

Dritte Woche Rückbeugen: Schwerpunkt Paschimottanasana

1. **Baddha Konasana**, fasse die Zehen im Zangengriff und richte den Oberkörper auf, presse die Fersen, Fußaußenkanten zusammen und öffne die Fußsohlen
 - aus Baddha Konasana strecke das linke Bein nach außen in Upavistha Konasana, sitze auf beiden Sitzknochen und richte den Oberkörper gleichmäßig auf, wechsele die Seite
2. **Upavistha Konasana**, strecke beide Beine nach außen, strecke die Fersen und länge die rückwärtigen Beine, strecke die Innenfersen von dir weg und länge die Innenbeine, arbeite die Oberschenkel rück und verankere die Sitzknochen, stütze dich mit den Händen hinter dem Becken auf und hebe den Oberkörper auf
3. **Gomukhasana**, aus Dandasana winkele das linke Bein an und schiebe den Fuß unter das Gesäß, setze dich mit dem linken Sitzbein auf die Ferse, schlage das rechte Bein über das linke, bringe die Knie übereinander und ziehe den rechten Fuß nahe an den Körper, nimm den rechten Arm angewinkelt mit dem Handrücken zwischen die Schulterblätter in den Rücken, hebe den linken Arm in Urdhva Hastasana, beuge ihn und fasse mit der linken Hand die rechte, wechsele die Seite
4. **Parvatasana**, sitze in Virasasana und strecke die Arme in Urdhva Baddhanguliyasana über den Kopf, wechsele die Verschränkung der Hände
5. **Vrksasana**, hebe das rechte Bein, winkele es an, fasse das rechte Sprunggelenk und setze den Fuß mit der Ferse hoch zum Damm an die Innenseite des linken Oberschenkels, presse die Fußsohle in die Innenseite des linken Oberschenkels und arbeite von der Außenhäfte des Standbeines gegen die Fußsohle, bringe die Arme in Namaskarasana vor der Brust zusammen und hebe die Arme in Urdhva Hastasana, strecke die Arme und arbeite die Außenseiten der Oberarme ran, wechsele die Seite
6. **Virabhadrasana I**, mit der linken Ferse auf einem Klotz unterstützt, hebe die Arme in Urdhva Hastasana und länge die Flanken, beuge das rechte Bein in 90° Winkel und stabilisiere das Becken über die Bein- und Armarbeit, wechsele die Seite
7. **Virabhadrasana III**,
 - Vorbereitung: aus Virabhadrasana I beuge den Oberkörper nach vorne, strecke das rückwärtige Bein mit der Ferse auf dem Klotz verankert, strecke die Arme und hebe die Oberarme, stabilisiere das Becken, wechsele die Seite
 - aus derselben Arbeit wie zuvor gehe in Virabhadrasana III, halte die Arme gestreckt, hebe das linke Bein waagrecht nach oben und halte den Oberkörper mit dem Strecken der Oberarme parallel zum Boden, Außenhäften kompakt, die Flanken gleichmäßig aus dem Becken heraus gelängt, wechsele die Seite
8. **Yoga Kurunta im Tau**, aus Shalambasana im Tau, mit dem Oberkörper von der Wand weghängend, die Arme gestreckt, laufe mit den Füßen zurück an die Wand, stelle die Fersen erhöht und hüftweit an der Wand auf, presse die Fersen in die Wand und schwinde das Becken nach vorne unten, rolle die Schultern nach oben und zurück, öffne die BWS, halte die Bauchwand gehoben, ziehe das Becken nach oben und beuge in den Hüften, ziehe den Kopf zu den Schienbeinen und kippe das Becken weg von der Wand, halte die Arme und Beine gestreckt, im schnellen Wechsel 20x
9. **Adho Mukha Svanasana/Urdhva Mukha Svanasana**, auf der Matte, im schnellen Wechsel 20x

10. **Bhujangasana im Tau**, stehe mit dem Rücken vor der Wand, hebe die Arme nach oben und fasse jeweils ein Tau, stelle die Fersen erhöht und hüftweit an der Wand auf, presse die Fersen in die Wand und hänge an den gestreckten Armen mit dem Becken nach vorne unten von der Wand weg, drehe die Oberarme aus, lasse die Hände am Tau nach unten gleiten, halte die Bauchwand gehoben und öffne die BWS
11. **Sirsasana**, aus Urdhva Dandasana
 - strecke ein Bein senkrecht nach oben, senke das Bein und setze den Fuß zurück an die Wand, wechsle das Bein
 - hebe beide Beine nach oben und stehe frei
12. **Viparitta Dandasana im Stuhl**, lege dich in einen Stuhl zurück, rutsche nach hinten in Richtung Krone des Kopfes soweit aus dem Stuhl heraus bis die Schulterblattspitzen mit der Sitzfläche abschliessen, halte mit den Händen die Stuhllehne, rolle die Schultern über die Kante des Stuhles zurück, lasse den Kopf mit der Länge des Nackens aus der Öffnung der BWS über den Stuhl zum Boden hängen oder lege ihn auf einer Unterstützung ab, lasse den Unteren Rücken los, die Bauchorgane zurücksinken, strecke die Beine aus und platziere mit dem richtigen Abstand zur Wand die Füße senkrecht an der Wand, die Fersen auf dem Boden oder auf ein/zwei Klötzen
13. **Urdhva Dhanurasana im Stuhl**, drehe den Stuhl und lege dich mit dem Kopf in Richtung zur Wand in den Stuhl zurück, stelle die Hände auf zwei Klötzen auf, die du im 60° Winkel schulterweit voneinander entfernt an der Wand aufgestellt hast, die Arme sind gebeugt, hebe die Ellenbogen hoch zur Decke, stelle die Unterarme senkrecht über die Handfersen, die Schienbeine senkrecht auf, presse die Hände und die Füße und hebe den Oberkörper vom Stuhl hoch, strecke die Arme und laufe mit den Füßen ein, öffne die BWS zur Wand
14. **Bharadvajasana im Stuhl**, drehe den Oberkörper nach rechts und links, löse die Rückenmuskulatur
15. **Paschimottanasana im Beckengurt**, nimm den Beckengurt unter die Achselhöhlen und laufe mit den Füßen an der Wand hoch, bringe die Beine gestreckt an die Wand, die Fußsohlen parallel zur Decke, beuge im Becken und ziehe es aus der Länge der Rückenmuskulatur nach unten zum Boden
16. **Viparitta Karani**
17. **Savasana**

