

## Vierte Woche Regeneration : Schwerpunkt Parsvottanasana

1. **Baddha Konasana**, an der Wand, mit zwei Decken längs gefaltet unterstützt, das Kreuzbein ganz an die Wand, die Beinen anwinkeln und mit den Füßen auf den Decken vor dem Becken zusammen nehmen, Knie nach außen, Leisten öffnen, den Oberkörper an der Wand ausrichten, ohne die Mitte des Kreuzbeines an der Wand zu verlieren, Hände auf den Innenseiten der Beine, Oberarme zudrehen, Schultern zurück zur Wand
  2. **Sukhasana**, aus Baddha Konasana die Beine verschränken und die Füße links und rechts zum Boden schieben, die Verschränkung wechseln
  3. **Supta Tadasana**, mit einem Ei unter der BWS unterstützt, 2-3 Decken unter den Kopf, mit angewinkelten Beinen mit dem Rücken auf den Boden liegen, das Ei unter der BWS zwischen den Schulterblättern platzieren, Beine angewinkelt mit den Füßen auf der Matte, Arme im 90° Winkel zu den Seiten aktiv nach außen strecken, Daumen zum Boden drehen, Handinnenflächen nach oben zum Gesicht drehen, Arme langsam mit Weite zwischen den Schulterblättern und Innenschultern loslassen
  4. **Supta Padanghustasana I**, mit 2 Gurten, aus Tadasana, den ersten Gurt um den linken Fuß legen, der wieder nach unten zur Wand geht und nach oben um den Ansatz des rechten Beines, das rechte Bein heben und den zweiten Gurt um den rechten Fuß legen, das rechte Bein 90° nach oben strecken, das linke Bein zur Wand strecken, Ferse an der Wand verankern, beide Kniekehlen öffnen, Seite wechseln
  5. **Parsvottanasana**, im Wechsel an der Wand mit einem Tau und mit dem Bauch gestützt
    - an der Wand mit dem rechten Bein in ein tau steigen, Tau um dem Ansatz des Oberschenkels, rechter Fuß nach vorne, linkes Bein zurück, den Fuß 60-70° ausdrehen, das Becken und den Oberkörper nach vorn ausrichten, den Oberkörper aus der Verankerung der rückwärtigen Ferse in 90° Winkel nach vorne beugen, und die Hände auf einen Stuhl unter die Schultern setzen, die Hände/Unterarme auf die Stuhllehne heben und die Flanken längen, den Oberkörper und die Arme parallel zum Boden, Seite wechseln
    - mit zwei Stühlen, Schulterstandplatten, einer Kissenrolle und Decken eine Unterstützung links und rechts neben und über dem rechten Bein aufbauen, dass der Oberkörper in der Vorbeuge komplett gestützt ist, die Rückenmuskulatur entspannen und aus der Armaktion, die Hände hinter dem Becken zu greifen die Schultern zurück und hoch zur Decke arbeiten, Seite wechseln
  6. **Adho Mukha Svanasana**, gestützt in der Beckenschaukel, Kopf unterstützt
  7. **Prasaritta Padottanasana**, Bauchraum gestützt, mit den Beinen weit gegrätscht den Oberkörper nach vorne beugen und den Bauch auf die Unterstützung legen, die Rückenmuskulatur entspannen
- \*nicht während der Menstruation:
8. **Sirsasana**, zwischen zwei Stühlen, mit den Schulterköpfen auf zwei Stühlen, unterstützt mit jeweils einer rutschfesten Matte und einer Decke, den Kopf dazwischen in Richtung zum Boden hängen lassen, die Schultern zurück in den Kontakt zur Wand bringen, einlaufen, die Arme gebeugt, mit den Händen vor den Schultern auf den Stühlen, die Finger zu den Seiten ausgedreht, den Ellenbogen hoch zur Decke platzieren und arbeiten um ein Bein nach dem anderen zu heben und mit den Fersen an der Wand zur Decke hoch strecken

\*nicht während der Menstruation:

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

9. **Halasana**, mit 2 Schulterstandplatten oder 2-3 Decken unter den Schultern, beide Beine in Halasana über den Kopf auf den Stuhl oder den Boden schwingen, die Zehen pressen, die Beine strecken, die Arme anwinkeln und die Hände tief in den Rücken

10. **Salamba Sarvangasana**, beide Beine nach oben in die Senkrechte heben während der Menstruation:

**Sethu Bandha Sarvangasana**

11. **Savasana**

