

## Zweite Woche Vorwärtsbeugen : Schwerpunkt Parsvottanasana

1. **Urdhva Prasaritta Padasana**, flach auf dem Boden liegend, wenn nötig eine Decke unter dem Kopf, Gurt doppelt in Schlaufen links und rechts neben dem Schienbein halten, beide Füße im Gurt einfädeln und die Beine nach oben zur Decke ausstrecken
  - 90 ° Winkel
  - Füße zum Gesicht ziehen, Ellenbogen nach außen
- \*nicht während der Menstruation:
2. **Supta Padanghustasana I**, linker Fuß ausfädeln, das Bein gestreckt nach unten zum Boden absenken, Seite wechseln
3. **Adho Mukha Svanasana**, Beine zunächst gebeugt, BWS nach innen arbeiten, Brustkorb zu den Beinen, Becken hoch und gebeugt, Flanken längen, dann die Beine strecken, Fersen zum Boden arbeiten, rechter Fuß nach vorn zwischen die Hände setzen, den Abstand zwischen den Füßen für Parsvottanasana (90-110 cm) einrichten, linker Fuß leicht mit den Zehen nach außen drehen, das rechte Bein zu **Parsvottanasana** strecken, Becken ausrichten, mit den Händen auf dem Boden bleiben, mit den Händen weiter nach links in **Prasaritta Parsvottanasana** laufen, Fußaußenkanten parallel, den Oberkörper nach vorne gebeugt, Fußknöchel greifen und den Oberkörper zu den Beinen ziehen, aus dieser Position, laufe mit den Händen weiter nach links, drehe das linke Bein 90° aus, den rechten Fuß 60 - 70° ein, laufe mit der linken Hand über den linken Fuß und drehe den Oberkörper und das Becken nach links, strecke das linke Bein und arbeite die Außenhüfte zurück, länge die Flanken, **Parsvottanasana**, ziehe den linken Fuß zurück zum rechten, **Adho Mukha Svanasana** und wiederhole das Ganze zur anderen Seite ( mit dem linken Fuß nach vorne schreiten und nach rechts laufen), laufe zum Ende mit den Händen zu den Füßen und richte aus **Uttanasana** mit den Händen auf dem Becken den Oberkörper auf
4. **Utthita Padanghustasana**, aus Tadasana, die Füße leicht geöffnet, die Arme in Urdhva Hastasana heben und mit gestreckten Armen nach vorne beugen, die Großzehen im Zangengriff umfassen, an den Zehen ziehen, die Flanken längen, BWS konkav, wenn nötig zunächst die Beine beugen, Arme gestreckt halten, BWS nach innen arbeiten und langsam die Beine strecken, dann die Ellenbogen weiten und nach außen ziehen, den Oberkörper mit langen Flanken zu den gestreckten Beinen ziehen
5. **Parsvottanasana**, an der Wand, linke Ferse auf einem Schrägbrett unterstützt, die Zehen 60-70° eingedreht, das rechte Bein 90-110 cm nach vorne, die linke Außenferse an die Wand pressen, beide Beine strecken,
  - die Hände auf dem Becken, die Ellenbogen zurück zur Wand arbeiten, den Oberkörper nach vorne beugen, parallel zum Boden, die Hände lösen und die Hände mit den Fingerkuppen auf dem Boden ( wenn nötig auf zwei Klötzen) aufstellen, rechte Außenhüfte zurück, Flanken gleichmäßig längen, BWS konkav, Seite wechseln
  - die Arme in Baddha Mani Bandha: auf der rechten Seite hinter dem Rücken mit der linken Hand das rechte Handgelenk fassen, die Arme zur Wand nach hinten arbeiten, Außenschultern zurück, den Oberkörper nach vorne beugen, parallel zum Boden, die Hände lösen und die Hände mit den Fingerkuppen auf dem Boden ( wenn nötig auf zwei Klötzen) aufstellen, rechte Außenhüfte zurück, Flanken gleichmäßig längen, BWS konkav, Seite wechseln
6. **Adho Mukha Svanasana**, mit dem kurzen Mattenrand an der Wand, aus dem Vierfüßlerstand, mit den Daumen und Zeigefingern an der Wand, die Knie heben und mit gebeugten Beinen durch das Pressen der Finger in die Wand den Oberkörper zu den

Beinen arbeiten, BWS nach innen arbeiten, Flanken längen, Beine ausstrecken, Oberschenkel rüch

## 7. **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 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 Beine eins nach dem anderen nach oben heben, 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 ein
8. **Padanghustasana in Dandasana**, aus Dandasana, die Arme in Urdhva Hastasana heben, den Oberkörper nach vorne beugen, mit den Händen im Zangengriff die Großzehen greifen, an den Großzehen ziehen, die Oberarme zur Decke heben, den Flankenraum heben, BWS konkav, die Ellenbogen nach außen ziehen und den Oberkörper zu den Beinen beugen, die Stirn auf dem Schienbein ablegen, mit gestreckten Armen den Oberkörper anheben und zurückkommen
  9. **Janu Sirsasana**, aus Dandasana, das rechte Bein beugen und das Knie zur Seite ablegen, die Arme in Urdhva Hastasana heben, den Oberkörper nach vorne beugen, mit den Händen den linken Fuß greifen, am Fuß ziehen, die Oberarme zur Decke heben, den Flankenraum heben, BWS konkav, die Ellenbogen nach außen ziehen und den Oberkörper zu den Beinen beugen, die Stirn auf dem Schienbein ablegen, mit gestreckten Armen den Oberkörper anheben und zurückkommen, Seite wechseln
  10. **Trianga Mukhaekapada Paschimottanasana**, aus Dandasana, das rechte Bein beugen die Wadenmuskulatur ausdrehen, das Bein mit dem Fuß neben dem Becken in Virasana ablegen, die Arme in Urdhva Hastasana heben, den Oberkörper nach vorne beugen, mit den Händen den linken Fuß greifen, am Fuß ziehen, die Oberarme zur Decke heben, den Flankenraum heben, BWS konkav, die Ellenbogen nach außen ziehen und den Oberkörper zu den Beinen beugen, die Stirn auf dem Schienbein ablegen, mit gestreckten Armen den Oberkörper anheben und zurückkommen, Seite wechseln
  11. **Marichyasana I**, aus Dandasana, das rechte Bein beugen, den Fuß vor dem Sitzbein aufstellen, das Knie senkrecht, die Arme in Urdhva Hastasana heben, den Oberkörper nach vorne beugen, mit den Händen den linken Fuß greifen, am Fuß ziehen, die Oberarme zur Decke heben, den Flankenraum heben, BWS konkav, das rechte Knie zur linken Achselhöhle arbeiten, die Ellenbogen nach außen ziehen und den Oberkörper zu den Beinen beugen, die Stirn auf dem Schienbein ablegen, mit gestreckten Armen den Oberkörper anheben und zurückkommen, Seite wechseln

\*nicht während der Menstruation:

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

12. **Halasana**, mit einer Kissenrolle unter den Schultern, beide Beine in Halasana über den Kopf auf den Stuhl oder den Boden schwingen, die Zehen pressen, die Beine strecken, die Hände hinter dem Rücken verschränken, die Arme strecken

während der Menstruation:

**Sethu Bandha Sarvangasana**

13. **Savasana**

