



Programm der Woche 2.11. - 8.11.2020

Soo, da sind wir wieder - im Lockdown und beim Üben zuhause, wobei ersteres nicht gerade besondere Wertschätzung und Willkommen fühlen läßt, letzteres aber, Standard sein könnte, aber wie ich höre, auch oft nicht die Wertschätzung erhält, die ihm gebührt ;) Das letzte unserer Corona-Programme ist jetzt fast genau ein halbes Jahr her, in diesem hat sich Eure Übungspraxis zuhause hoffentlich gut gefestigt ;) Wie immer, wenn Fragen auftauchen, die sich nicht mit Hilfe des Programms und des Yogabuches www.yogabuch.de lösen lassen, schreibt an den gelben Pulli:

postmeister@yogaschule-ashtanga.de

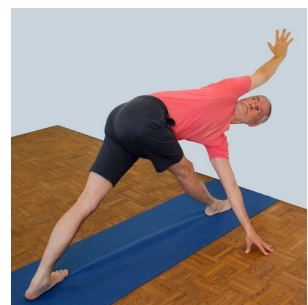
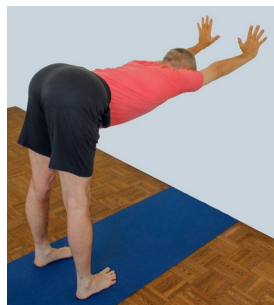
Einen herzlichen Dank an Daria für die ganzen bisher gemachten Bilder, einige davon werden uns jetzt zu Gute kommen :)

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

ca. 3 - 5 min

Fangen wir mal langsam an, und schauen erst einmal, wie wir die inzwischen wieder zugestellten Wände freiräumen..

Nach der normalen Rückenaus Streckung sollten wir für ein leichtes, spannungsarmes Gefühl des Oberkörpers bei



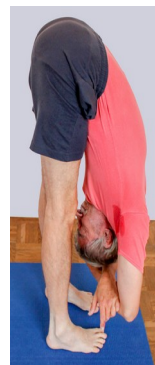
Späterem auch wieder die gedrehte Rückenaus Streckung in Schrittstellung machen, auch in Schrittstellung, das ist eine Art parivrtta trikonasana gegen die Wand, wenn sind die Waden schön wach, der Oberkörper und die Hüftregion werden flexibler.

2. **uttanasana** -

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

ca. 5 min – wie immer

auch, wenn ich davon ausgehe, daß Ihr Eure morgentliche uttanasana nie verpassen würdet, aber wer weiß, zu welcher Tageszeit Ihr übt und ob Ihr dann noch geschmeidig seid ..

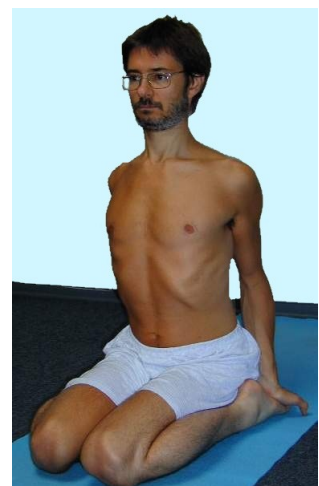


3. **virasana**

<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/virasana.htm>

ohne Kniebeschwerden: 3 min, bei steifen Oberschenkeln (Quadrizeps) auch mehr !

Heute weichen wir vom üblichen Intro ein wenig ab, nicht ohne Grund, die Erklärung folgt in und mit der fünftnächsten Haltung und nein, auch wenn es so scheint, fünf Züge vorausschauen zu können, macht noch keinen guten



Schachspieler .. lol

Aaaaalso, die Sache mit den Knien...

Natürlich hoffe ich, daß bei Euch keine Kniebeschwerden auftreten, wenn doch, können wir einige Dinge ausprobieren:

Wenn die Beschwerden im Außenkniebereich lokalisiert sind, bitte erst einmal prüfen, ob die Füße wirklich ganz am Becken sind oder noch Platz zwischen beiden bleibt. Wesentlich häufiger sind die Beschwerden im Bereich des Innenknies lokalisiert, dann versucht Ihr erst einmal, das Becken erneut anzuheben und die Waden kräftiger auszdrehen. Zieht die Knie maximal nach vorn (weg vom Becken). Hilft das noch nicht, wende mehr Kraft auf um in der Haltung die Oberschenkel auszdrehen, also die Innenknie zur Decke (für alle, die im Novembersturm draußen üben: zu den Wolken hin, aus denen der Regen fällt) und die Außenknie zum Boden (resp. zum nassen Gras neben Euren Außenknien). Bringt auch das keinen hinreichenden Erfolg oder sind die Schmerzen eher mittig im Kniegelenk oder schlicht zu stark, setze den Po auf eine entsprechende Erhöhung, ja, das Kulturgut Buch erlaubt auch diese Verwendung. Keine Ahnung, wie das in rein digitalen Zeiten werden soll .. Unter zu hoch, bezogen auf nicht-muskuläre Mißempfindungen, muß alles verstanden werden, was auf einer Skala von 0 (keine wahrnehmbare Mißempfindung) bis 10 (vor Schmerzen platze ich JETZT !) die 2 überschreitet, wenn wir diese kurzfristig tolerieren um zu sehen, ob eine Anpassung der Muskulatur durch Dehnung Erleichterung bringt, mittelfristig sicher höchstens die 1 ! Diejenigen, die wissen, daß ihre Kniegelenke (meist beide!) knacken können im Sinne eines einmal auftretenden oder provozierbaren Knackens, das kurzfristig nicht mehr gleichartig provozierbar ist, sollen dieses unbedingt auslösen, bevor sie in virasana gehen. Das gleiche gilt natürlich auch für supta virasana. Der Po wird fr virasana übrigens nach hinten gezogen, ganz im Gegensatz zu supta virasana, schließlich kippt bei deutlichen Beweglichkeitseinschränkungen das Becken eher aufgrund der Spannung der Hüftextensoren nach hinten als aus Spannung der Hüftbeuger nach vorn.

4. supta virasana –

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

ca. 5 min. oder gerne auch etwas länger

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

ist auch heute wieder gut, einigen ist die supta virasana ja eh schon zu langweilig. An der Stelle würde sich der Hinweis anbieten, daß wenn der Körper keine Widerstände gegen endgradige Bewegung aufweist und das nicht auf intensives Üben zurückgeht, de Frage aufkommt, ob die bezügliche Muskulatur kraftvoll und robust genug (das ist natürlich auch relativ zu den Anforderungen, denen Ihr Euren Körper aussetzt) ist – Üben von Kraft und Kraftausdauer wären dann sicherlich keine schlechte Idee ;)

Wer also z.B. ohne die Notwendigkeit des Aufwärmens und gleichsam widerstandsfrei in tiefste uttanasana verfällt, könnte etwa über unser geschätztes Kreuzheben

<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/kreuzheben.htm>

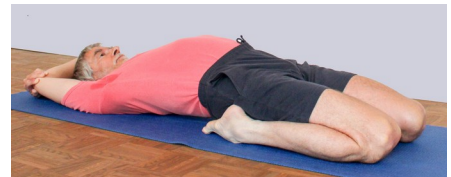
nachdenken, auch da freue ich mich über neue Bilder :) . nur bitte nicht unbedingt an dieser Stelle des Programms, damit würden wir den späteren Haltungen einen Bärendienst erweisen.

5. Hund Kopf nach unten –

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

3 min mit Timer ! Gerne auch mal mehr ;)

heute mal wieder mit Fokus auf den Beinrückseiten, die Ischiocuralen (die Hamstrings) müssen gut warm werden, zwischendurch könnt Ihr gerne mal versuchen die Waden auf den Boden sinken zu lassen. Ellbogen-Überstrecker und -Überstreckerinnen können natürlich gerne weiter an



der Kompetenz der Armbeugergruppe arbeiten, damit der das Ellbogengelenk gradgenau und stabil auf 180° eingestellt werden kann...

6. Hund Kopf nach oben –

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

wie immer: „*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 später zugute. Es ist ein wenig wie im Leben, von der anstrengenden Arbeit, die Du heute zur Selbstverbesserung leistet, weißt Du nie, wann sie Dir wahrnehmbar zugute kommen wird, aber wenn die Situation da ist, profitierst Du und freust Dich, eine bestimmte Voraussetzung nicht mehr er(b)ringen zu müssen, oder etwa, eine gewisse Gelegenheit überhaupt wahrnehmen zu können.



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

Tobt Euch aus, no limit

Im Weiteren lassen wir den Trizeps in Ruhe, den Pectoralis ebenfalls, also nur zu!

Ich hab übrigens für's Bild die Schulterpartie bewußt hoch gehalten, damit klar ist, daß der Winkel im Ellbogengelenk nicht maximaler Beugung entspricht, was das Ellbogengelenk auch nicht so gerne mag, zum Zweiten ginge in der tiefen Position einiges von der möglichen Kräftigung verloren. Und wer will das schon .. ;)



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

8. Vrksasana (Baum) –

<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/vrksasana.htm>

Jede Seite gerne so lange es geht, und vielleicht auch nicht nur einmal, schließlich ist dies eine Zeit, in der es hilfreich ist, ein wenig zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen, während in der Außenwelt einige bewegte Dinge vor sich gehen, von Novemberstürmen bis zu kleinen gemeinen behüllten .. Deshalb, wer merkt, daß der Baum eine schöne zentrierende Wirkung hat, nur zu ..

Dies ist offensichtlich eine baddha-konasana-Bein-haltige Übung, daher muß ein Wort über das Kniegelenk des gebeugten Beins verloren werden: natürlich dürfen keine Kniebeschwerden auftreten. Aufgrund der geringen Last (Beugemoment im Knie) ist das auch weit weniger zu erwarten als in anderen Haltungen aber nicht ausgeschlossen. Die Stabilität ist meist zu fragil, als daß man mit dem üblichen Verfahren zum Ausdrehen des Oberschenkels arbeiten könnte, dazu müßte schließlich der Oberkörper ein wenig nach vorn gebeugt werden, was das Schwerelot verändern und die Stabilität gefährden würde. Also nehmen wir den Fuß mit der gleichseitigen Hand und setzen ihn so hoch als möglich auf dem Oberschenkel auf, dabei eher hinten als vorn auf dem Innen Oberschenkel, die Fußmittellinie senkrecht haltend. Bei guter Beweglichkeit drückt einmal kurz die Ferse auf das Perinäum, wenn Ihr den Fuß aufsetzt.

Jetzt zu dem Einwand, den ich schon hören kann: die Hose ist zu rutschig ! lol Mal abgesehen davon, daß Ihr, wenn Ihr zuhause übt, die freie Wahl des Beinkleids und auch die Option auf dessen Fehlen habt und einer vorwissenschaftlichen Untersuchung über den Einfluß der Kleidung auf das Rutschen



des Fußes nichts im Wege steht (nutzt die Gelegenheit, Erkenntnisgewinn tut gut!), vielleicht nicht mal ein Euch schräg anschauernder Beobachter, versuche ich es mal mit einer eher Physik-gestützten Erklärung: Der Fuß rutscht, abgesehen von externer Intervention, genau dann, wenn die Summe aus internem (aus Quadrizepsspannung und ggf. vorhandener „Weichteilhemmung“) und externem Streckmoment (aus der Schwerkraftwirkung des Unterschenkels resultierend) im Knie die Reibung des Fußes auf dem Oberschenkel überschreitet in dem Sinne, daß die Haftreibung überwunden worden ist. In der Erklärung liegt auch der Schlüssel zur Lösung der Rutschfrage: Minimierung des internen Streckmoments, also herabsetzen der Spannung des Quadrizeps, auf die Schwerkraft haben wir beim derzeitigen Stand von Wissenschaft und Technik eh keinen Einfluß. Zumindest so lange ist das Üben virasana und Quadrizepsdehnung 1 an der Wand die Methode der Wahl damit der Oberschenkel hält, mal abgesehen von der Frage, ob ein Eingriff ins Schwerkraftfeld der Erde zwecks Verhinderung des Rutschens des Oberschenkels verhältnismäßig wäre..

Übrigens, auch wenn es pingelig klingt:

beim Einnehmen der Haltung beugt das Knie des Standbeins **NIE**.

Das legt mehr Ruhe und Introversion, Gleichmaß in der Bewegung und Gleichmut im Mental nahe.

Sowieso alles nicht falsch, gerade in dieser Zeit ;) Die obige Anweisung „... beugt NIE“ hat auch einen exoterischen, physikalischen Aspekt: jegliches Beugen des Knies verändert nicht nur das Schwerelot nach vorn sondern auch die gesamten Kräfteverhältnisse vor allem im für das Balancieren so wichtigen Unterschenkel bis hin zu dem Effekt, daß der supinierende Gastrocnemius entlastet wird und dadurch die Druckverteilung zwischen Innen- und Außenfuß verändert wird; schließlich ist das Schaukeln um die Fußlängsachse das, was es, exoterisch gesehen, zu überwinden gilt.

9. **utkatasana** - <http://yogabuch.de/deu/asanas/utkatasana.htm>
mehrfach eine Minute, was sonst .. lol Im Ernst, schaut, was geht.

Heute geht es in der utkatasana um den Rücken und die Pomuskulatur, für beides ist ein tiefes Beugen in den Knien sehr hilfreich, richte das Becken mit dem Oberkörper in seiner Verlängerung auf, bewege keins von beiden schneller als das andere, sonst geht die physiologische Lordose der LWS verloren – in die eine (Steilstellung der LWS und darüber hinaus konvexe Rundung) oder andere (Hyperlordose, übermäßiges Hohlkreuz) Richtung. Beides wollen wir versuchen zu vermeiden. Mind the arms !



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

Einfach eine wohltuende Haltung, eine mit vielen schönen Wirkungen, kein Morgen ohne, ist für mich wie der morgentliche Handstand .. lol

Mal abgesehen von der ganzen fiesen Dehnung in den Ischiocruralen (den Oberschenkelrückseitigen „Hamstrings“) tut sie einfach nur gut, indem sie überhöhte Spannung in Pomuskulatur und Oberkörper abbauen hilft. Auch wenn die Drehung selbst nicht weiter vorbereitet ist, tut sie hier gute Dienste, indem sie unseren Sinn für Balance aus der Arbeit der Unterschenkel (hier des vorderen Beins) schärft ohne uns direkt zu überfordern. Denkt daran, die Fingerspitzen im Außenfußbereich nach schräg hinten in Richtung der Ferse zu schieben, was den Oberkörper streckt und drehen hilft. Das hintere Bein muß im Kniegelenk durchgestreckt bleiben, nicht nur der schönen Dehnung im Gastrocnemius des Unterschenkels halber sondern auch um den Druck der Ferse und damit die Breite des physikalischen Stützbasis aufrechtzuerhalten.



11. 3. Kriegerstellung - <http://yogabuch.de/deu/asanas/kriegeriii.htm>

wünschenswert wäre, irgendwann über eine Minute am Stück in dieser Haltung stehen zu können. Versucht z.B. mindestens zwei Minuten pro Seite zusammenzustückeln, besonders große Reserven für die nächsten beiden Haltung und damit die Highlights brauchen wir nicht, deren Arbeitsbereich liegt nicht hauptsächlich in den Waden.

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. Hier für alle, die es nicht erinnern, der Hinweis daß dies eine typische §9- und §12-Haltung ist, siehe <https://yogaschule-ashtanga.de/yogaordnung.pdf>



Die Zehen bleiben natürlich weich und Ihr hängt, wie schon zuvor, 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.. ;) Ich hab übrigens auf dem Bild das Becken mehr als 90° gekippt, bei entsprechender Flexibilität gern! Allerdings nur dann, wenn die LWS ihre physiologische Lordose noch beibehalten kann. Würde sie dabei konvex oder auch nur steilgestellt, bleibt in dem Flexionswinkel, der es noch erlaubt, die physiologische Lordose der LWS beizubehalten.

12. hasta padangusthasana -

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hasta_padangusthasana.htm
solange die Waden mitmachen und die Stabilität da ist

Ich hoffe, auf dem Bild ist zu erkennen, daß das Standbein durchgestreckt ist, mit hochgezogener Kniescheibe. Wie in vrksasana oben: beim Einnehmen der Haltung beugt das Standbein NIE .. wie auch das gehobene Bein. Versuche die Haltung einzunehmen ohne das Standbein zu beugen und ohne den Oberkörper nach vorn zu beugen - hinreichende Flexibilität im Hüftgelenk vorausgesetzt. Man neigt hier leicht dazu das Becken nach hinten zu kippen, um das Bein weiter anheben zu können, schließlich sind die oberschenkelrückseitigen Ischiocruralen diejenigen, die das Anheben des Beins begrenzen. Bei eingeschränkter Hüftbeuger-Beweglichkeit wird dies das Standbein zwingend beugen, das Standbein dann immer wieder durchzustrecken ist dann eine wohlbekanntes Delikatesse ..

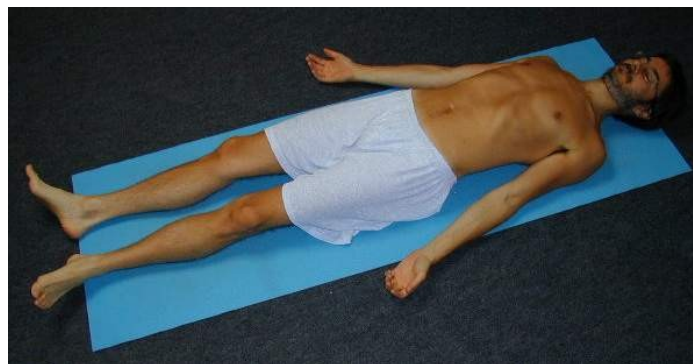


Außerdem würde das Becken gerne auf der Seite des gehobenen Beins anheben, auch eine Ausweichbewegung, wie auch ein Ausdrehen des gehobenen Beins. Wenn Ihr, und das gilt auch für die nächste Haltung, den Fuß mit der Hand nicht erreicht, nehmt ein geeignetes Hilfsmittel zur Hand, bildlich und wörtlich. Und natürlich das der Rectus Femoris des Quadrizeps nicht krampfen. Aufmerksamkeit und nachhaltiger Kräfteinsatz sind hier gefragt. And once more: das Standbein beugt NIE

13. parivrta hasta padangusthasana -

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hasta_padangusthasana.htm#parivrta

Das heutige Highlight. Wenn Ihr wisst, daß Euch vorwärtsbeugende Bewegungen im Hüftgelenk recht schwer fallen, zumal solche mit kontralateraler Oberkörperdrehung, bleibt oben länger in der uttanasana und vor allem in der parivrta trikonasana. Die Analogien zwischen den beiden Haltungen sind sehr offensichtlich. Auch hier dreht der streckende Oberkörper über ein gestrecktes Bein hinaus, unterstützt von einem retrovertierenden (aus dem Gesichtsfeld heraus nach hinten drückenden) gestreckten Arm. Allein, die parivrta hasta trikonasana hat dann doch mehr Balancecharakter als die parivrta trikonasana, nur ist das Fußgelenk jetzt dabei in einem günstigeren Winkel. Vermeidet den Oberkörper nach vorn zu beugen, erscheint das notwendig, braucht es eine Verlängerung des Arms (Gürtel, Halstuch, Geschirrtuch,...). Bei gestrecktem Oberkörper, gestreckten Armen und Beinen gibt es genau einen Winkel für beide, bei dem sich der Kreisbogen, den die Hand bei der Bewegung des Arms im Schultergelenk und der Kreisbogen, den die Ferse bei der Bewegung des Beins im Hüftgelenk beschreiben, schneiden. In allen anderen Fällen ist der Arm zu lang oder zu kurz. Lezteren Fall beschrieben wir gerade (das Geschirrtuch), in ersterem Fall beuge den Arm aus Kraft der Armbeuger, was hilft, das Bein noch weiter anzuheben- zumindest solange kein zerreißendes Gefühl in der Beinrückseite auftaucht..



14. savasana -

Typischerweise mindestens 5, besser 10 min.

OK, well done, let go .. :)

Der Sturm, das Virus, alle Unbilden sind draußen
tief drin ist das friedliche reine Sein