

## Dritte Woche Rückbeugen: Schwerpunkt Setu Bandha Sarvangasana

1. **Supta Tadasana**, mit einer leicht eingerollten, gefalteten Decke unter der BWS, lege dich mit angewinkelten Beinen auf den Boden, mit den Schulterblättern auf die Unterstützung und schiebe dich über die Decke nach oben in Richtung zur Krone des Kopfes, der untere Teil der Schulterblätter liegt auf der Unterstützung,
  - Vakra Hastasana: hebe die Arme im 90° Winkel nach oben, mit den Oberarmen auf Schulterhöhe über die Unterstützung, den Unterarmen parallel zum Kopf, Unterer Rücken lang
  - 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, wechsle die Verschränkung der Arme
  - Urdhva Hastasana: strecke die Arme nach oben über den Kopf, presse die Handrücken in den Boden und strecke die Beine aktiv aus
2. **AMV**
3. **AMS**
4. **Urdhva Mukha Svanasana**, schwinde das Becken nach vorne, rolle die äußeren Oberarme zurück, presse die Handfersen, ziehe die Schulterblätter in den Rücken und öffne die Brust
5. **AMS**
6. **Chaturanga Dandasana**, winkele die Arme an, ziehe die Ellenbogen zurück, rolle die äußeren Oberarme nach oben, senke den Oberkörper nach unten parallel zum Boden ab, Kreuzbein lang, vorderes Becken gehoben, strecke die Fersen zurück und hebe die Innenbeine nach oben zur Decke
7. **Tadasana**,
  - Gomukhasana
8. **Utthita Trikonasana**
9. **Virabhadrasana I**, mit der rückwärtigen Ferse verankert auf einem Klotz oder einem Schrägbrett, richte das Becken nach vorne in Richtung zum kurzen Mattenrand aus, hebe das vordere Becken, länge das Kreuzbein und den Unteren Rücken, beuge das vordere Bein in einen 90° Winkel
  - Hände hinter dem Becken in einem Gurt, Daumen nach innen im Gurt, Handrücken in Richtung nach vorne zum Becken hin, strecke die Arme, drehe die Oberarm aus, ziehe mit dem Zug der Arme nach unten die Schulterblätter in den Rücken und gleichzeitig ziehe mit den Daumen den Gurt auseinander und weite die Oberarme und Schultern
  - Hände vor dem Körper in einem Gurt, die ganze Hand in Gurt, Handflächen schauen zum Körper hin, hebe die Arme nach oben über den Kopf, strecke die Arme, drehe die Oberarm aus, ziehe die Schulterblätter nach unten in den Rücken und presse die Außenhandkanten in den Gurt und weite die Oberarme und Schultern
10. **Virabhadrasana III**, aus Tadasana, beuge den Oberkörper nach vorne und hebe das rückwärtige Bein zur Decke hoch, bringe die Schultern, das Becken und das gehobene Bein parallel zur Decke
  - Hände hinter dem Becken in einem Gurt:
  - mit eingehakten Daumen hinter dem Becken: den verschränkten Händen auf dem Pferd oder einem Tisch hinter dir, die Beine beugen und in die Hocke gehen, um den Abstand zwischen den Armen und dem Oberkörper zu vergrößern, dehnen die Innenschultern auf

11. **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 lege 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
12. **Urdhva Dhanurasana**, aus der vorherigen Position im Stuhl presse die Handflächen gegen die Stuhllehne und strecke die Arme, hebe mit den Schulterblättern die Brust, den Oberkörper an, Füße hüftweit, Oberschenkel, Knie parallel, Leisten weich, laufe ein und öffne die Achselhöhlen in Richtung zur Wand
13. **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
14. **Chatuspadasana** auf dem Boden, lege dich auf den Rücken, stelle die Füße hüftweit vor dem Becken auf
  - strecke die Arme nach unten und fasse einen Gurt, den du über die Knie nach unten um die Fußgelenke bringst, greife so weit wie möglich nach unten zu den Füßen, halte die Schultern fixiert, mit dem Pressen der Fersen hebe das Becken halbhoch, halte die Knie hüftweit, die Leisten weich, aktiviere das Schienbein, indem du den Vorfuß vom Boden weghebst und die Fersen nach unten presst und bringe Gewicht auf die Schultern, drehe die Oberarme aus, arbeite die Schulterblätter in den Rücken und hebe den Rücken aktiv an, die rückwärtigen Rippen nach innen, presse die Oberarme nach unten zum Boden, stelle die seitlichen Rippen senkrecht auf, hebe das Brustbein zum Kinn
  - stelle die Fersen auf die Handflächen, s.o
  - greife die Fußgelenke, s.o
15. **Setu Bandha Sarvangasana mit Stuhl**
  - mit gebeugten Beinen, den Füßen auf einem Stuhl und den Händen am Rücken: Lege dich mit gebeugten Beinen hin, bringe die Füße an einen Stuhl, dein Kopf ist 90 bis 120 cm entfernt vom 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.
  - mit gebeugten Beinen, den Füßen am Boden und den Händen am Rücken: bringe die Füße von der oben genannten Position nacheinander nach unten zum Boden.
16. **Bharadvajasana**, drehe und löse die Rückenmuskulatur
17. **Savasana**

