

## Zweite Woche Rückbeugen und Drehhaltungen: Schwerpunkt Tadasana

1. **Supta Tadasana**, flach auf dem Boden liegend, wenn nötig eine Decken unter dem Kopf, Füße an der Wand, mit zwei Klötzen: zwischen den Füßen (hochkant, breit) und Unterschenkeln (flach, breit), Beine zunächst angewinkelt und vor dem Becken aufgestellt, Füße und Unterschenkeln mit den Klötzen gerade ausgerichtet, Beine ausstrecken und mit den Innenfüßen und Innenseiten der Waden an die Klötze arbeiten, Außenbein nach innen
  - Urdhva Hastasana
  - Urdhva Baddhanguliyasana
2. **Tadasana**
  - mit dem Klotz zwischen den Innenseiten der Oberschenkel, die Beine eindrehen und den Klotz nach hinten schieben
  - mit den Beinen senkrecht zur Wand, indem du einen Klotz der Länge nach zwischen den Fersen und der Wand als Abstand auf den Boden legst, den zweiten Klotz zwischen dem Becken und der Wand einspannst, den Klotz vom oberen Beckenrand nach unten zwischen die Gesäßmuskulatur schiebst und das Kreuzbein längst, Oberschenkel rück arbeiten, den Oberkörper senkrecht ausrichten
    - Urdhva Hastasana
    - Urdhva Baddhanguliyasana
    - Gomukhasana
3. **Utthita Trikonasana**, mit der linken Fußaußenkante an der Wand, den Oberkörper weit zur Seite beugen, die Beine strecken und das vordere Becken öffnen, indem die rückwärtige Hüfte nicht nach vorne sinkt, arbeite den Oberschenkels rück, presse die Ferse an die Wand, Innenferse vom Großzehballen weg längen, drehe die Leiste ein, das vordere Bein drehe komplett aus und arbeite das Gewicht auf den Innenfuß, beuge den Oberkörper weit zur Seite und stelle die rechte Hand auf einen Klotz an der Außenseite des rechten Beines, zur anderen Seite wechseln
4. **Virabhadrasana I**
  - rückwärtige Ferse auf einem Klotz oder dem Schrägbrett unterstützt, mit zwei Gurten in den Leisten um den Ansatz des Oberschenkels, zunächst beide Beine gestreckt, Becken, Oberkörper zum vorderen Bein drehen und mit Hilfe des Gurtes am rückwärtigen Bein die linke Außenhüfte nach vorne arbeiten, das Innenbein zurückbringen, beide Bauchseiten heben, Seite wechseln
  - beim zweiten Mal das rechte Bein zum 90° Winkel beugen, die Arme über den Kopf heben, den Gurt vom linken Bein nach oben zur Decke strecken und das Innenbein mit dem Gurt unterstützt hoch heben, Seite wechseln
5. **Virabhadrasana III**, mit den Händen auf zwei Klötzen oder dem Stuhl unterstützt aus Ardha Uttanasana mit einer Beinlänge Abstand zur Wand das rechte Bein gerade nach hinten strecken und auf Beckenhöhe an die Wand bringen, die Ferse pressen, das Bein strecken, vom vorderen Oberschenkel und Innenbein das Bein hochheben, die Außenhüfte zum Boden loslassen, Seite wechseln
6. **Sirsasana**
  - Vorarbeit: Finger verschränken, Unterarme auf dem Boden platzieren, Ellenbogen schulterweit, Unterarme pressen, Oberarm vom Unterarm wegheben, die Schultern heben, den Kopf zwischen den Oberarmen hängen lassen, einlaufen und das Becken senkrecht über den Schultergürtel heben, Beine eindrehen, Leisten und Innenbeine hoch zur Decke, vom Großzeh beide Innenfersen zur Decke heben und längen, 2-3 x

\*nicht während der Menstruation:

- beim dritten Mal mit einem Klotz zwischen den Innenseiten der Oberschenkel und einem Gurt um die Mitte des Oberschenkels die Fingerknöchel an der Wand platzieren und die Krone des Kopfes zum Boden bringen, mit Widerstand im Schultergürtel, der weiterhin hebt, aus der Länge des Nackens den Hinterkopf in die Daumengrundgelenke stellen, Augen auf Augenhöhe gerade aus, mit dem Pressen der Unterarme und dem Heben der Schultern einlaufen, die Füße anheben und die Knie angewinkelt zur Brust ziehen, die Knie heben und Beine nach oben ausstrecken, Fersen an die Wand pressen, Gesäß nach oben zu den Kniekehlen heben, vordere freie Rippen zurück, Bauchraum stabil, Innenbeine lang nach oben zur Decke heben und mit der Länge im Innenfuß, von den Großzehen strecke immer noch die Innenfersen zur Wand zurück und drehe beide Beine mit Hilfe des Klotzes ein
- 7. **Urdhva Mukha Svanasana**, mit dem Bauch auf dem Boden liegend, ein Klotz breit zwischen den Innenfersen, Zehen eindrehen und unter die Fersen stellen, den Klotz pressen und vom Boden anheben, die Innenbeine zur Decke heben, die Gesäßfalten weit nach außen öffnen, die Außenhöften nach unten zum Boden rollen, mit Klötzen unter den Handflächen die Arme strecken und den Oberkörper anheben, Becken tief, Gesäßmuskulatur zieht abwärts, Mittellinie nach vorne in den Körper, die Schultern zurückrollen, die Wirbelsäule längen, die Brust öffnen
- 8. **Shalabhasana**, mit dem Bauch auf dem Boden liegend, ein Klotz breit zwischen den Innenfersen, den Fußspan am Boden, den Klotz pressen, die Innenbeine zur Decke heben, die Gesäßfalten weit nach außen öffnen, die Außenhöften nach unten zum Boden rollen, die Arme nach hinten neben das Becken ablegen, die Arme heben, die Daumen hinter dem Gesäß haken und die Arme zurückziehen, die Brust vom Boden heben und die äußeren Oberarme vom Boden nach oben rollen, die Beine gestreckt nach oben zur Decke anheben
- 8. **Ustrasana**, die Unterschenkel parallel auf dem Boden, Knie hüftweit, ein Klotz breit zwischen den Innenfersen, den Fußspan am Boden, die Scheinbeine in den Boden pressen, die Wirbelsäule und die Flanken heben, über die Öffnung der Brustwirbelsäule nach hinten rollen, zunächst mit den Händen auf dem Becken, dann mit den Händen die rückwärtigen Oberschenkel von innen nach außen drehen, langsam die Hände auf die Fersen oder eine Kissenrolle, die auf den Waden liegt, aufsetzen, die Arme strecken und aus dem Kontakt nach unten die seitlichen Rippen und die Brust heben, die Oberarme ausdrehen
- 9. **Dandasana** auf Decken sitzend wenn notwendig, die Füße hüftweit, Beinarbeit fortführen
- 10. **Upavistha Konasana**, auf einer Decken sitzend wenn notwendig, die Beine aus Dandasana in einen weiten Spreiz öffnen, die Füße mit der Mitte der Ferse aufstellen, Fußsohlen senkrecht, Beine eindrehen, Innenleiste weiterhin zum Boden, auf der Mitte der Sitzknochen sitzen und den Oberkörper senkrecht ausrichten
- 11. **Marichyasana I**, aus Dandasana, das linke Bein beugen, die Arme zur Decke strecken, die Flanken heben, den Oberkörper nach rechts drehen und den linke Arm gebeugt mit dem Ellenbogen am linken Innenknie einhaken, die rechte Hand hinter dem Becken platzieren und den Oberkörper senkrecht drehen, das linke Knie in der Senkrechte halten und mit der Hebelwirkung des Ellenbogens drehen, Seite wechseln

\*nicht während der Menstruation:

- 12. **Marichyasana III**, aus Dandasana, das rechte Bein beugen, die Arme zur Decke strecken, die Flanken heben, den Oberkörper nach rechts drehen und den linke Arm gebeugt mit dem Ellenbogen am rechten Außenknie einhaken, die rechte Hand hinter

dem Becken platzieren und den Oberkörper senkrecht drehen, wenn möglich mit dem linken Arm tief am Außenbein nach unten gehen, den Arm eindrehen, den Ellenbogen beugen und um das angewinkelte Bein nach hinten zur linken Beckenseite schwingen, mit dem rechten Arm hinter dem Körper zur linken Hand schwingen und die Hände fassen oder einen Gurt zwischen den Händen greifen, Seite wechseln

\*nicht während der Menstruation:

\*für Anfänger Halasana mit den Füßen unterstützt auf einem Stuhl:

13. **Salamba Sarvangasana** im Stuhl, mit zwei Klötzen breit und einer Decke darüber vor den vorderen Stuhlbeinen, auf der Sitzfläche je nach Oberkörperlänge mit 1-3 decken unterstützt, beide Beine nach oben in die Senkrechte heben, drehe die Beine weiterhin ein, von den Großzehen strecke die Innenfersen zurück nach hinten und drehe die Innenleisten und Innenseiten der Beine ein, als Hilfe öffne die Fersen 10 cm und halte die Großzehen zusammen
14. **Halasana**, aus dem Schulterstand im Stuhl, mit einem weiteren Stuhl oder einer Halasana Box über dem Kopf, die Arme fassen weiterhin den Stuhl, die Beine über die Beugung im Becken in Richtung zum Kopf heben und das Becken vom Stuhl lösen, die Beine mit den Zehenspitzen auf die Unterstützung bringen, das Becken senkrecht über den Schultern, arbeite die Oberschenkel rück, nach oben zur Decke, von den Großzehen strecke die Innenfersen zur Decke nach oben und drehe beide Beine ein, heben die Innenleisten und Innenseiten der Beine zur Decke

während der Menstruation:

**Sethu Bandha Sarvangasana**

15. **Savasana**

