

## **Vierte Woche Regenerativ: Schwerpunkt Adho Mukha Svanasana**

1. **Adho Mukha Virasana (AMV)**, auf einer Kissenrolle unterstützt, die Sitzknochen schwer, den Oberkörper nach vorne beugen und mit ausgestreckten Armen die Flanken längen, den Bauchraum lang auf der Unterstützung ablegen, die Arme anwinkeln und die Unterarme auf dem Boden ablegen
2. **Adho Mukha Svanasana (AMS)**, den Kopf unterstützt, aus AMV das Becken heben, Hände pressen, Arme strecken, Knie anheben und den Oberkörper zurückschieben, mit den Knien gebeugt die Flanken längen, BWS öffnen, den Kopf auf die Kissenrolle legen, den Atem wahrnehmen in der Position, je nach Flexibilität die Beine strecken, jedoch mit einer langen Wirbelsäule und einem entspannten, gleichmäßig ein- und ausströmenden Atem
3. **Uttanasana**, unterstützt, Füße hüftweit, aus Tadasana nach vorne beugen, die Arme und die Stirn auf der Sitzfläche eines Stuhles ablegen, BWS konkav, Beine zunächst beugen und die Sitzknochen heben, um den vorderen Oberkörper lang nach unten zum Boden gehen zu lassen, den Atem in der Position betrachten, je nach Flexibilität die Beine strecken
4. **AMS**, passiv in der Seilwand mit den Tauen hinter dem Becken überkreuzt, den Kopf gestützt
5. **AMV**, mit den Ellenbogen schulterweit auf der Sitzfläche des Stuhles vor dir, einem Klotz zwischen den Handflächen, die Knie soweit vom Stuhl entfernen, dass du mit dem Becken zurück auf die Fersen sitzen kannst, länge die Oberarme und die Flanken, öffne die Achselhöhlen, indem du den Schultergürtel in Linie mit den Ellenbogen und dem Becken nach unten zum Boden bewegst
6. **Sirsasana Vorbereitung**
  - zunächst auf den Fersen sitzend, mit einem Klotz längs zwischen den Händen, bringe den Klotz mit dem Anwinkeln der Arme an den Hinterkopf, richte die Ellenbogen nach vorne aus, so dass die Unterarme parallel zueinander sind und hebe die Ellenbogen zur Decke, öffne die Achselhöhlen und länge die Oberarme, indem du den Klotz zum Hinterkopf ziehst und gleichzeitig mit diesem widerstehst
  - gehe auf die Knie und positionieren den Klotz und die Unterarme, mit den Händen den Klotz längs haltend, auf dem Boden, Mitte des Ellenbogens zum Boden, Ellenbogen schulterweit, positioniere aus einem langen Nacken heraus, indem du die Schultern hebst, die Krone des Kopfes auf dem Boden, den Hinterkopf am Klotz, ziehe den Klotz zum Kopf, hebe die Schulter und die Knie, lauf soweit ein, wie du die Schulterblätter gehoben halten kannst
7. **Upashraya in Dandasana**, mit einem Stuhl, der mit der Stuhllehne an der Wand steht, einem Klotz auf der Sitzfläche, einem Klotz/ und eventuell einer Decke obendrauf vor dem Stuhl, setze dich mit dem Rücken zum Stuhl auf die Unterstützung, öffne die BWS und legen dich mit dem Rollen der Schultern mit den Schulterblättern zurück auf die Sitzfläche, den Kopf unterstützt auf den Klotz, hebe die Arme und fasse über dem Kopf die Stuhllehne, arbeite die Ellenbogen nach innen (schulterweit) und drehe dadurch die Oberarm aus und hebe sie zur Decke, um die Schulterblätter an die rückwärtigen Rippen zu arbeiten

8. **Viparitta Dandasana**, mit einem umgekehrten Stuhl, die Stuhllehne und die vorderen Sitzfläche liegen auf dem Boden, die Stuhlbeine zeigen zur Wand, mit einer rutschfesten Matte auf dem Steg zwischen den rückwärtigen Stuhlbeinen und einer Unterstützung vor dem Stuhl (je nach Flexibilität der BWS in der Höhe der Stuhlbeine oder niedriger), setze dich auf die Unterstützung und lege dich in den Stuhl zurück, mit den Schulterblättern auf der rutschfesten Matte, halte mit den Händen die Stuhlbeine, rolle die Schultern zurück und hebe das Becken, um aus der Länge der Wirbelsäule und dem Heben des Oberkörpers den Kopf mit der Länge des Nackens aus der Öffnung der BWS über dem Stuhl auf einer Unterstützung abzulegen, rolle die Schultern, halte die Öffnung der BWS und aus der Länge des unteren Rückens lege das Becken auf der Unterstützung ab, die Beine angewinkelt, nach ein paar Atemzügen, die du für die Öffnung der BWS benötigst hebe die Arme zur Decke hoch, fasse die Ellenbogen und nehme die Arme in Baddha Hastasana über den Kopf
9. **Supta Tadasana**, auf 1/2 Decken unterstützt, längs gefaltet, mit 2 Klötzen parallel auf den Decken, der Länge nach unter den Schulterblättern, je nach Schulterweite mit einem Abstand von 2-5 cm, einer/zwei Decke/n und einem Ei unter dem Kopf, mit dem Oberkörper längs auf die Unterstützung liegen, die Schulterblätter in der Mitte gestützt, die Arme seitlich im 60° Winkel, die Beine ausgestreckt, mit den Fußsohlen an der Wand
- Ujjayi 1
  - Ujjayi 4

\*nicht während der Menstruation:

10. **Viparitta Karani**

11. **Savasana**

