

Dritte Woche Rückbeugen : Schwerpunkt Parsvottanasana

1. **Supta Tadasana**, mit einem Ei unterstützt, mit angewinkelten Beinen auf den Rücken liegen, das Ei unter der BWS, 2-3 Decken unter dem Kopf, Nacken längen, die Arme zunächst passiv zu den Seiten legen, Schultern, Unterer Rücken entspannen, mit langem Kreuzbein und gehobener Beckenvorderseite strecke aktiv die Beine
 - Urdhva Hastasana
 - Urdhva Baddhanguliyasana
2. **Tadasana**, - Gomukhasana
 - Paschima Namaskarasana, Hände hinter dem Rücken zusammen
3. **Utthita Trikonasana**, aus Utthita Hasta Padasana, das rechte Bein ausdrehen, den linken Vorfuß eindrehen, den linken Arm in Paschima Namaskar hinter den Rücken schwingen, Schulter zurück, BWS nach innen, den rechten Arm ausstrecken und den Oberkörper mit langen Flanken zur Seite beugen, rechten Arm ausstrecken, Handfläche auf einen Klotz stellen, linke Schulter nochmals zurückarbeiten, Arm ausdrehen, dann langsam den Arm zur Decke ausstrecken, Seite wechseln
4. **Utthita Parsavkonasana**, aus Utthita Hasta Padasana, das rechte Bein ausdrehen, den linken Vorfuß eindrehen, den linken Arm in Paschima Namaskar hinter den Rücken schwingen, Schulter zurück, BWS nach innen, den rechten Arm ausstrecken und das rechte Bein zum 90° Winkel beugen, Oberkörper aufrecht, **Virabhadrasana II**, mit langem Flanken zur Seite beugen, rechten Arm ausstrecken, Handfläche auf einen Klotz hinter der Fußaußenkante stellen, linke Schulter nochmals zurückarbeiten, Arm ausdrehen, dann langsam zur Decke ausstrecken, die Handfläche zum linken Ohr drehen und den Arm in die Verlängerung der linken Flanke über den Kopf strecken, Seite wechseln
5. **Parsvottanasana**, aus Utthita Hasta Padasana, das rechte Bein ausdrehen, den linken Fuß 60-70° eindrehen, das Becken und den Oberkörper nach rechts drehen, die Arme in Paschima Namaskar hinter den Rücken schwingen, Schulter zurück, BWS nach innen, den Oberkörper aus der Verankerung der rückwärtigen Ferse in 90° Winkel nach vorne beugen, Seite wechseln
6. **Parsvottanasana**, mit dem Blick zur Wand, aus Ardha Uttanasana, linker Fuß zurück setzen, die Zehen 60-70° eingedreht, das rechte Bein im Abstand von 90-110 cm nach vorne mit dem Vorfuß auf einem Klotz unterstützt, die Hände an der Wand, das Becken ausrichten, den Oberkörper nach vorne beugen und mit den Händen an der Wand hochlaufen, die Flanken gleichmäßig längen, Oberarme ausdrehen, Achselhöhlen und Brust in Richtung zur Wand öffnen, Kreuzbein lang, Seite wechseln
7. **Virabhadrasana I**, mit dem Rücken zur Wand, wenn notwendig die linke Ferse mit einem Klotz oder Schrägbrett unterstützt, den rechten Fuß einen großen Schritt nach vorne setzen, die Hände zunächst auf dem Becken um es auszurichten, beuge das vordere Bein zum 90° Winkel, strecke die Arme nach oben zur Decke aus, hebe das vordere Becken, den Bauchraum, die Flanken an, Seite wechseln
8. **Adho Mukha Svanasana - Urdhva Mukha Svanasana** im Wechsel, das Becken nach vorne schwingen, den Flankenraum lang und gehoben halten, BWS nach innen arbeiten, Außenschultern durch das Herziehen der Hände auf der Matte in Richtung zum Bauch zurückziehen, Oberarme ausdrehen, durch die Arbeit der Oberschenkel das Becken wieder nach oben und zurück in AMS

9. **Purvottanasana** auf dem Stuhl/ auf dem Boden

- auf dem Stuhl: die Hände hinter dem Becken auf dem Stuhl platzieren, die Finger nach außen drehen, die Handfersen pressen, Oberarme ausdrehen, BWS nach innen heben, Flanken lang, die Fersen in den Boden pressen und das Becken hochschwingen, mit der Arbeit der Oberarme das Brustbein zur Decke hochheben und die seitlichen Rippen öffnen
- auf dem Boden: die Hände hinter dem Becken aufstellen (für steife Schultern mit den Fingern nach außen gedreht, in den Endposition mit den Fingern nach vorne zum Becken ausgerichtet), die Handfersen pressen, Oberarme ausdrehen, BWS nach innen heben, Flanken lang, die Fersen in den Boden pressen und das Becken hochschwingen, mit der Arbeit der Oberarme das Brustbein zur Decke hochheben und die seitlichen Rippen öffnen, Oberkörper und Oberschenkel parallel zum Boden, 2-3 mal, dann das Becken und den Brustkorb heben und die Beinen ausstrecken, mit den Fersen in den Boden pressen, Fußsohle senkrecht, Brustkorb gehoben halten

10. **Ustrasana**, mit oder ohne Stuhl

11. **Bharadvajasana**

12. **Adho Mukha Svanasana**

13. **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:

14. **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

15. **Salamba Sarvangasana**, beide Beine nach oben in die Senkrechte heben

während der Menstruation:

Sethu Bandha Sarvangasana

16. **Savasana**

