

Vierte Woche Regenerativ: Schwerpunkt Setu Bandha Sarvangasana

1. **Supta Baddha Konasana**, auf einer Kissenrolle unterstützt, mit einer Decke darauf unter den Kopf, 2 Klötze links und rechts unter den Außenseiten der Oberschenkel und einem Gurt um das Becken nach vorne um die Fußaußenkanten
2. **Supta Virasana**, passiv und unterstützt, mit genügend Höhe, damit der Untere Rücken entspannt, die Organe zurücksinken
 - Baddha Hastasana: schiebe die Arme nach oben und verschränke die Unterarme über dem Kopf, fasse die Ellenbogen und presse die Ellenbogen in die Finger nach außen, wechsele die Verschränkung der Arme
3. **AMV**, Vorderseite des Oberkörpers gestützt
4. **AMS**, in der Beckenschaukel, Fersen auf Klötzen oder einem Schrägbrett und Kopf gestützt auf einer Kissenrolle und Decken
5. **Sirsasana mit Stuhl**, gehe auf die Knie und positionieren den Klotz unter dem Stuhl, fasse den Klotz längs, positioniere die Unterarme auf dem Boden mit den Handgelenken mindestens auf der Höhe der vorderen Stuhlbeine, presse die 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 Schultern und die Knie, lauf ein bis die Schulterblätter gehoben die Sitzfläche des Stuhles berühren, das Becken senkrecht über den Schultern ist und hebe die gestreckten Beine eins nach dem anderen hoch zur Decke, winkle die Beine an und presse die Füße über dem Stuhl an die Wand, lerne das Becken zu heben und nach vorn zu arbeiten, den Gesäßmuskel zum Knochen zu ziehen und mit dieser Aktion strecke ein Bein nach dem anderen nach oben aus
6. **Viparitta Dandasana** auf dem Stuhl, Kopf gestützt, Beine ausgestreckt zur Wand wenn möglich
7. **Sethu Bandha Sarvangasana**, passiv mit unterschiedlichen Unterstützungen:
 - mit einer Kissenrolle: schiebe dich nach hinten von der Kissenrolle runter, bleibe mit der BWS und den Schulterblättern so nahe wie möglich an der Unterstützung, um die Brust zu öffnen, Nacken und Hinterkopf auf einer Decke, Schulterköpfe fast am Boden, Beine zunächst angewinkelt und strecken, wenn der Unterer Rücken loslassen kann
 - mit zwei Kissenrollen, Cross-Bolster, 2 Decken unter den Schultern und zwei bis drei Klötze aufeinander für die Füße, s.o
 - mit Sethu Bandha Sarvangasana Bank und Viparitta Karani Box, drei Kissenrollen für die Schultern und Arme, s.o
8. **Salamba Sarvangasana, Sethu Bandha Sarvangasana mit Stuhl**, mit dem Stuhl an der Wand und der Unterstützung für die Schultern 90-120 cm vor dem Stuhl
 - mit gebeugten Beinen, den Füßen auf dem Stuhl und den Händen am Rücken: Lege dich mit gebeugten Beinen hin, bringe die Füße an den Stuhl, drücke die Füße gegen den Stuhl, hebe das Gesäß nach oben und bringe den Rücken und die Schulterblätter vom Boden weg, stütze den Rücken mit den Händen
 - schwinde die Beine nach oben in Schulterstand
 - mit gebeugten Beinen, den Füßen auf dem Stuhl und den Händen am Rücken: bringe die Füße von der oben genannten Position nacheinander nach unten auf den Stuhl
9. **Savasana**