

## Zweite Woche Vorwärtsbeugen: 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, die Arme hebe im 90° Winkel nach oben, mit den Oberarmen auf Schulterhöhe über die Unterstützung, den Unterarmen parallel zum Kopf in Vakra Hastasana, Unterer Rücken lang, schiebe die Arme nach oben und verschränke die Unterarme über dem Kopf in Baddha Hastasana, fasse die Ellenbogen und presse die Ellenbogen in die Finger nach außen, wechsele die Verschränkung der Arme, strecke die Arme nach oben über den Kopf in Urdhva Hastasana, presse die Handrücken in den Boden und strecke die Beine aktiv aus
2. **AMV**
3. **AMS**
4. **Uttanasana**, konkav, Füße hüftweit
5. **Prasaritta Padottanasana**, Konkav, Beine in einer weiten Grätsche
6. **Uttanasana**, mit den Füßen 30-40 cm vor der Wand, den Füßen mattenweit, lehne die Sitzknochen zurück an die Wand, beuge den Oberkörper nach vorne und schiebe die Sitzknochen an der Wand nach oben, um mit einer langen Wirbelsäule nach vorne zu beugen, BWS Konkav
7. **Padanghustasana**, aus der vorherigen Position, fasse die großen Zehen und ziehe die Flanken mit dem Zangengriff in die Länge, die Sitzknochen über die Beinarbeit fixiert an der Wand, BWS konkav
8. **Tadasana**,
  - Gomukhasana
  - Hände hinter dem Becken verschränkt, Arme strecken, Oberarme ausdrehen, mit dem Zug der Arme nach unten die Schulterblätter in den Rücken ziehen und gleichzeitig die Hände vom Becken weg nach hinten bewegen
9. **Schulteröffnung**, mit 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
10. **Schulteröffnung**, stehe mit dem Rücken zur Wand und fasse nach hinten oben in zwei obere Taue, die doppelt eingefädelt sind oder mit den Händen von oben einen Stab, den du in eben diese Taue hineingelegt hast, stehe 30-40 cm vor der Wand, beuge die Beine und bringe das Becken nach hinten an die Wand, schiebe das rückwärtige Becken nach unten und mache den Unteren Rücken lang, dehne die Innenschultern auf
11. **Uttanasana**, Füße hüftweit, mit den Händen hinter dem Becken verschränkt, rolle die Außenschultern zurück und ziehe die Schulterblätter nach unten, beuge dich nach vorne, strecke die Arme hoch zur Decke, intensiviere die Vorwärtsbeuge und Flankenlänge des Oberkörpers, indem du die Arme über den Kopf in Richtung zum Boden bewegst
12. **Prasaritta Padottanasana**, die Füße in einer weiten Grätsche, mit den Händen hinter dem Becken verschränkt, s.o.
13. **Sirsasana**, gehe auf die Knie und positionieren den Klotz und die Unterarme mit den Händen den Klotz längs haltend, auf dem Boden eine Unterschenkellänge weit weg von der Wand, 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 soweit ein, wie du die Schulterblätter gehoben halten kannst oder hebe mit einem langen Nacken die gestreckten Beine eins nach dem anderen hoch zur Decke

14. **Chatuspadasana** auf dem Boden, lege dich auf den Rücken, stelle die Füße hüftweit vor dem Becken auf
  - strecke die Arme nach unten und halten 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
  - fasse einen Gurt, den du über die Knie nach unten um die Fußgelenke bringst, greife so weit wie möglich nach unten zu den Füßen, s.o
  - stelle die Fersen auf die Handinnenflächen, s.o
15. **Setu Bandha Sarvangasana** , mit gebeugten Beinen, den Füßen an der Wand und den Händen am Rücken
  - sitze in Dandasana mit den Füßen an der Wand und markiere die Stelle wo deine Sitzknochen sind, lege dich mit dem Rücken auf den Boden, mit den Schulterköpfen an der markierten Stelle, laufe mit den Füßen an der Wand hoch und hebe mit dem Pressen der Fersen das Becken, winkele die Arme an und bringe die Hände nach unten zu den Schulterblättern in den Rücken, die Finger in Richtung nach innen zur Wirbelsäule, hebe die Rückseite hoch, öffne das Brustbein, hebe das Gesäß und bringe es nach vorne, strecke die Wirbelsäule, 2-3 x
  - aus der vorherigen Position, laufe mit den Schulterköpfen in Richtung zur Wand und bringe sie unter das Becken, s.o
16. **AMV**, mit den Knien 10-15 cm vor der Wand, setze dich mit dem Becken zwischen die Füße, die Sitzknochen am Boden oder auf einer Unterstützung, beuge nach vorne und laufe mit den Händen an der Wand hoch, presse die Handflächen in die Wand, drehe die Oberarme aus und bringe die Krone des Kopfes nach vorne an die Wand
17. **Savasana**

