und wertvoll zu atmen: das fördert die Flexibilität der Interkostalmuskeln und erleichtert die Atmung :)



### 15. eka pada urdhva dhanurasana -

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

*Auch hier: schaut wie lange am Stück das geht ;)*



Je nachdem, wie gut Euch die Brücke gelingt, probiert es – oder besser nicht ;) Wie schon bei der eka pada setu bandha sarvangasana, ist es auch hier empfehlenswert, per „Diagonalschritt“ den künftigen Standfuß mittig zu positionieren, die alte Geschichte mit physikalischer Stützbasis (PSB) und Schwerelot ;) Auch hier wieder das Bein erst bodennah durchstrecken und dann langsam anheben bis die Ischiocrurale Gruppe in der Beinrückseite die Grenze setzt – oder der Rectus femoris im Hüftbereich auf der Oberschenkelvorderseite zu krampfen anfängt. Sollte sich das abzeichnen, dann das Bein weniger weit anheben oder doch leicht beugen. Zum Seitenwechsel das Bein **gestreckt** zu Boden führen.

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

*nicht weniger als 3 Minuten mit Seitenwechseln alle 20-30 Sekunden*



Nach (insbesondere vermehrten oder intensiveren) Rückbeugen die „Rückenentsorgung“ nicht vergessen ! Genau müßte es heißen:

Intervention zum Wiederherabsetzen des rückbeugeinduzierten bilateral erhöhten Tonus der lendenwirbelsäulenbegleitenden autochthonen Rückenmuskulatur.

Rückenentsorgung ist irgendwie griffiger .. ;)

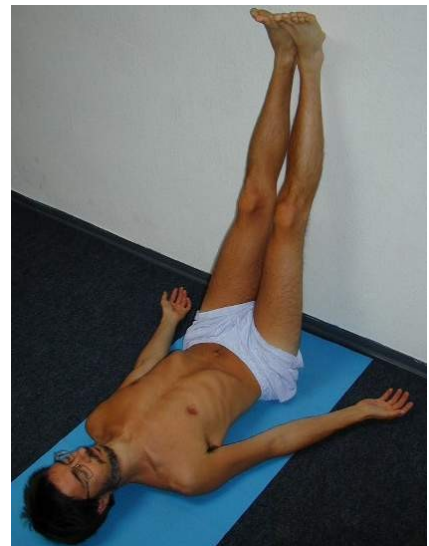
### 17. viparita karani -

[http://yogabuch.de/deu/asanas/viparita\\_karani.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/viparita_karani.htm)

*nicht weniger als 5 Minuten, besser länger, in Richtung 10 Minuten.*

Die viparita karani ist die Entsprechung zur savasana, jedoch entlastet sie den unteren Rücken, vor allem bei den Menschen, die weniger bewegliche Hüftbeuger haben. Bei ihnen ziehen diese nämlich in flacher Rückenlage das Becken/die Hüften in leichte Flexion und damit die LWS ins Hohlkreuz – und dann ist nichts mehr mit Herabsetzen des rückbeugeinduzierten bilateral erhöhten Tonus der lendenwirbelsäulenbegleitenden autochthonen Rückenmuskulatur.

Achtet auf einen adäquaten Abstand des Gesäßes zur Wand. 30 cm sind eine gute allgemeine Empfehlung, bei sehr beweglichen Beinrückseiten auch etwas weniger, bei sehr steifen so viel mehr, daß die Knie keine Beugeneigung mehr aufweisen.



**Happy Easter and happy practice ! :)**