

Yoga 7.4.2012

1. Becken

- ‚Beckenachten‘: mit dem Becken ein horizontalliegendes Unendlich-Zeichen schreiben
-> die Rollhügel (hügelig-knöchernen Vorsprünge außen, oben am Oberschenkel) kreisen wechselseitig nach vorn-seit-hinten
-> diese Übung ist für die Wahrnehmung der Beckenstruktur in zwei Hälften hilfreich: beide Beckenschaukeln, sind hinten in der Mitte mit dem Kreuzbein verbunden (durch das berühmte Ilio-Sacral Gelenk, welches einige Grade Bewegungsspielraum hat)

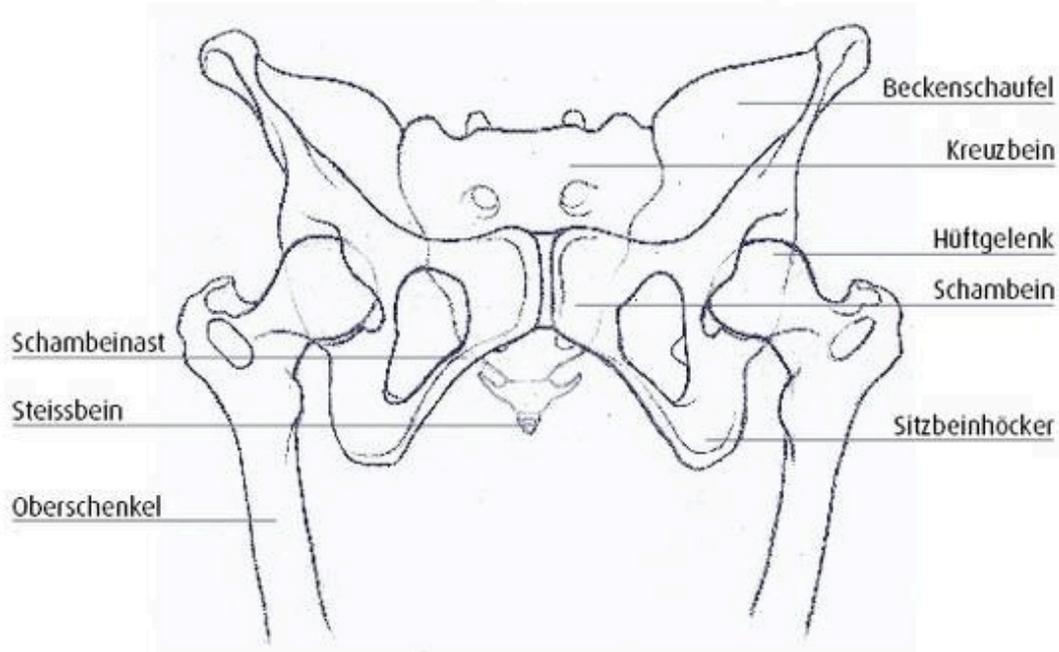
Merke: das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk, mit Bewegungsspielraum in allen Ebenen. Eine Hüfthälfte ist der sogenannte 'proximale' (der näher zur Körpermitte gelegene) Hebel des Hüftgelenks.

Das Gelenk kann von zwei Hebeln aus bewegt werden. Es ist offensichtlicher vom sogenannten 'distalen' Hebel zu beugen/strecken, nämlich vom Oberschenkel. Daher ist es so erhellend die Kontrolle über den oft unbeweglicheren (als festen Block) wahrgenommenen Körperteil, das Becken, zu bekommen.

Übung bei längerem Sitzen: Beckenkippen und Aufrichtung abwechseln

-> das Becken nach vorn/hinten schwingen, um die Wirbelsäule zu entlasten. Wenn du auf der Stuhlkante sitzt, hast Du hierbei mehr Bewegungsspielraum.

Die Abbildung ist nicht ganz präzise, sie gibt aber einen ungefähren Überblick über die Lage der Beckenstrukturen.



2. Asanas aus der Ashtanga Serie A

Wir machen momentan eine vereinfachte Variante. Hier ist sie kompletter und inklusive Urdhva Muka Shvanasana- dem aufschauenden Hund:

<http://de.ashtangayoga.info/praxis/asana-vinyasa-serien/surya-namaskara-a-sonnengruss/>

Ardha Uttanasana - halbe Vorwärtsbeuge (Einatmen)

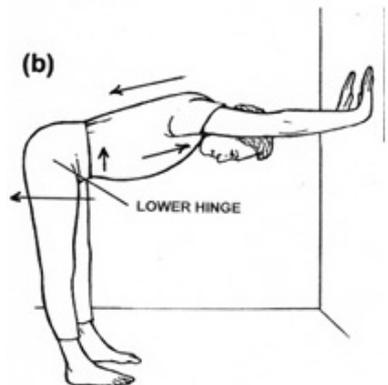
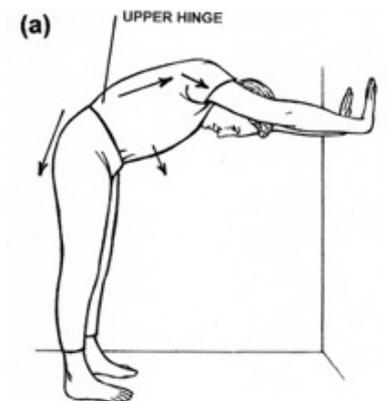
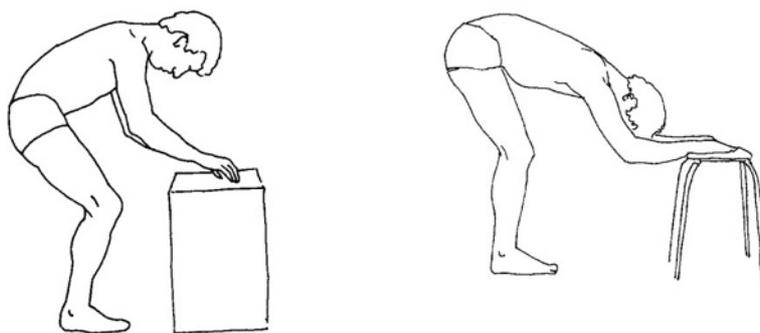
- Wenn die rückwärtige Beinmuskulatur verkürzt ist, kann der Oberkörper bei ‚Ardha Uttanasana‘ (anstelle von Uttanasana B) weiter aufgerichtet werden. So wird der Nacken nicht zusammengestaucht, sondern Brust- und Nackenwirbelsäule können einen Moment in die Streckung gehen.

- Achte darauf, dass der Schwerpunkt nicht auf den Fersen lagert, sondern in der Mitte des Fußes. Ansonsten entsteht unnötig viel Druck in den Kniekehlen und das Kniegelenk ‚verriegelt‘.

- hier ist auch eine gute Beschreibungen:

<http://www.werkstatt-7.de/asana-archiv-2005/asana-des-monats-juni-2006>

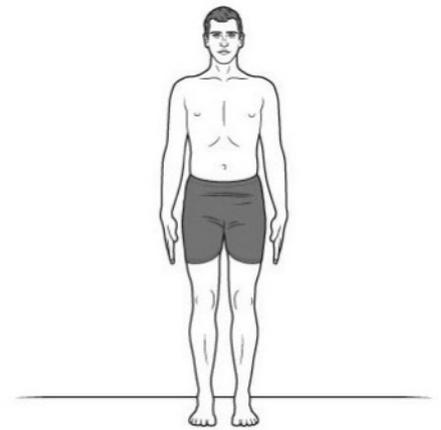
- Ein paar Vorschläge um das das Gewicht des Oberkörpers beim Dehnen von den Beine zu nehmen:



Tadasana/Samasthiti- der Bergpose

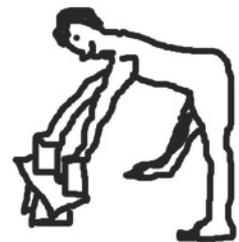
<http://en.wikipedia.org/wiki/Tadasana>

- schau, dass der obere Teil der Brustwirbelsäule aufgespannt ist, nicht einsinkt
- die BewegungsDenkRichtungen für aktives Stehen sind aufwärtsarbeitende Knochenstruktur, und abwärts arbeitenden Rumpfmuskulatur
- mein Ballettlehrer spricht hier gerne von dem Bild sich das Skelett hoch im Raum hängend vorzustellen, quasi an einem Kleiderbügel hängend



Prasarita Padottasana-gegrätschte stehende Vorbeuge

Hier könntest du die Dehnung besser steuern, wenn sich die Hände etwa 50 cm weg vom Boden auf Klötzen/ Büchern/Stuhl abstützen. Der Rücken kann in die Länge arbeiten, das Gesicht ist parallel zum Boden, der Nacken offen.



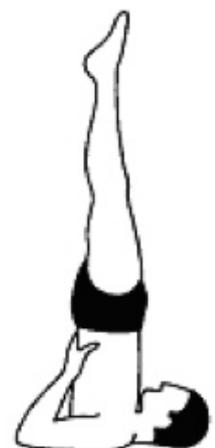
Salamba Sarvangasana I- Schulterstand

Der detaillierten Aufbau für diese Haltung orientiert sich an dem Buch ‚Licht auf Yoga‘ von BKS Iyengar. Oft wird sich schnell in die ‚Kerze‘ geschwungen und zurück gerollt. Ich denke es macht Sinn schrittweise auf- und zurückzubauen. So können sich Rücken und Atmung geschmeidiger koordinieren. Das Bild zeigt die ‚ideale‘ Grundposition, wie wir sie zusammen gemacht hatten. Stress dich nicht dahin zu kommen. Beginn mit 30 Sekunden im ‚halben Schulterstand‘, und baue langsam auf. Mehr Variationen findest du hier:

<http://www.yoga-vidya.de/de/asana/schulterstand.html>

Jeweils zwei lange Atemzüge in jeder Position:

1. Shavasana
2. Knie & Füße strecken, Handflächen zeigen nach unten, einige Male atmen
3. Füße aufstellen, die Knie zeigen zur nach oben
4. Knie beugen, Beine zum Magen führen
5. Hüften vom Boden heben, Hände an die Hüften legen indem du die Ellbogen beugst
6. Ausatmen, den Rumpf senkrecht hochheben bis die Brust das Kinn berührt. die Hände unterstützen den Rumpf
7. Nur Hinterkopf, Hals, Schultern und Rückseite der Arme bis zu den Ellbogen ruhen auf dem Boden. Laufe mit den



Händen möglichst nah an die Schulterblätter und platziere sie mittig an der Wirbelsäule
(zweimal atmen)

8. Ausatmen, die Beine gerade nach oben strecken und die Zehen nach oben richten

9. Bleibe in dieser Stellung zwischen 30 Sek. und 5 Minuten und atme gleichmäßig

10. Atme aus baue die Schritte langsam wieder ab. Gleite langsam zurück zum Boden und atme 2x in Position 3.

11. Flach in Shavasana liegen und entspannen

Wenn du danach ziehende Schmerzen im unteren Rücken hast, forciere diese Position nicht! Bleibe wie gesagt eher im halben Schulterstand oder leg Die Füße gegen eine Wand (siehe link oben).

Viel Spass :-)