

## Erste Woche Stehhaltung: Schwerpunkt Setu Bandha Sarvangasana

1. **Supta Padanghustasana I**, ein Gurt lang um den gehobenen Fuß, Ellenbogen zum Boden, presse die Oberarme und drehen diese aus, Außenschultern zum Boden, hebe die seitlichen Rippen, gehobenes Bein 90° Winkel, arbeite beide Oberschenkel rück, Außenhüfte lang, Seite wechseln
2. **Supta Padanghustasana II**, ein Gurt in einer kleinen Schlaufe um den rechten Fuß, die Schnalle am Außenfuß, ziehe den Außenfuß nach unten, führe den Gurt hinter dem Rücken im Bereich der Schultern von rechts nach links zum ausgestreckten linken Arm, gehobenes Bein über 90° Winkel, halte das linke Becken mit dem Oberschenkel, der zum Boden arbeitet, stabil, senke das Bein nach außen ab, Seite wechseln
3. **Tadasana**, Füße hüftweit oder zusammen, stelle die Fußaußenkanten scharf in den Boden, strecke die Beine, hebe die Kniescheiben, länge die Flanken, hebe das Brustbein, drehe die Oberarme aus, ziehe die Schulterblätter im Rücken nach unten:
  - Urdhva Hastasana
  - Urdhva Baddhanguliyasana
4. **Utthita Trikonasana**, aus Utthita Hasta Padasana, Parsva Utthita Hasta Padasana: drehe das rechte Bein aus, Mitte des Oberschenkels, des Knies und der Außenhüfte in einer Linie, stelle den linken Vorfuß leicht nach innen, richte Becken aus: arbeite die rechte Beckenseite zum vorderen Mattenrand, den linker Oberschenkel rück, beuge den Oberkörper zur Seite, stelle die rechte Hand auf einen Klotz hinter der Außenwade auf, strecke den linken Arm zur Decke, drehe Oberkörper, Seite wechseln
5. **Utthita Parsvakonasana**, aus Virabhadrasana II, beuge den Oberkörper nach rechts über das gebeugte Bein, stelle die rechte Hand auf einen Klotz (flach) hinter dem Außenfuß auf, hebe den linken Arm zur Decke, drehe die Handfläche zum Ohr und strecke den Arm über das rechte Ohr in die Verlängerung der Flanke, presse die rechte Hand auf den Klotz und drehe den Oberkörper, bringe den linken Oberarm zurück und öffne die Achselhöhle, Seite wechseln
6. **Parsvottanasana**, mit zwei Klötzen aufgestellt am rechten Mattenrand, einem Schrägbrett am linken Mattenrand, aus Utthita Hasta Padasana, Parsva Utthita Hasta Padasana: drehe das rechte Bein aus, drehe den linken Fuß ein, indem du die Ferse nach hinten auf das Schrägbrett stellst, drehe das Becken mit nach rechts, nimm die Arme auf das Becken, hebe den Blick und beuge den Oberkörper nach vorne über das rechte Bein, strecke die Arme nach unten und stelle sie auf den Klötzen auf, BWS konkav, seitliche Rippen zum Boden öffnen, Seite wechseln
7. **Parivritta Trikonasana**, aus der vorherigen Position, strecke den linken Arm zur Decke, den rechten nach unten zum Boden, beuge mit einer langen linken Flanke den Oberkörper nach vorne und drehe ihn in Richtung zum rechten Bein, presse die linke Hand an der rechten Fußaußenkante zum Boden oder auf ein/zwei Klötze, drehe die linke Flanke zum Boden, hebe die rechte zu Decke und strecke den rechten Arm senkrecht nach oben, Seite wechseln
8. **AMS**, aus dem Vierfüßlerstand mit Daumen und Zeigefinger an der Wand
9. **Sirsasana**, 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 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

#### 10. **Chatuspadasana im Stuhl,**

- mit einem Stuhl, der 30cm vor der Wand steht, drei Decken doppelt gefaltet vor den Stuhlbeinen, einer weiteren über dieser Unterstützung auf dem Boden, einer rutschfesten Matte auf dem Stuhl: Setze dich seitlich auf den Stuhl und hake die Knie über der Stuhllehne ein, lasse den Oberkörper nach hinten unten gehen, ziehe mit den Armen an den vorderen Stuhlbeinen und setze die Schultern auf die Decken vor dem Stuhl, beuge die Arme, mit den Ellenbogen seitlich an den Stuhlbeinen und fasse diese weiter oben, ziehe den Stuhl an den vorderen Stuhlbeinen nach unten zum Boden und hebe mit dem Pressen der Füße auf die Lehne das Becken vom Stuhl weg, soweit wie möglich über die Schultern, arbeite die Schulterblätter in den Rücken und hebe den Rücken aktiv an, 3-5 x
- mit einem Stuhl, der mit der Stuhllehne an der Wand steht, den drei gefalteten Decken eine Oberkörperlänge weit weg vor dem Stuhl, lege dich vor dem Stuhl mit den Schultern auf der Unterstützung auf den Boden, schwinde die Unterschenkel auf den Stuhl, fasse mit den Händen die vorderen Stuhlbeine, mit dem Pressen der Fersen auf den Stuhl hebe das Becken, die rückwärtigen Rippen nach innen, drehe die Oberarme aus, presse den Ansatz der Oberarme nach unten in Richtung zum Boden auf die Decken und hebe die Schulterblätter, 3-5 x

11. **Setu Bandha Sarvangasana** auf dem Klotz, mit dem Rücken auf dem Boden liegend hebe mit dem Pressen der Fersen in den Boden das Becken und stelle einen Klotz hochkant unter das Kreuzbein, lasse die Schultern über die Öffnung der Zwischenrippenmuskulatur, mit dem Heben der Körperrückseite nach innen auf den Boden kommen, drehe die Oberarm aus und hebe die Schulterblätter, das Brustbein, lasse zunächst die Beine angewinkelt um den Unteren Rücken loszulassen, die Leisten zu öffnen, dann strecke langsam die Beine, mit den Knien gerade zur Decke hoch zeigend, aktiv aus, presse die Fersen, stelle die Füße senkrecht auf und drehe beide Beine ein

#### 12. **Savasana**

