

## Zweite Woche Vorwärtsbeugen: 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. **Tadasana**,
  - Urdhva Hastasana
6. **Utkatasana**, beuge die Beine, hebe das Schienbein und bringe das Gewicht in die Fersen, länge das Kreuzbein und die Sitzknochen, presse die Außenfersen und Fußaußenkanten in den Boden und mit diesem Widerstand bringe die Innenknie zusammen und die Leisten tief nach innen und unten zum Boden, hebe die Arme in Urdhva Hastasana
7. **Garudasana**, aus Utkatasana schwinge das rechte Bein über das linke und hake den rechten Fuß hinter der linken Außenwade ein, bringe das rechte Innenknie nach vorne und die rechte Außenhüfte zurück, Sitzknochen parallel, beuge die Arme und stelle sie im 90° Winkel vor dir auf, hebe den linken Oberarm über den rechten und lege den Ellenbogen in der Ellenbeuge ab, bringe die Unterarm zueinander und die Handflächen zusammen, die Daumen schauen dich an, lasse die Schultern los, hebe die Ellenbogen, bringe diese auf die Höhe der Schultern, die Oberarme parallel zum Boden und bringe die Handflächen weg vom Gesicht, die Unterarme in die Senkrechte, wechsele die Seite
8. **Malasana**, stehe mit den Fersen unterstützt auf einem Schrägbrett, beuge die Beine und setze dich in die Hocke, bringe mit einem langen Rücken die Sitzknochen zu den Fersen, presse die Fersen in den Boden und ziehe die Knie in Richtung zur Brust, die Leisten sind weich
9. **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 Außenhüfte des Standbeines gegen die Fußsohle, bringe die Arme in Namaskarasana vor der Brust zusammen und hebe die Arme in Urdhva Hastasana, wechsele die Seite
10. **Malasana**, s.o
11. **Uttanasana**, aus Malasana hebe das Gesäß auf Kniehöhe und länge den Bauchraum nach vorne in Richtung zu den Knie, hebe die unteren Bauchorgane und halte den Bauchraum im Kontakt zu den vorderen Oberschenkeln, langsam ohne diesen Kontakt zu verlieren strecke die Beine aus, indem du aus dem Druck der Fersen in das Schrägbrett

die hintere Beinmuskulatur öffnest und die Sitzknochen zur Decke hebst, bringe die Finger auf dem Boden nach außen und beuge die Ellenbogen zu den Seiten

12. **Prasaritta Padottanasana**, beuge den Oberkörper nach vorne und stelle die Hände unter die Schultern, länge die Vorderseite des Oberkörpers aus dem Becken nach vorne, beuge weiter vor und fasse mit dem Zangengriff die Großzehen, ziehe die Ellenbogen weit zu den Seiten und bringe die Krone des Kopfes zum Boden
13. **Urdhva Dandasana**, verschränke die Hände und positioniere die Unterarme 90-120cm entfernt von der Wand auf den Boden, platziere die Krone des Kopfes auf dem Boden und laufe mit den Füßen an der Wand hoch, mit dem Pressen der Unterarme in den Boden hebe die Schultern, hebe die Schulterblätter und öffne die Achselhöhlen zur Wand, bringe das Becken senkrecht über die Schulter und die Beine parallel zum Boden
14. **Sirsasana**, aus Urdhva Dandasana
  - strecke ein Bein senkrecht nach oben, senke das Bein und setze den Fuß zurück an die Wand, wechsele das Bein
  - hebe beide Beine nach oben und stehe frei
15. **Dandasana**, presse die Handflächen nach unten in den Boden und hebe die Flanken
16. **Halasana-Paschimottanasana**, rolle auf der Matte aus Dandasana rund mit dem Rücken auf den Boden zurück, strecke die Arme über den Kopf und hebe die Beine über den Kopf, rolle zurück und setze dich auf, mit Schwung gehe in die Vorwärtsbeuge und bringe die Stirn zum Schienbein, die Hände nach vorne neben die Füße oder darüber hinaus, rolle von dort wieder zurück in die vorherige Position, wiederhole 5x
17. **Halasana-Malasana-Utkatasana-Tadasana und zurück**, rolle auf der Matte aus Dandasana rund mit dem Rücken auf den Boden, strecke die Arme über den Kopf und hebe die Beine über den Kopf, mit Schwung rolle zurück nach vorn, setze dich auf und beuge die Beine und setze die Füße vor dem Becken auf den Boden, strecke die Arme nach vorne, hebe das Gesäß weg vom Boden, presse die Fersen und hebe den Oberkörper mit gestreckten Armen in Richtung nach oben zur Decke, beuge die Beine wieder und von Malasana, in der Hocke, rolle wieder mit dem Oberkörper rund nach hinten ab in Halasana, wiederhole 5x
18. **Janu Sirsasana**, aus Dandasana beuge das rechte Bein und hebe den Fuß nach oben in Richtung zum Damm, lege den Fuß mit dem Fußspann zum Boden parallel zur linken Innenbeinseite ab, entspanne das Knie zum Boden, beuge aus dem Becken nach vorne und fasse den linken Fuß, beuge die Ellenbogen zu den Seiten und ziehe dich mit einem gehobenen Bauchraum, einer langen Vorderseite nach vorn und lege die Stirn auf dem Schienbein ab, wechsele die Seite
19. **Trianga Mukha Ekapada Paschimottanasana**, aus Dandasana beuge das rechte Bein, ziehe den rechten Fuß zum Becken und drehe die Wade aus, lege den Fuß mit der Mitte des Fußspanns neben dem Becken in Virasana ab, beuge aus dem Becken nach vorne und fasse den linken Fuß, beuge die Ellenbogen zu den Seiten und ziehe dich mit einem gehobenen Bauchraum, einer langen Vorderseite nach vorn und lege die Stirn auf dem Schienbein ab, wechsele die Seite
20. **Marichyasana**, aus Dandasana beuge das rechte Bein, ziehe den rechten Fuß zum Becken und stelle ihn in der Linie mit dem Sitzbein vor dich, das rechte Knie schaut zur Decke, beuge aus dem Becken nach vorne und fasse den linken Fuß, schwinde den rechten Arm tief um das Schienbein des angewinkelten Beins nach hinten in den Rücken, schwinde den linken Arm zurück und fasse mit der rechten die linke Hand, strecke die Arme nach hinten und beuge den gesamten Oberkörper auch die linke Schulter nach vorn, wechsele die Seite

21. **Paschimottanasana**, aus Dandasana beuge den Oberkörper nach vorn und fasse die Fußaußenkanten, beuge die Ellenbogen zu den Seiten und ziehe dich lang nach vorne, hebe den Bauchraum und lege die Vorderseite des Oberkörpers lang auf den Beinen, die Stirn auf den Schienbeinen oder einer Unterstützung ab
22. **Salamba Sarvangasana**, Halasana, Eka Pada
23. **Savasana**

