

## Yoga 5.5.2012

### 1. Becken: Bewegungsmöglichkeiten im Hüftgelenk

Ausgangslage: Sethu Bandhasana - Brückenbau Position

a) In Rückenlage liegen und beide Füße aufstellen. Ein Empfinden für ungefähre Parallelität der Beine und der Fussstellung entwickeln. Meistens steht ein Fuss/Bein etwas mehr nach vorn oder außen, das ist normal. Versuche dich auf die Kniestellung zu konzentrieren und lass sie nicht nach **innen**/außen fallen. Die Füße stehen in etwa in einer Linie mit den Knien.

Mit der Ausatmung versuchen das Steißbein vom Knochen her (weniger muskulär gedacht) zwischen die Beine zu führen. Dadurch nähert sich das Schambein dem Bauchnabel an. In mehreren Schritten kann so das Becken abgehoben werden, bis das Körpergewicht nur noch auf den Füßen, Armen, Händen, dem Nacken und Kopf liegt. Die Hüftknochen so weit wie möglich anheben, die Handflächen zeigen nach oben und sind weitestgehend entspannt. Behalte hierbei Gewicht auf den Fersen und versuche gleichmäßig zu atmen.

b) Wenn das Becken angehoben ist, nimm die ‚Haltekräft‘ aus *einem* Bein, so dass eine Beckenhälfte absinken kann. Nimm 3-4 Atemzüge und übertrage das Gewicht auf das andere Bein. Hier kann der Kraftaufwand, den ein einzelnes Standbein + die Beckenmuskulatur aufbringen muss, um das Becken in der Horizontalen zu halten sehr schön wahrgenommen werden.

c) Eine zusätzliche Übung in dieser Position: die Knie wechselseitig und entlang der Oberschenkelachse über die Zehen schieben. Ein Oberschenkel gleiten quasi horizontal ‚vor‘, während der andere sich leicht zurück ins Gelenk schiebt. Beide Hüftknochen bleiben auf einer Höhe.



Trotz/wegen der Anstrengung versuchen gleichmäßige Atemzüge durch die Nase ein und aus zu nehmen.

### 2. Sonnengruß - Surya Namaskara

- in Uttanasana B den Schwerpunkt (Becken) nicht zu weit nach hinten nehmen, Gewicht auf dem Großzehenballen lassen. Das führt schnell zur Überstreckung der Kniegelenke.

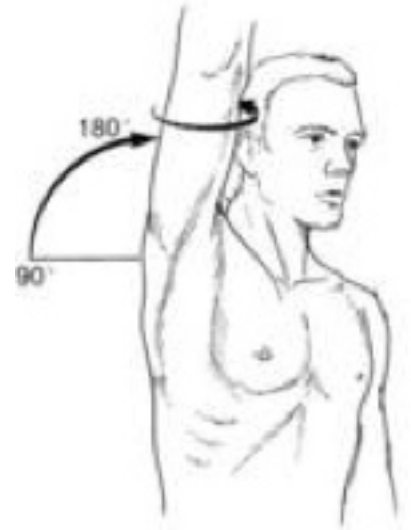
- beim Aufrichten in den Stand / Übergang von Uttanasana A-Vorwärtsbeuge zu Urdhva Vrikshasana- aufrechter Stand mit gestreckten Armen über dem Kopf *die Knie beugen*

- im Vierfüßlerstand/Katze/Majariasana versuchen die Fersen nicht nach innen fallen zu lassen, eher parallel ausrichten. Der Unterschenkel könnte in dieser Position sogar eher ruhen. Wir gucken uns nochmal an, wo die Kraft stattdessen herkommen kann.



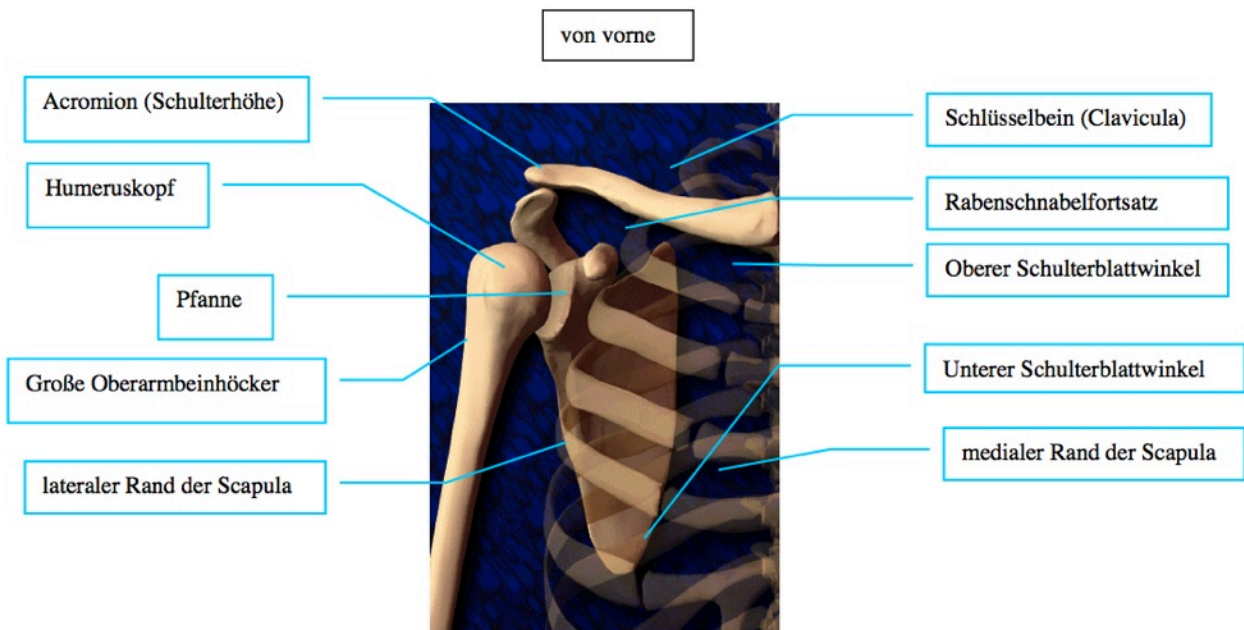
-> in der diagonal gestreckten Katze kommt die Unterstützung u.a. vom Unterbauch. Diese Aktivität begrenzt auch die Höhe des hinteren Beines.

- die Abwärtsbewegungen und das Zusammenziehen des Rumpfes wird i.d.R. mit der Ausatmung koordiniert. Aufrichtende und langstreckende Bewegungen meist mit der Einatmung.



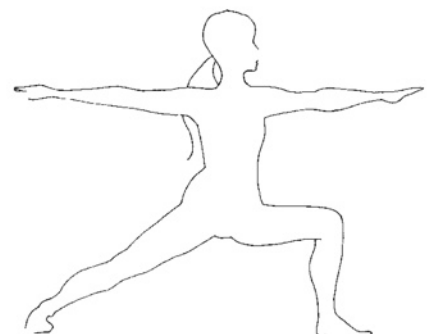
### 3. Armkreise- Rotation im Schultergelenk

- Das Schultergelenk ist ein Kugelgelenk. Der Oberarmknochen hängt verhältnismäßig ‚locker‘ am Schultergürtel und besitzt die meisten Freiheitsgrade unserer Gelenke. Auch die Verschiebbarkeit des Schultergürtels auf dem Brustkorb, inkl. der Schulterblätter, die auf den Rippen gleiten, führt zu dieser Flexibilität. Um den Oberarm zu kreisen, müssen wir den ihn bei 180° nach innen rotieren, oder wie auf dem Bild zu sehen ist, bei 90° rück nach aussen.



### 4. Virabhadrasana II - 2. Kriegerpose

- die Ausrichtung des vorderen Knies in etwa über den 2. Zehenstrahl (nicht nach innen/ aussen fallen lassen -> diese erhöht den Druck auf die Knieinnen-/ aussenbänder  
 - das vordere Knie nicht weiter als bis über das Fussgelenk beugen. Auf dem Bild ist das gut zu sehen, 90° im Knie.



- die Außenseite vom hinteren Bein bleibt im Bodenkontakt (es sollte nicht unangenehm an der Achillessehne sein. Falls es *dort* unangenehm ist, den Fussabstand etwas kleiner nehmen und versuchen eine angenehmen Fussstellung für dich zu finden.
- den Nacken lang/ entspannen lassen, evtl. die Arme etwas absenken.
- der Brustkorb/Oberkörper ist parallel zur Längsseite der Matte ausgerichtet. Der Blick geht geradeaus in Augenhöhe, oder ruht auf dem vorderen Handrücken

5. In der gegrätschten, stehenden Vorwärtsbeuge - Prasarita Padottanasana die *Ellbogen* auf einem Hocker ablegen.

- wenn Du leichten Schub in die Oberarme gibst und den Brustkorb dadurch anhebst, wird die muskuläre Verbindung zwischen Arm und BK trainiert-> die seitl. Rumpfmuskulatur aktiviert

- in dieser Position im Wechsel die Knie beugen und darauf achten, dass es nicht nach innen fällt. Der Großzehenballen und die Außenseiten der Füße versuchen dabei am Boden zu bleiben.



Für alle Dehnungen ist ganz wichtig regelmäßig, sachte und geduldig vorzugehen. Wenn du in stärkere Intensitäten gehst, konzentriere Dich auf den Dehnreiz und versuche diese Wahrnehmung mit der Atmung zu verknüpfen. Beim Ausatmen in die Dehnung hinein gehen, beim Einatmen bleiben oder ein paar Millimeter entspannen.

## 6. Gehen

- wir hatten uns deinen Bewegungsablauf beim Gehen angeguckt: das Auftreten und Abrollen der Füße und in diesem Zusammenhang über die Verschraubung des Längsgewölbe gesprochen.

Schau mal hierin : )

<http://ballengang.de/>

- Langsames gehen ist auch eine Meditationspraxis. Ich habe hier gelernt über die Ferse abzurollen und werds nun mal mit dem Ballen probieren.

Mehr dazu Samstag..

Viel Spaß!!!

Bilderquellen:

<http://www.workingyoga.com.au/news/>

<http://www.kinderyoga-onlinebuch.de/home>

<http://www.alexandrakropf.de/studium/sport/schultergelenk.pdf>