

Erste Woche Stehhaltungen : Schwerpunkt Parsvottanasana

1. **Supta Padanghustasana I**, flach auf dem Boden liegend, wenn nötig eine Decken unter dem Kopf, Gurt doppelt in Schlaufen links und rechts neben dem Schienbein halten
 - Bein im 90°Winkel
 - Bein mobilisieren und gestreckt näher zum Kopf ziehen
2. **Supta Padanghustasana II**, Bein gestreckt zur Seite
3. **Adho Mukha Virasasana**, Flanken längen
4. **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
5. **Tadasana**
6. **Utthita Trikonasana**, 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, 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
7. **Prasaritta Parsvottanasana**, aus der Position mit dem Oberkörper nach vorne gebeugt, laufe mit den Händen zur rechten Seite, drehe das rechte Bein 90° aus, den linken Fuß 60 - 70° ein, laufe mit der rechten Hand über den rechten Fuß und drehe den Oberkörper und das Becken nach rechts, strecke das rechte Bein und arbeite die Außenhüfte zurück, länge die Flanken, **Parsvottanasana**, laufe zurück nach vorne zur Mitte und laufe, drehe den Oberkörper zur anderen Seite
8. **Parsvottanasana**
 - zunächst mit den Händen auf dem Becken, das rechte Bein 90° ausdrehen, den linken Fuß 60-70° ein, beide Beine gestreckt, drehe das Becken, den Oberkörper nach rechts zum vorderen Bein, drehe das rückwärtige Bein ein und arbeite die linke Außenhüfte nach vorn, das Innenbein rück, strecke das vordere Bein und arbeite die Außenhüfte zurück, hebe beide Bauchseiten, Seite wechseln
 - beim zweiten Mal hebe den Blick und beuge den Oberkörper nach vorne parallel zum Boden
 - beim zweiten Mal hebe den Blick und beuge den Oberkörper nach vorne parallel zum Boden und setze die Fingerkuppen neben dem vorderen Fuß auf dem Boden auf
9. **Adho Mukha Svanasana**, mit dem kurzen Mattenrand an der Wand, den Fersen unterstützt auf einem Schrägbrett oder zwei Klötzen an der Wand, Gewicht zurück auf die Fersen nach unten auf die Unterstützung arbeiten, Oberschenkel rück
10. **Parsvottanasana**, an der Wand, linke Ferse auf einem Schrägbrett unterstützt, die Zehen 60-70° eingedreht, mit einem Stuhl vor dir, das rechte Bein 90-110 cm nach vorne, die linke Außenferse an die Wand pressen, beide Beine strecken, den Oberkörper nach vorne beugen, parallel zum Boden, die Arme gestreckt nach vorne mit den Händen auf die Stuhllehne pressen, rechte Außenhüfte zurück, Flanken gleichmäßig längen, Seite wechseln
11. **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

*nicht während der Menstruation:

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

12. **Salamba Sarvangasana**, mit einer Unterstützung von 2-3 Decken oder 2 Schulterstandplatten und Decken unter den Schultern, beide Beine in Halasana über den Kopf auf den Stuhl oder den Boden schwingen, die Zehen pressen, die Beine strecken, den Gurt schulterweit um die Oberarme bringen, die Arme anwinkeln und die Hände tief in den Rücken setzen, die Beine eins nach dem anderen nach oben in die Senkrechte heben, **Eka Pada Sarvangasana** drehe das gehobene Beine weiterhin ein, strecke das untere Bein und arbeite den Oberschenkel rück, Außenhüfte nicht absinken lassen, wechsle die Seite, strecke beide Beine nach oben

während der Menstruation:

Sethu Bandha Sarvangasana

13. **Savasana**

