

Dritte Woche Rückbeugen: Schwerpunkt Padangusthasana

1. **Supta Tadasana**, unterstützt auf dem NamasteEgg, 2-3 Decken unter dem Kopf
Beine zunächst angewinkelt und vor dem Becken aufgestellt, dann Beine aktiv ausstrecken und Füße an der Wand aufstellen - Urdhva Hastasana
- Urdhva Baddhanguliyasana
2. **Supta Padangusthasana I**, zwei Klötze unter dem Becken, ein Gurt, gehobenes Bein 90° Winkel, Oberschenkel wie letzte Woche mit dem zweiten Gurt rück arbeiten, Außenhüfte lang
3. **Supta Padangusthasana II**, eine Schaumstoffplatte unter der rechten Beckenseite, ein Gurt, rechtes Bein über 90° Winkel, Bein nach außen absenken, Bein heben und Seite wechseln
4. **Utthita Hasta Padangusthasana I**, mit dem Rücken an der Wand stehend, das rechte Bein heben, ausstrecken und den Fuß in ein langes Tau (beweglich im oberen Loch) oder auf eine Stuhllehne auflegen, Becken an der Wand ausrichten, Standbein mit den Zehen nach vorne eindrehen, strecken und rück arbeiten, linke Außenhüfte nach innen, rechte Außenhüfte mit der Arbeit des gehobenen Beines nach unten, mit dem Tau das Bein weiter nach oben ziehen, auf dem Stuhl einen Gurt um den Fuß legen und den Oberkörper aufrichten, die Brust heben, Seite wechseln
5. **Utthita Hasta Padangusthasana II**, mit dem Rücken an der Wand stehend, das rechte Bein heben, ausstrecken und den Fuß in ein langes Tau (beweglich im oberen Loch) legen, nach vorne ausstrecken und dann zur Seite bringen, oder auf die Lehne eines Stuhles auflegen, der im 45° Winkel rechts neben dir steht, das Becken an der Wand ausrichten, Standbein mit den Zehen nach vorne eindrehen, strecken und rück arbeiten, linke Außenhüfte nach innen, mit dem Tau das Bein weiter nach oben ziehen, rechte Außenhüfte nach unten, auf dem Stuhl einen Gurt um den Fuß legen, mit dem rechten ausgestreckten Arm greifen und den Oberkörper aufrichten, die Brust heben, Seite wechseln
6. **Virabhadrasana I**, auf einem Stuhl, rechtes Bein gebeugt auf dem Stuhl, Scheinbein senkrecht, Oberschenkel ganz gestützt und waagrecht, vorderes Becken am Stuhl ausrichten, rechter Oberschenkel mit dem Pressen der Ferse in das Becken zurückziehen, linker Oberschenkel mittig in den Kontakt zum Stuhl, Außenhüfte nach vorne, rückwärtiges Bein zunächst beugen, vorderes Becken aufrichten, linkes Bein strecken, Oberschenkel rück arbeiten, Seite wechseln
7. **Virabhadrasana III**, mit dem Stuhl unterstützt, zunächst in Ardha Uttanasana mit den Fingerkuppen an der Wand den Stuhl mit der Stuhllehne an die Rückseite der Beine stellen, je nach Beinlänge Stuhl erhöht auf Klötze stellen oder mehrere Decken über die Stuhllehne legen, aus Ardha Uttanasana linkes Bein senkrecht und das rechte Bein über die Seite nach oben heben und mit dem Ansatz des Oberschenkels auf der Stuhllehne ablegen, Oberschenkel eindrehen und mittig positionieren, Zehen zeigen zum Boden, Innenbein hoch zur Decke, Außenhüfte nach unten, Gesäß loslassen, Oberschenkel rück arbeiten, Rückseite des Standbeines zum Stuhl arbeiten, Becken mit Hilfe der Stuhllehne ausrichten, Seite wechseln
8. **Adho Mukha Vrksasana**, nach oben schwingen, mit dem Schwungbein gestreckt und eingedreht und dem anderen Bein gebeugt vom Boden abdrücken, Wirbelsäule gerade, nach unten gehen, das obere Bein so lange wie möglich gestreckt an der Wand halten, das anderen Bein langsam absenken und leicht zum Boden zurückkommen, die Seite wechseln und mit dem anderen Bein hochschwingen

9. **Pincha Mayurasana**, mit einem Gurt Innenschulter-Weite um die Oberarme kurz über dem Ellenbogen und einem/zwei Klötze Schulter-Weite zwischen den Händen, mit den Daumen gegen den Klotz pressen, Oberarme, Schultern, Kopf vom Boden wegheben und einlaufen, ein Bein nach dem anderen nach oben schwingen (s. oben)
10. **Sirsasana**, mit dem Stuhl unterstützt, wenn benötigt mit einer gefalteten Decke unter der Krone des Kopfes, Stuhl zur Wand stellen und drei bis vier Decken auf die Sitzfläche legen, Hände verschränken und unter den Stuhl zwischen die beiden vorderen Stuhlbeine positionieren, Unterarme zum Boden, Ellenbogen schulterweit, mit dem Pressen der Unterarme nach unten die Krone des Kopfes positionieren, Schultern heben und einlaufen bis die Schulterblätter den Stuhl berühren, beide Beine nach oben schwingen, Beine beugen, Füße zur Wand, Unterschenkel waagrecht, Fersen an die Wand pressen, Gesäß nach oben zu den Kniekehlen heben, Oberkörper gerade, vordere freie Rippen zurück, Becken mit der Länge des unteren Rückens auf dem Stuhl ablegen, Schulterblätter arbeiten, BWS heben und nach innen, Beine nach hinten zur Wand ausstrecken, dann die Beine hoch zur Decke heben und über dem Becken aufstellen
11. **Viparitta Dandasana** auf dem Stuhl, für Anfänger mit dem Kopf unterstützt, mit beiden Beinen im Stuhl, zurückliegen, wenn möglich Beine strecken und Arme über den Kopf ausgestreckt - Urdhva Hastasana
 - Baddha Hastasana (Arme beugen, Ellenbogen fassen)
 für Mittelstufe: **Eka Pada Viparitta Dandasana** das linke Bein durch die Stuhllehne einfädeln, das andere Bein angewinkelt mit dem gebeugten Knie auf der Stuhllehne ablegen, einen Gurt mit einer kleinen Schlaufe um den Fuß legen, zurückliegen auf den Stuhl, das Becken ausrichten, Sitzknochen parallel zum Stuhl, linker Oberschenkel zur Stuhllehne arbeiten und das Bein ausstrecken, rechtes Bein ausstrecken und Ferse zum Boden pressen, Oberschenkel rück arbeiten, die Arme mit dem Gurt über den Kopf strecken, die Rückseite des linken Beines öffnen, Ferse zur Decke strecken, Seite wechseln
12. **Halasana**, passiv mit den vorderen Oberschenkeln auf einem Stuhl unterstützt, mit einer Kissenrolle quer vor dem Stuhl (für Mittelstufe längs mit zwei Klötzen unter den Schulterköpfen), einer Decke unter dem Kopf, auf der Sitzfläche des Stuhles entsprechend der Länge des Oberkörpers mit Decken und Schulterstandplatten unterstützt, damit der untere Rücken passiv längen kann, nach oben schwingen, die Beine beugen und mit den Oberschenkeln auf dem Stuhl ablegen, Unterschenkel verschränken und die Fersen zum Gesäß bringen
13. **Savasana**

