



## Programm der Woche 20.4. - 26.4.2020

Hey, Ihr da draußen im physical distancing, läuft's .. ? Sind alle mit Hilfsmitteln versorgt, sind die Programme verständlich und nachvollziehbar, gibt's Wehwehchen, und überhaupt .. ?

### 1. Rückenausstreckung – <http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm> ca. 3 - 5 min

Die erhöhte Rückenausstreckung brauchen wir heute nicht. Und schon höre ich die ersten, die daraus schließen, daß es in dieser Woche keine Brücke gibt .. lol Laßt Euch die Brücke nicht nehmen !! Ich wäre der letzte, der .. lol Sie läßt sich an das Programm anschließen, Hüftbeuger, Rücken und Schultern sollten genügend aufgewärmt sein :)

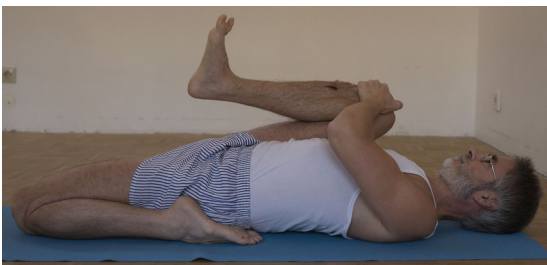


### 2. Uttanasana - <http://yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm> ca. 5 min – wie immer

Die Parsva Uttanasana brauchen wir heute auch nicht. Und auch das ist kein brauchbares Indiz für oder gegen irgendetwas ;)



### 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 Corona-bedingt mehr Zeit hat und mehr Fahrrad fährt oder läuft, wird möglicherweise einen Einfluß dieser Faktoren auf die Spannung des Quadrizeps spüren ;)



#### 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 ;)

Auch die bleibt heute gaaanz normal im Programm ..



#### 5. Hund Kopf nach oben – [http://yogabuch.de/deu/asanas/hund\\_oben.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_oben.htm)

Und alle auswendig: 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 :)  
Hab ich letzte Woche auch schon gesagt .. lol



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

Nach Kraft ..

nur moderat viel heute .. ;)  
Was das heißt, hmmm ... ?

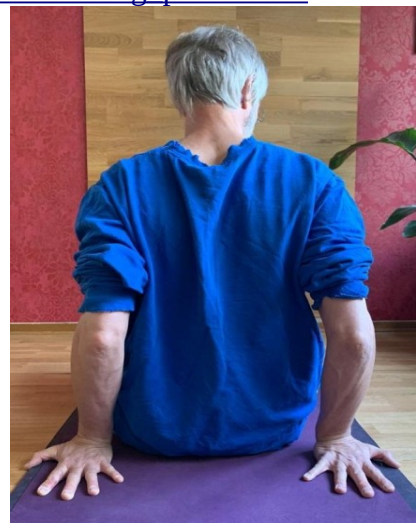
**Soo, das war's mit dem Intro.  
Los geht's ..**



#### 7. Unterarmdehnung palmar - [http://yogabuch.de/deu/asanas/unterarmdehnung\\_palmar.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/unterarmdehnung_palmar.htm)

je nach Bedarf, aber mind. 2 Durchgänge á wenn möglich nicht weniger als 1-2 Minuten pro Seite ;)

Der Bedarf an Unterarmdehnungen ist, wie einiges andere auch, sehr individuell. Hier einen lieben Gruß an alle, die klettern und handwerken, und gartenarbeiten, und rudern und und und ..  
Je nach Tätigkeit wird die hier behandelte Flexorenseite oder die gleich zu behandelnde Extensorenseite von Hand und Unterarm spannender sein. Hier sind erst einmal die Fingerbeuger und Palmarflexoren dran. Die Finger zeigen nach hinten (Streckersehne des Mittelfingers auf dem Handrücken als Referenz), alle Fingergelenke (auch die proximalen!) drücken auf den Boden und dann beuge die Ellbogen geradlinig nach hinten. Folge nicht der Neigung der Ellbogen nach innen, zum Körper hin zu bewegen. sondern halte die Arme in parallelen, senkrechten Ebenen, eventuell sieht das auf dem Foto wegen perspektivischer Verzerrung nicht so aus ;) Achtet darauf, daß die Handgelenke nicht abheben.





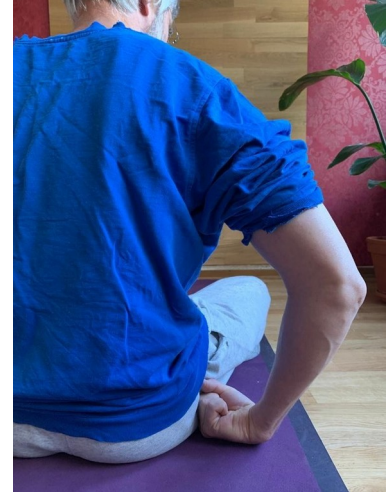
## 8. Unterarmdehnung dorsal -

[http://yogabuch.de/deu/asanas/unterarmdehnung\\_dorsal.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/unterarmdehnung_dorsal.htm)

auch hier: je nach Bedarf, aber mind. 2 Durchgänge á wenn möglich nicht weniger als 1-2 Minuten pro Seite ;)

Diese Unterarmdehnung dehnt vor allem die Fingerstrecker, weshalb es wichtig ist, daß die Finger maximal gebeugt sind. Alle ! Ganz ! Die Hand ist fest zur Faust geschlossen und bleibt es auch. Sonst dehnt Ihr nur die weniger problematischen extensores carpi (Oh Mann, mein Latein ist eingerostet, war das richtig ?)

Der Daumen liegt der Faust von außen (!) auf. Erstes Ziel ist es, den Handrücken auf den Boden gedrückt zu bekommen, ohne daß die Faust – auch nicht für mich erkennbar ! - öffnet. Gelingt dies, wird als nächstes versucht, die Ellbogen zu strecken. Natürlich ohne, daß sich der Faustschluß verschlechtert oder der Handrücken im Handgelenk vom Boden wieder abhobe. Oh ja, es gibt sie noch, die schönen alten, echten Konjunktive ! :) Halte die Streckersehnen der Mittelfinger auf dem Handrücken 90° von außen gegen das Becken zeigend.



## 9. 2. Hüftöffnung -

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

1 oder 2 Durchgänge á 1 min pro Seite, ein wenig abhängig von Eurer Hüftbeugerbeweglichkeit: je schlechter, desto **Länger**, nicht umgekehrt lol

auch heute wieder brauchbar ;) Wer sich fragt wofür:

damit später das Becken besser in Blickrichtung geschoben werden kann. Aber das trifft auf viele Haltungen zu, die hiermit vorbereitet werden könnten ...

Hinteres Bein gut durchstrecken und aus den SCHULTERN nach hinten drücken – bzw. der einen, die auf den Boden gelangt ;)



## 10. uttanasana: als „Tisch“ -

<http://yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm#tisch>

Siehe vor zwei Wochen: Fingerspitzen nur leicht aufsetzen, aber kraftvoll in Richtung der Füße drücken. Becken aus Kraft der Hüftbeuger kräftig(st) kippen, den Rücken mit viiiel Kraft durchstrecken. Sehr lebendige Haltung. Sieht jetzt nicht so aus, leistet aber ein paar Vorbereitungen für unser heutiges „Highlight“







### 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 ..*

Wärmen wir die Schultern noch ein wenig auf, am besten ohne sie direkt völlig zu erschöpfen. Es könnte sein, daß unser Highlight etwas mit den Schultern zu tun hat. Die Profis riechen aber schon, daß es nichts mit weiter Frontalabduktion zu tun hat, sonst hätten wir jetzt schon mehr in die Richtung gearbeitet. Was kann das nur sein.. ??



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

*gerne 3 Minuten pro Seite, außer ihr fallt zwischendurch um ;) Auch hier wieder, stückelt die Zeit ruhig zusammen..*

Der Baum kommt an dieser Stelle vielleicht ein wenig unerwartet, rein muskulär gesehen macht er als Vorbereitung auch wenig Sinn, aber ... Als Balancehaltung lebt er von Aufmerksamkeit, Geduld, Introversion (Fernseher aus! lol), Ehrlichkeit und Genauigkeit und dergleichen, eher negativ polaren Eigenschaften. Was nicht heißt, er wäre rein negativ polar, schließlich hat er ja auch eine aktive Seite: das ständige Ringen um nie auf Dauer erreichbaren festen Stand ;) Der Baum ähnelt damit der dritten Kriegerstellung, ist aber weniger anstrengend und dehnungsintensiv. Ach ja, der Fuß rutsch ab, weil die Kleidung zu rutschig ist ? Heute habt Ihr die Möglichkeit, angenommen Ihr übt bei Euch zuhause, alle Kleidungsstücke durchzuprobieren und vielleicht noch einige Reibvermittler dazu. Möglicherweise kommt Ihr am Ende auf das gleiche Ergebnis: nicht die Reibung Fuß-Kleidung entscheidet über das Rutschen sondern das Streckmoment im Kniegelenk ! Je höher ihr den Fuß ansetzen könnt und je leichter das geht, desto weniger rutsch er. Mehr noch, die Schwerkraft des Beins selbst drückt den Fuß sogar gegen den Oberschenkel, mehr als sie das Bein nach unten zieht, wennnnnn denn nur der Quadrizeps genügend beweglich ist. Einer der vielen Gründe für, Tobias, wo bist Du ? .. die morgentliche *supta virasana* !



### 13. purvottanasana - <http://yogabuch.de/deu/asanas/purvottanasana.htm>

*2 min sollten reichen*

Wärmen wir die Unterarme, Schultern und Hüftbeuger nochmals kurz auf.. Kräftig den Po einsetzen um die Schambeinhöcker zur Decke zu drücken, den Oberkörper zwischen den Armen anheben. Arme und Unterschenkel senkrecht. Kopf in Reklination wie gezeigt, auch in Corona-Zeiten soll doch das 5. Chakra nicht verstopfen .. ;)





14. **ardha vasisthasana** - [http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha\\_vasisthasana.htm](http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha_vasisthasana.htm)

*Zeitvorgaben für das ununterbrochene Stehen in der Haltung sind für diese und die nächste Haltung vermutlich unangebracht. Versucht Euch daran und schaut, wie lange es am Stück geht und wie oft hintereinander, bis die Unterarme und die Schultern „durch“ sind ..*

Jetzt erschließt sich der Sinn des Baums als Vorbereitung: sie war weniger körperlicher als psychomentaler Art. Auch die ardha vasisthasana und mehr noch gleich die vasisthasana kann man nicht zu offensiv und voller Tatendrang üben. Eine gelassene, introvertierte innere Haltung ist angebracht, die den wichtigen Details zwar ein Maß an notwendiger Aufmerksamkeit zukommen läßt, den eigentlichen Fokus aber immer bei den für die Stabilität wichtigen Items hält.



Und das ist natürlich vor allem der Arm, seine Unterarmmuskulatur und die Schultermuskulatur. Arbeitet nachhaltig mit den Unterarmmuskeln für die Stabilität, Mauselöcher können auch hier wieder nur stören. Arbeitet mit der Pomuskulatur daran, das Becken nach vorn zu drücken, bis die Hüftgelenke gestreckt sind, den Po also nicht nach hinten rausstrecken. Haltet das Becken in einer Linie zwischen Füßen und Brustbein und den Kopf in Verlängerung der BWS. Ich habe auf dem Bild die eigentliche Fußhaltung vorgemacht, wenn Ihr eine Vereinfachung braucht, legt den oberen Fuß versetzt auf den unteren derart, daß Ihr mit dessen DZGGB (Dickezehgrundgelenkbereich) zusätzlich abstützen könnt. Das Ding heißt übrigens anatomisch korrekt Großzehe oder Hallux ;) Im übrigen ist der Arm durchgestreckt, aber nicht überstreckt und ja, diejenigen mit Überstreckneigung dürfen bitte wieder mit Hilfe der Armbeuger auf 180° zurück, heißt einfach gesagt: „Bizeps anstrengen“. Streckt beide Schulterblätter von der Wirbelsäule weg, nennen wir das mal Lateralisation der Schulterblätter <http://yogabuch.de/deu/glossar.htm#lateralisation>, was ein Zwischending zwischen Retraktion und Protraktion des Schulterblatts ist, aber deutlich näher an der Protraktion.

Das im Hintergrund ist übrigens eine „Yogawand“, sprich ein Stück parkettierte Wand. Gut für alle, die häufig ohne Socken Handstand machen – irgendwie muß man den Tag ja beginnen - und keine Lust haben, alle Jahre wieder die Wand zu streichen :)



15 . **vasisthasana** - <http://yogabuch.de/deu/asanas/vasisthasana.htm>

*was soll ich sagen .. ?? lol*

Zur vasisthasana kommt man, indem man langsam und aufmerksam das obere Bein vom unteren abhebt, beugt, ausdreht, dann mit dem Arm am Innenbein vorbei die Großzehe (ja, so heißt das Ding korrekt) greift - zwei Finger reichen dazu – und dann das Bein laaaangsam und aufmerksam durchstreckt. Die gute Ausdehnung des Beins ist condition sine qua non, schließlich ist die Abduktion des Beins eine Funktion der Rotation - für die Fachleute unter Euch ;)

Das Becken will nach hinten und nach unten – und genau das soll es natürlich nicht ! Ihr müßt also mit Kraft der Pomuskulatur das Becken nach vorn drücken und mit Kraft der Abduktoren (wieder Po, dazu Tensor fasciae latae) das Becken angehoben halten. Ist es nicht möglich, das Becken angehoben zu halten, zeigt das eine Schwäche das Abduktoren auf. Ran da !

Natürlich können nicht alle das obere Bein durchstrecken, geschweige denn wie gezeigt, auch noch den Arm anwinkeln um das Bein näher zum Kopf zu ziehen.

Aber das kommt mit der ... morgentlichen uttanasana .. :)

Denkt beim Übergang von ardha vasisthasana daran: aufmerksam, langsam, geduldig,....

Jede Komponente im Übergang ist geeignet den Schwerpunkt zu verändern und damit das Kräftegleichgewicht und erfordert daher eine Anpassung Eurerseits. Gleichsam Intelligente Aktivität in Reinkultur; für diejenigen, die mit der esoterischen Philosophie vertraut sind: 3. Strahl ;)



Wer jetzt noch die Brücke anschließen will ..

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

*Typischerweise mindestens 5, besser 10 min.*

Verdienterweise. Mal wieder  
Und Außen ist außen und Innen IST.

