



Programm der Woche 4.5. - 10.5.2020

Ich hoffe, Ihr haltet weiter durch, während draußen die Diskussionen über alle möglichen „Öffnungen“ losgehen, vielleicht mit dem Ergebnis, daß wir demnächst wieder – unter noch unbekanntem Auflagen – wieder zusammen üben können. Ich hoffe...

Errata: im erweiterten Sonnengruß braucht es im zweiten Hund Kopf nach unten (nach der ustrasana) einen **ganzen** Atemzyklus, sonst kommt es nicht aus. DANKE , Joana ! :)

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

Heute gerne auch – wer sich daran erinnert - ein wenig gedrehte Rückenausstreckung in Schrittstellung, das ist eine Art parivrtta trikonasana gegen die Wand.
Dann ein wenig länger ..



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

ab und zu mal zur parsva uttanasana zu wechseln, aber aus anderen Gründen wie in der letzten Woche ;)



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 ;)

heute mit Fokus auf den Beinrückseiten, die Ischiocruralen (die Hamstrings) müssen gut warm werden, weil wir keine weitere Vorbereitung für diese vor der sechsnächsten Haltung haben. Der Fokus liegt heute woanders.





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

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

Auch heute: gerne häufiger, die gewonnene Beweglichkeit in den Hüftbeugern kommt uns in der letzten Haltung zugute



6. **Stabstellung** –

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

Tobt Euch aus, no limit ... !

Außer in der viertnächsten Haltung lassen wie den Trizeps im Weiteren in Ruhe, den Pectoralis ebenfalls ..



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

7. **ardha padmasana Vorwärtsbeuge** -

http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha_padmasana.htm#vorwaertsbeuge

Jede Seite 2-3 Minuten, ist ja eine nette Kuschelhaltung :) Deshalb, wer mag und wem die introvertierte, beruhigende Haltung innerlich merklich gut tut und gleichzeitig keine (!) Kniebeschwerden empfindet, auch gerne zwei Durchgänge

Wichtig, Ihr werdet Euch sicher erinnern, ist das Ausdrehen der Beine, aaaalso: Nimm den Außenfuß eines Beins mit der gegenüberliegenden Hand und während Du mit der anderen Hand knienah den Oberschenkel ausdrehst, beuge das Bein maximal und lege es schlußendlich auf dem Boden ab, mit dem Fuß etwa mittig vor dem Becken. Verfahre mit dem zweiten Bein analog nur daß, falls möglich, dessen Fuß auf dem ersten Oberschenkel zu liegen kommt. Falls das nicht geht, lege diesen Fuß zwischen Ober- und Unterschenkel ab oder vor dem Unterschenkel auf den Boden. Es darf keine Mißempfindung im Knie auftreten. Es sind einige Tricks beschrieben, wie Mißempfindungen vermindert oder abgestellt werden können. Je nach Vorschädigung des Knies ist das aber nicht in allen Fällen möglich. Wenn die nach Anwendung aller Tricks verbleibende Mißempfindung mehr als 1 auf einer Skala von 0 (überhaupt keine Mißempfindung) bis 10 (ich platze **JETZT**) beträgt, laß diese Übung aus und fahre mit der 3. Hüftöffnung fort. Vor Beginn der Haltung noch eins: noch vor dem Ausdrehen der Beine ziehe beide Pobacken nach hinten-außen, damit das Becken besser nach vorn kippt. Im übrigen kann die Stirn, genauso wie die Unterarme, abgelegt werden – falls möglich ;)





8. 3. Hüftöffnung - <http://yogabuch.de/deu/asanas/hueftoeffnungiii.htm>

auf jeden Fall 2 Durchgänge; je nachdem wie furchtbar sie ist, versucht je wenigstens eine Minute pro Seite drin zu bleiben.



Dies ist eine der Haltungen, die man schwer auf einem einzigen Bild darstellen kann. Idealerweise ist das

hintere Bein wie in der Stabstellung, sein Fuß nicht zu weit hinten, weil sonst – zumindest gefühlt – die Zehen abbrechen, was umso mehr zutreffen dürfte, je weniger sich das Becken um den am Boden liegenden Oberschenkel drehen läßt. Die eine Hand, auf dem Bild die rechte, drückt Euch von der entsprechenden Seite weg (im Bild rechts), die andere zieht Euch zu der gegenüberliegende Seite hin (im Bild links). Der rechte Ellbogen ist dabei fast, aber nicht ganz gestreckt, der Trizeps arbeitet intensiv, die rechte Hand zeigt, parallel zum rechten Unterschenkel, weg vom rechten Knie. Der rechte Oberschenkel liegt parallel zum langen Mattenrand rechts unten vor Euch, der rechte Unterschenkel ist parallel zum kurzen Mattenrand. Schmerzen im rechten Knie sollten hier nicht auftreten (> 99,9%), was diese Haltung so wertvoll macht. Wichtigste Bewegung: der Oberkörper bewegt nach links unten und vor allem geht die linke Hüfte zum Boden! Und zwar aus Oberkörperschwerkraft und dem Druck des rechten Arms. Das entspricht einer Drehung des Beckens um den rechts unten vor Euch liegenden Oberschenkel und in aller Regel einer satten Dehnung in der rechten Pobacke. Eher selten kommt es zu Mißempfindung im Knie des hinteren Beins, meist wenn es nicht kraftvoll durchgestreckt wird (in 98% bessert kraftvolles Durchstrecken) und meist auch nur, wenn das Becken nicht gut um das vordere Bein gedreht werden kann. Zum Seitenwechsel setzt beide Hände vorn seitwärts auf, bringe viel Gewicht auf sie um das vordere Bein zu entlasten, damit es nach hinten geführt werden kann. Im übrigen empfiehlt es sich für die meisten, oder anderes gesagt, es wird notwendig sein, das nach vorn zu bringende Bein mit genügend Schwung, gleichzeitigem Beugen des Hüft- und Kniegelenks und Ausdrehen im Hüftgelenk nach vorn zu ziehen. Kommt bitte nicht auf die Idee, den Seitenwechsel springend auszuführen, wenn Ihr nicht GENAU wisst, was Ihr tut .. lol

9. utkatasana - <http://yogabuch.de/deu/asanas/utkatasana.htm>

mehrfach eine Minute, was sonst .. lol Im Ernst, schaut, was geht.

Ein ganz klein wenig Kraft der Quadrizeps und des Gluteus maximus brauchen wir noch für das Einnehmen der drittnächsten Haltung

Sie mag an das ungeliebte Oberschenkelkräftigende Autobahnklo erinnern oder auch an einen Blitz, letzteres passt gut zum Namen „die Mächtige“. Wohingegen des ersteren Adjektiv für viele den Euphemismus für das schon nicht mehr dezent zu nennende Brennen in den Quadrizeps gibt, wenn der Versuch unternommen wird, dieser Minutenübung eben diese abzurufen ;) Spannend ist sie aber noch aus anderen Gründen: die Gestaltung der Masseverteilung angesichts der Notwendigkeit, das Schwerelot zwischen den Füßen zu halten, erzwingt eine deutliche Dorsalflexion im Fußgelenk, was diese übt und gleichzeitig ihre Suffizienz testet, schließlich ist bekannt, daß nicht jeder Kniebeugen ausführen kann ohne dabei nach hinten umzukippen.

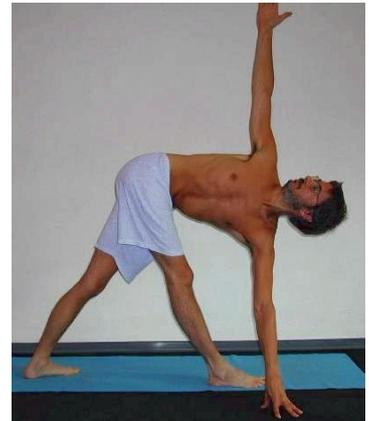




Der Grund für die heutige Ausführung ist aber noch ein anderer: sie macht nicht nur mit den Oberschenkeln und dem Wadenmuskel Soleus (<http://yogabuch.de/deu/glossar.htm#soleus>), etwas Spannendes (der Gastrocnemius (<http://yogabuch.de/deu/glossar.htm#gastrocnemius>) ist hier ausnahmsweise mal NICHT einschränkend) sondern auch mit dem Gluteus maximus (http://yogabuch.de/deu/glossar.htm#gluteus_maximus), dem Muskel, auf dem wir häufig sitzen, nämlich eine schöne Kräftigung in großen Sarkomerlängen (<http://yogabuch.de/deu/glossar.htm#sarkomerlaenge> – schön, daß das Glossar zur Zeit so zügig wächst :) – Und das mag uns später zugute kommen.

10. **parivrtta trikonasana** - http://yogabuch.de/deu/asanas/parivrtta_trikonasana.htm
2 Durchgänge á 1,5 Minuten pro Seite

Einfach eine wohltuende Haltung, eine mit vielen schönen Wirkungen, kein Morgen ohne, ist für mich wie Handstand .. lol Mal abgesehen von der ganzen fiesen Dehnung in den Ischiocruralen (den Oberschenkelrückseitigen „Hamstrings“) spinnt diese Haltung das fort, was die utkatasana und die Vorwärtsbeuge des halben Lotussitzes begann, und zwar dadurch, daß unsere Standard-Interpretation der Haltung kein unbedingt völlig gerades Becken (beide Hüften gleich hoch) vorsieht, sondern eine maximale Drehung des Oberkörper gegenüber dem vorderen Bein aus aller Kraft des unteren Arms, was auch eine maximale Adduktion im Hüftgelenk des vorderen Beins bedeutet. In einfachen Worten: je Drehen, desto Podehnung. Wir werden dies brauchen ..



11. **3. Kriegerstellung** -

<http://yogabuch.de/deu/asanas/kriegeriii.htm>
wünschenswert wäre, irgendwann mal über eine Minute am Stück in dieser Haltung stehen zu können. Versucht zwei Minuten pro Seite zusammenzustückeln, lasst aber noch ein wenig Kraft in den Waden für die nächste Haltung übrig..

Natürlich soll das Becken gerade sein (beide Hüften gleich hoch), das hintere Bein nicht beugen noch ausdrehen, der Oberkörper strecken und die Arme sollen ihre fünf urdhva hastasana-typischen Dinge tun: ausdrehen, strecken, vom Becken weg und zur Decke bewegen und das bei parallelen Oberarmen. Bitte nicht hinschauen, das macht wacklig .. lol Hier für alle, die es nicht erinnern, der Hinweise daß dies eine typische §9- und §12-Haltung ist, siehe <https://yogaschule-ashtanga.de/yogaordnung.pdf> Die Zehen bleiben natürlich weich und Ihr hängt nicht auf den Fußaußenkanten sondern verteilt den Druck gleichmäßig zwischen Innen- und Außenfuß. Eine wichtige Bemerkung gibt's noch: für diese Haltung gibt es keinen Economode. Sie ist und bleibt eine intelligente, dynamische Aktivität – die esoterischen Philosophen hören hier die Beziehung zum 3. Strahl 'raus.. ;)



YOGASCHULE
ASHTANGA
IN ESSEN

definite yoga

hatha at its best



12. **parivrtta ardha chandrasana** - http://yogabuch.de/deu/asanas/parivrtta_ardha_chandrasana.htm
jede Seite zwei Minute am Stück bzw. ersatzweises Zusammenstückeln

Hatten wir schon, es gibt noch kein Bild ohne Wand .. immer noch nicht ... ;(Nimm die Haltung aus der parivrtta trikonasana ein, beuge zum Übergang das zukünftige Standbein weit, so daß es deutlich anstrengend im Quadrizeps wird. Das hält einerseits den Schwerpunkt tief, was für die Stabilität günstig ist, zum anderen stellt es einen auf ein gewisses Niveau der Anstrengung verschiedener Art in der Haltung ein. No economode available, as well.



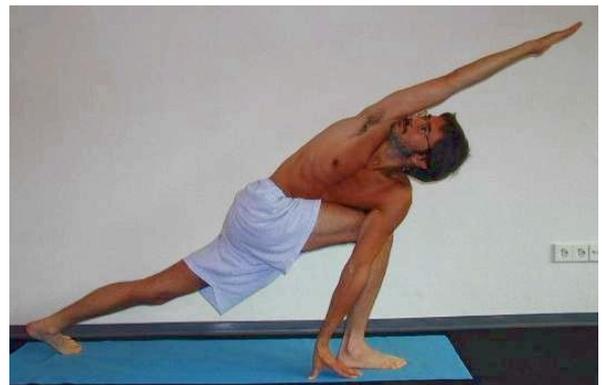
13. **1. Hüftöffnung** -
<http://yogabuch.de/deu/asanas/hueftoeffnungi.htm>
2 Durchgänge á 1,5 Minuten

Scheint an dieser Stelle ein wenig verloren, meist machen wir sie irgendwann zu Beginn. Heute passt sie hervorragend an diese Stelle, weil wir die nächste Haltung aus ihr heraus einnehmen können.



13. **parivrtta parsvakonasana** -
http://yogabuch.de/deu/asanas/parivrtta_parsvakonasana.htm
mind. 2 Durchgänge, solange Ihr sie halten könnt ..

Das heutige Highlight. Ich weiß, einigen fehlt intensivere Vorbereitung des Drehens. Heute haben wir vor allem die häufig einschränkenden monoartikulären Hüftextensoren, will sagen, die Pomuskulatur vorbereitet, schließlich befindet sich die Hüfte des vorderen Beins in extremer Flexion. Nimm also die 1. Hüftöffnung ein, drehe den Oberkörper über das vordere Bein hinaus und setze die Hand (im Zweifelsfall mittels Klötzen oder Büchern) so weit wie möglich nach hinten in den Außenfußbereich. Der obere Arm ist ein typischer parsvakonasana-Arm mit Ausdrehung und Elevation des Schulterblatts (Wegstrecken vom Becken). Die Stabilität kommt aus der Arbeit der Wadenmuskeln des vorderen Beins! Versucht erst gar nicht, die hintere Ferse zum Boden zu bewegen, ein geradliniger Fuß reicht für's erste. Zuweilen läßt sich das hintere Bein nicht strecken ohne daß das Becken anhebt, das ist Auswirkung eingeschränkter Hüftbeuger. Dagegen hilft übrigens die morgentliche 1. Hüftöffnung :)



14. **savasana** -
Typischerweise mindestens 5, besser 10 min.

OK, well done, let go .. :)

