



Programm der Woche 27.4. - 3.5.2020

Uuuund, wie läuft es mit dem Üben zuhause ? Ich werd so schnell nicht müde zu fragen, auch ob es irgendwelche Maläste gibt, die Ihr nicht in den Griff bekommt ..
Hat sich schon jemand ein Stück Wand parkettiert ?? lol

1. Rückenausstreckung –

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

ca. 3 - 5 min

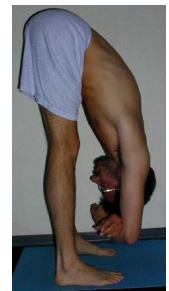
Die erhöhte Rückenausstreckung können wir heute wieder gut brauchen



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

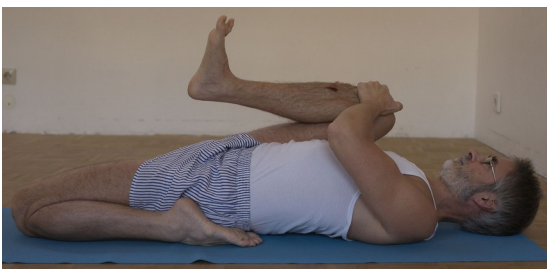
ca. 5 min – wie immer

ab und zu mal zur parsva uttanasana zu wechseln, ist keine schlechte Idee für alle, die später mehr wollen ;)



3. supta virasana – 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

ist auch heute wieder gut ..

4. Hund Kopf nach unten -

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

3 min mit Timer ! Gerne auch mal mehr ;)

Auch die bleibt heute ganz normal im Programm, aber den Übergang zum Hund Kopf nach oben und zurück - Ihr erinnert Euch ?? ;) - könnt Ihr schon mal mit viel Einsatz





der Schultermuskulatur üben ! .. Die Beschreibung dieses intensiven Übergangs siehe hier:
http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm#uebergang_zu_hund_oben_gegen_schulterkraft

5. **Hund Kopf nach oben** – http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_oben.htm

Wo ist der Chor..? „je **schwächer der Rücken, je verkürzter die Hüftbeuger, je gespannter die Rückenmuskulatur...** desto weniger lange am Stück !“

Gerne häufiger, die gewonnene Beweglichkeit in den Hüftbeugern wird uns der untere Rücken später danken, das gilt insbesondere für diejenigen, die später etwas mehr wollen .. lol



6. **Stabstellung** –

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

Je nach Kraft und bitte nicht zu viel – schon wieder



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

7. 1. **Hüftöffnung** - <http://yogabuch.de/deu/asanas/hueftoeffnung.htm>

nach einem Durchgang könnt Ihr dann mal vorsichtig mit dem springenden Seitenwechsel anfangen ;) Nicht zu wenig davon * (siehe weiter unten)

Auch heute wieder brauchbar ;) Wichtig vor allem für diejenigen mit verkürzten Hüftbeugern und diejenigen mit schwachem unterem Rücken und erst recht, wenn beides vorliegt ;)

Springender Seitenwechsel ?? Siehe:

http://yogabuch.de/deu/asanas/hueftoeffnung.htm#seitenwechsel_springend

Im übrigen hat jeder Mensch seinen eigenen Rhythmus, genau wie seine eigene Denkweise, seinen eigenen Geruch,.. Und deswegen würde ich empfehlen, diesen Rhythmus beim Seitenwechsel zu finden und damit zu arbeiten. Das stellt quasi – über alle Ebenen – den Weg des geringsten Widerstands dar. Was natürlich nicht heißt, daß den Weg des geringsten Widerstands zu gehen DER Normativ wäre .. lol Wenn dem so wäre, würde ja niemand „nach Höherem streben“. Und damit ist nicht das übliche Höher-Schneller-Weiter-Mehr gemeint ;)

Also ruhig mal eine schnellere Gangart ausprobieren, solange Ihr Euch sicher sein könnt, mit den ganzen Extremitäten nicht durcheinander oder den Zehen an die eine oder andere Hand zu kommen. Auf die Gefahr, durch Wiederholung zu langweilen: diejenigen mit einer regelmäßigen Praxis kardiopulmonalen Trainings dürften sich hier (und im Weiteren) leichter tun – und das ist nur einer der weniger bedeutenden Vorteile ;)



Und dann könnten wir eigentlich aus einer Seite der 1. Hüftöffnung nach vorn springen in uttanasana und daraus den Oberkörper anheben für:

YOGASCHULE
ASHTANGA
IN ESSEN

definite yoga
hatha at its best



8. **tadasana** - <http://yogabuch.de/deu/asanas/tadasana.htm>

Upps, noch eine Haltung ohne Bild ! Im Glossar des Yogabuch's gibt's sogar http://www.yogabuch.de/deu/glossar.htm#neutral_null – aber auch da kein Bild ..

Tadasana ist, wie auch savasana, eine der am meisten unterschätzten Haltungen, anders gesagt, so einfach, wie sie aussieht (stehe aufrecht !) ist sie doch nicht; und etwa im Fall verkürzter Hüftbeuger wäre sie nicht einmal korrekt ausführbar. Sensibilisiert Euch ein wenig für das stabile Stehen und wie der Einsatz der Unterschenkelmuskulatur Euch stabil und das Schwerelot an der günstigsten Stelle hält. Vielleicht könnt Ihr das später brauchen ;))

Und nun können wir alles zusammenbauen

9. **surya namaskar (Sonnengruß)** http://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 keine brauchbaren Bilder. Ich habe also mal versucht, das aus dem begrenzten Fundus so gut wie möglich zusammenzumontieren – und nein, Ihr müßt Euch nicht, wie auf den Bildern gezeigt, zwischen den einzelnen Haltungen umkleiden .. lol



Ich hab mich ja bisher kaum getraut, Euch von Ferne etwas Dynamisches vorzuschlagen ohne die Möglichkeit zu haben, ein Auge darauf zu werfen; die meisten dürften surya namaskar aber schon mal mit mir zusammen gemacht haben oder haben zumindest inzwischen so viel Körperbewußtsein und Verständnis der Haltungen sowie der meisten dieser Übergänge erworben, daß ich denke, Ihr solltet es gefahrlos ausprobieren und durchführen können.

Einige Details:

Atmet !! Durchgehend, ohne Aussetzer ! Und zwar bitte mit jedem Wechsel zwischen zwei Haltungen einen Atemvorgang (Ein- ODER Ausatmung) ausführen. Dies legt einen gewissen Rhythmus – das Thema hatten wir oben schon – nahe, der einen gewissen, begrenzten Spielraum hat, den man als Wohlfühlzone bezeichnen kann.

YOGASCHULE
ASHTANGA
IN ESSEN

definite yoga
hatha at its best



Danach kommt eine andere Zone und danach vielleicht noch eine Zone, und irgendwann kommt die Zone, in der die Atmung zuweilen verloren geht. Da wollen wir nicht hin..

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, töricht. Wer deshalb endgültig aufgibt, noch `was anderes .. lol

Beim Übergang zu urdhva hastasana atmet ein, danach nimmt mit jedem WECHSEL zwischen zwei Haltungen den jeweils anderen Atemvorgang vor. Zwei kräftige Einatmungen (oder Ausatmungen) hintereinander geht ja auch nicht, schließlich gelten folgende physikalische Sätze:

1. Glas voll => ins Glas passt nix mehr
 2. Glas leer => es kommt nix mehr raus
- ;))

Mit diesem simplen Atem-Algorithmus landet Ihr am Ende tatsächlich mit der Ausatmung wieder in tadasana mit namaste, genau so, daß Ihr den nächsten Durchgang mit der Einatmung direkt wieder beginnen könnt. Naja, kein großes Ding, die Chance dafür war ja 50:50 ..

Das impliziert, mal rein strukturell und an künftige Modifikationen 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!

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 (jaaa: Sprung ! Beidbeinig !) in den Hund Kopf nach unten ist „Kopfsache“. Aber was ist das nicht, schließlich gilt unser Hirn als DIE Steuerzentrale. Nur schön geordnet, zielgerichtet und ohne störende Widerstände sollte es steuern. Und das geht anfangs nun mal nicht immer..

Und natürlich drücken die Schultern den Körper nach hinten. Springt also nicht mit den Füßen nach hinten und zieht den Oberkörper nach, sondern springt ein wenig nach oben um Euch die Zeit zu geben, aus Kraft der Schultern (Deltoideen) und Unterarmen (Palmarflexion) den Körper nach hinten zu wuchten. Ich weiß, wir üben es immer mal wieder und „leicht“ wird es für viele sicherlich nicht so schnell. Mal ganz abgesehen von der vorhandenen Kraft.

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 (never would we ..!!) 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.

YOGASCHULE
ASHTANGA
IN ESSEN

definite yoga
hatha at its best



Auch wieder 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. Soooo, und für die Ambitionierten/Geübten: surya namaskar a la maison



Erinnert Ihr Euch an das oben gesetzte Sternchen * ?

Einige mögen vor dem folgenden möglicherweise noch einige vorbereitende Übungen machen wollen, z.B. die karnapidasana so lange, bis die Knie auf den Boden kommen, oder die Hüftbeuger doch noch ein wenig besser dehnen, oder die Steifheit in den Schultern noch ein wenig angehen ... oder einfach kurz überprüfen wie leicht die Brücke heute fällt ...

Und erinnert Ihr Euch an die Überlegung bzgl. der Einschübe ?? Genau ! 2*n lang müssen sie sein.

Einschub 1: supta virasana und ustrasana

Einschub 2: urdhva dhanurasana und karnapidasana

Beide Einschübe kommen **nach** den Hundstellungen Kopf nach unten, der erste nach der Hundstellung Kopf nach unten VOR der Hundstellung Kopf nach oben (am Beginn des Mittelteils) und der zweite nach der Hundstellung Kopf nach unten NACH der Hundstellung Kopf nach oben (am Ende des Mittelteils, siehe Bilder).

Damit wäre eigentlich alles geklärt und Ihr könnt loslegen ..

Oder doch noch ein paar Hinweise ?? OK..

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. Dreht wie Waden aus, laßt das Becken zwischen den Füßen sinken und – je nach Belastbarkeit des Rückens und Flexibilität – legt Euch ab, indem Ihr mit den Händen an den Unterschenkeln und den Ellbogen auf dem Boden abstützend einen Teil des Teilkörpergewichts festhaltet.

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. Es macht 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. Landet auf den ganzen Füßen, so daß Ihr nur noch mit dem Anheben des Beckens die Beine strecken müßt.

Es ist alles andere als unwahrscheinlich, daß Ihr eine Erhöhung des Tonus der LWS begleitenden Muskulatur bemerkt. Das muß nicht unbedingt das Ende des Übens von surya namaskar a la maison für heute bedeuten. Ihr könnt auch die Zeit deutlich verlängern, in der Ihr karnapidasana haltet. Natürlich mit entsprechenden Atemzügen ;)

Noch 'was: wenn Ihr in einer Haltung länger verweilen, und sei es die Brücke, weil sie gerade so gut gelingt, tut Euch keinen Zwang an, nur zu ! Achtet dabei auf den Tonus des unteren Rückens und passt die Atmung an, nehmt also n komplette Atemzyklen (Ein- und Ausatmung) dazu.

11. Und für die ganz Ambitionierten..

Dank der mir gerade vermehrt zur Verfügung stehenden Zeit konnte ich einige Lücken im Yogabuch füllen, z.B. diese:

http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha_vasisthasana.htm#uebergang_stab

Bitte geht mit dem Folgenden vorsichtig um! Wenn Ihr den Stab nicht oder nur grenzwertig schafft, wenn Schulter oder Handgelenke problematische Bereiche sind, dann bleibt bitte beim normalen surya namaskar a la maison. Wir hatten weiter oben überlegt, daß es eine gerade Anzahl Übergänge braucht, damit der Atemrhythmus erhalten bleibt.

Ihr erinnert Euch an die ardha vasisthasana, die wir letzte Woche im Programm hatten ? Nun denn, es gibt sehr dynamische Übergänge zwischen Stab und ardha vasisthasana :)

Heißt nichts anderes als daß Ihr Euch in obiger Folge aus dem Stab in die ardha vasisthasana hochdrückt (ja, das kostet richtig Kraft !) und aus der ardha vasisthasana wieder in den Stab fallt. Bitte genauso wie beschrieben. Falls sich Handgelenke oder Schulter bemerkbar machen sollten, brecht bitte ab und bleibt bei den obigen Varianten !

13. viparita karani - http://yogabuch.de/deu/asanas/viparita_karani.htm

Typischerweise mindestens 5, besser 10 min.

Wegen der Rückbeugen im Programm natürlich keine savasana sondern viparita karani. Diesmal wieder sehr verdienterweise :)

