

## Vierte Woche Regenerativ: 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. **Urdhva Prasaritta Padasana**, mit den Beinen senkrecht an der Wand, Oberkörper flach auf dem Boden, Arme passiv im 45° Winkel zu den Seiten abgelegt
  - Klotz auf den Bauchraum legen, den Atem betrachten
  - \* 2 Klötze unter das Becken: Viparitta Karani, Brust öffnen, Schulterblätter im Rücken nach oben arbeiten, seitliche Rippen heben, Bauchraum entspannt
3. **Supta Padangusthasana I**, mit einem Stuhl unterstützt, mit beiden Händen den Stuhl halten, gehobenes rechtes Bein 90° Winkel, Oberschenkel zur Sitzfläche des Stuhles arbeiten, Außenhüfte lang, linkes Bein gestreckt mit der Fußsohle an der Wand, Fuß senkrecht, beide Bauchseiten gleichmäßig längen, Bauchraum weich, Seite wechseln
4. **Supta Padangusthasana II**, mit einem Stuhl unterstützt am seitlichen Mattenrand, gehobenes rechtes Bein aus 90° Winkel zur Seite absenken, Stuhl mit dem gebeugten Arm festhalten, den Unterschenkel zu den Stuhlbeinen des Stuhles arbeiten, Bein strecken, Außenhüfte lang, linkes Bein gestreckt mit der Fußsohle an der Wand, Fuß senkrecht, beide Bauchseiten gleichmäßig längen, Bauchraum weich, Seite wechseln
5. **Utthita Hasta Padangusthasana I**, mit dem Rücken an der Wand stehend, das rechte Bein heben, ausstrecken und auf eine Stuhllehne auflegen, Becken an der Wand ausrichten, Standbein mit den Zehen nach vorne eindrehen, strecken und rück arbeiten, linke Außenhüfte rein, rechte Außenhüfte mit der Arbeit des gehobenen Beines nach unten, Arme an der Wand, den Oberkörper aufrichten, die Brust heben, Seite wechseln
6. **Utthita Hasta Padangusthasana II**, mit dem Rücken an der Wand stehend, das rechte Bein heben, nach außen drehen und angewinkelt auf einen Stuhl aufstellen, der rechts neben dir steht, das Becken an der Wand ausrichten, Standbein mit den Zehen nach vorne eindrehen, strecken und rück arbeiten, linke Außenhüfte rein, rechte Außenhüfte nach unten, rechte Hand am Innenknie und das Knie nach hinten zur Wand drücken, den Oberkörper aufrichten, die Brust heben, Seite wechseln

\*nicht während der Menstruation:

7. **Sirsasana**, auf zwei Stühlen unterstützt, mit einer gefalteten Matte und Decke auf beiden Stühlen, beide Stühle stehen an der Wand und die Sitzflächen schauen zueinander, den Kopf zwischen die Stühle schieben und die Stühle so nah zusammen bringen, dass beide Schulterköpfe auf den Sitzflächen positioniert sind, mit den Schultern zur Wand zurücklaufen, Hände mit angewinkelten Armen vor den Schultern auf den Stuhl pressen und ein Bein nach dem anderen heben, Fersen an die Wand pressen, Gesäß nach oben zu den Kniekehlen heben, vordere freie Rippen zurück, Bauchraum stabil
8. **Baddha Konasana** auf 2-3 Decken sitzend, die Fußsohlen vor dem Becken zusammen, Fersen pressen, um die Leisten zu öffnen, nach vorne beugen und die Ellenbogen angewinkelt auf einen vor dir aufgestellten Stuhl pressen, mit den Händen die Stuhllehne von außen fassen und ziehen, mit dieser Armarbeit den Oberkörper aus dem Becken heben und die hinteren Rippen nach innen arbeiten, Bauchraum hoch und zurück
9. **Janu Sirsasana**, rechtes Bein bleibt angewinkelt in Baddha Konasana, linkes Bein gerade nach vorn ausstrecken, Fuß senkrecht, Bein eindrehen, nach vorne beugen und die Ellenbogen angewinkelt auf den Stuhl pressen, mit den Händen die Stuhllehne von außen

fassen und ziehen, mit dieser Armarbeit den Oberkörper aus dem Becken heben und die hinteren Rippen nach innen arbeiten, Bauchraum hoch und zurück, Seite wechseln

\*nur für Mittelstufe:

10. **Maha Mudra**, das große Siegel, Janu Sirsasana wiederholen, mit dem Fuß des angewinkelten rechten Beines gegen den linken Oberschenkel arbeiten, Ferse und Großzehe im Kontakt, einen Gurt um den linken Fuß nach oben über den Stuhl, nach vorne beugen und die Ellenbogen angewinkelt auf den Stuhl pressen, mit den Händen den Gurt fassen und ziehen, Unterarme senkrecht, mit dieser Armarbeit den Oberkörper aus dem Becken heben und die hinteren Rippen nach innen arbeiten, Kopf immer tiefer nach unten zur Brust neigen, Wirbelsäule vollkommen gestreckt, einatmen, Bauchbereich vom Beckenboden nach oben zum Zwerchfell einziehen, nach hinten zur Wirbelsäule und aufwärts zum Zwerchfell, Spannung des Bauches lockern und ausatmen, Seite wechseln

\*nicht während der Menstruation:

11. **Halasana**, passiv mit den vorderen Oberschenkeln auf einem Stuhl unterstützt, mit einer Kissenrollen quer vor dem Stuhl (für Mittelstufe mit zwei Klötzen und zwei Decken 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

als Alternative:

**Viparitta Karani**

während der Menstruation:

**Sethu Bandha Sarvangasana**

12. **Savasana**

