

## Erste Woche Stehhaltungen und Vorwärtsbeugen: 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 den Innenfersen am Klotz, hüftweit, Vorfuß nach innen, Fußaußenkanten parallel, Außenbein nach innen arbeiten, Schienbein senkrecht ausrichten
  - mit einem Klotz zwischen den Fußinnenseiten und den zweiten Klotz hochkant darauf aufgestellt zwischen den Unterschenkeln, Körperrückseite zur Wand
  - 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 und den zweiten Klotz zwischen dem Becken und der Wand einspannst, Klotz vom oberen Beckenrand nach unten zwischen die Gesäßmuskulatur schieben und das Kreuzbein längen, Oberschenkel rück arbeiten, den Oberkörper senkrecht über dem Becken ausrichten und nicht zurücklehnen
    - Urdhva Hastasana
    - Urdhva Baddhanguliyasana
3. **Vrksasana**, linkes Bein Standbein, Tadasana Arbeit, Innenferse, Außenknöchel und -wade Außenseite des Beines nach innen arbeiten, Außenhüfte kompakt, rechtes Bein heben und mit dem Fuß hoch zum Damm an die Innenseite des linken Oberschenkels setzen, den Fuß in die Innenseite des Standbeines pressen, von der Außenseite des Standbeines zum Fuß arbeiten, die Arme vor der Brust in Namaskarasana zusammengeben und nach oben zur Decken in Urdhva Hastasana ausstrecken, Arme gestreckt, Hände schulterweit geöffnet, zur anderen Seite wechseln
4. **Utkatasana**, ein Klotz der Länge nach zwischen den Fersen und der Wand als Abstand auf den Boden gelegt, Fußinnenseiten zusammen, Knie beugen und das Becken und den Oberkörper zurück nach hinten an die Wand lehnen, Mitte des Kreuzbeines an der Wand, Innenleisten der Beine weich und eingedreht, Gewicht auf den Fersen, Arbeit in der rückwärtigen Beinmuskulatur, beide Bauchseiten heben, die Arme in Urdhva Hastasana über den Kopf heben
5. **Garudasana**, aus Utkatasana frei stehend, das linke Bein gebeugt, das rechte Bein nach außen und mit Schwung über das linke schwingen, Knie übereinander, den rechten Fuß wenn möglich an der Innenseite der linken Wade einhaken, rechtes Innenknie nach vorne ausrichten, rechte Beckenseite zurück, zunächst nur Beinarbeit, Hände auf dem Becken, Seite wechseln,  
beim zweiten Mal nehme die Armarbeit dazu und auf der ersten Seite, Standbein links, hebe die Arme im 90° Winkel gebeugt vor die Brust und lege den linken Oberarm auf den rechten Nahe des Ellenbogengelenks ab, führe die linke Hand nach links zurück und die rechte nach rechts und lege die Handflächen zusammen, der rechte Arm ist nun um den linken Arm geschlungen, Seite wechseln
6. **Uttanasana**, aus Tadasana mit den Innenfersen lang nach hinten gestreckt am Klotz, hüftweit, Vorfuß nach innen, Fußaußenkanten parallel, Außenbein nach innen arbeiten, den Oberkörper nach vorne beugen und die Fingerkuppen auf dem Boden / die

Handflächen auf Klötze aufstellen, Sitzknochen aus der Verankerung der Fersen über die Öffnung der rückwärtigen Beine nach oben zur Decke arbeiten, die Außenknöchel, - waden, Außenseiten der Oberschenkel nach vorne rollen, Innenbein und - leisten eindrehen und zurück nach hinten arbeiten, so aus dem Becken heraus über die Oberschenkel nach vorne beugen

7. **Adho Mukha Svanasana,**

- aus Uttanasana mit dem Klotz zwischen den Innenfersen nach vorne laufen und die Beinarbeit halten, Oberschenkel rück arbeiten und Gewicht von den Händen zurück auf die Beine und Füße verlagern
- in den Wandseilen mit den Tauen überkreuzt, Mitte der Ferse an der Wand, Fußaußenkanten parallel, auf der Mitte des Fußes stehen und die Arbeit vom Außenbein nach innen nicht verlieren, Arme strecken, Flanken längen

8. **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 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, 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

9. **Paschimottanasana** auf Decken sitzend wenn notwendig, die Füße hüftweit, mit einem Klotz zwischen den Fußinnenseiten und dem zweiten Klotz flach darauf zwischen den Unterschenkeln, Schienbein gerade über dem Sprunggelenk ausrichten, von den Großzehen die Innenfersen nach unten zum Boden längen, um die Leisten zu öffnen, das Innenbein zum Boden zu drehen und das Außenbein zur Decke hochzurollen, nach vorne beugen und mit den Händen die Fußaußenkanten fassen und ziehen, Urdhva Mukha, nach oben zur Decke schauen

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. **Parsva Upavistha Konasana**, aus Upavistha Konasana, die Arme zur Decke strecken, die Flanken heben, den Oberkörper nach rechts drehen und die linke Hand zwischen den Beinen, die rechte Hand hinter dem Becken platzieren und den Oberkörper senkrecht drehen, das linke Bein nicht verlieren, weiterhin eindrehen und das Außenknie zurück in die Außenhüfte ziehen, Seite wechseln

das zweite Mal nach rechts drehend mit der linken Hand die Außenseite des Oberschenkels greifen, die rechte hinter dem Becken aufstellen, Seite wechseln

das dritte Mal nach rechts drehend und nach vorne beugen, mit der linken Hand die rechte Fußaußenkante greifen, die linke Flanke zum Boden drehen, die rechte Hand

neben dem rechten Oberschenkel mit den Fingerkuppen aufstellen und die rechte Flanke

zur Decke hoch heben, die Beinarbeit beibehalten

\*nicht während der Menstruation:

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

12. **Halasana**, mit einem Gurt um die Oberarme, mit den Füßen auf dem Stuhl oder dem Boden über dem Kopf, 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
13. **Eka Pada Sarvangasana**, aus Halasana, das rechte Bein bleibt gestreckt mit dem Fuß auf dem Boden oder Stuhl, hebe das linke Bein eingedreht und gestreckt senkrecht zur Decke hoch, senke das Bein zurück nach unten und wechsle die Seite
14. **Salamba Sarvangasana**, hebe aus Halasana beide Beine nach oben in die Senkrechte, 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

während der Menstruation:

**Sethu Bandha Sarvangasana**

15. **Savasana**

