

Erste Woche Stehhaltungen: 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. **Tadasana**,
 - Urdhva Hastasana
 - Urdhva Baddhanghuliyasana
5. **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
6. **Malasana**, 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
7. **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
8. **Garudasana**,
 - Beinarbeit: 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, wechsele die Seite
 - Armarbeit: 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
 - bringe die Bein- und Armarbeit zusammen
9. **Utthita Trikonasana**
10. **Utthita Parsvakonasana**
11. **Padanghustasana in Dandasana**, aus Dandasana beuge aus der Hüfte nach vorn, arbeite die Oberschenkel rück und hebe den Oberkörper, fasse mit dem Zangengriff die

Großzehen und länge die Vorderseite des Oberkörpers, bringe die rückwärtigen Rippen nach innen, hebe den Blick und schau hoch zur Decke

12. **Urdhva Dandasana**, verschränke die Hände und positioniere die Unterarme 90-120cm entfernt von der Wand auf dem Boden, platziere die Krone des Kopfes auf dem Boden und laufe mit den Füßen an der Wand hoch, mit dem Pressen der Unterarme 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
13. **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
14. **Padanghustasana in Dandasana**
15. **Salamba Sarvangasana**, Halasana, Eka Pada
16. **Padanghustasana in Dandasana**
17. **Paschimottanasana**, aus Padanghustasana in Dandasana, beuge die Ellenbogen zu den Seiten und ziehe dich lang nach vorne, beuge aus dem Becken nach vorn und arbeite die Oberschenkel und Innenleisten zum Boden, länge die rückwärtige Beinmuskulatur, hebe die seitlichen Rippen weg von der Taille, die seitlichen Rippen nach oben zu den Achselhöhlen und länge die Achselhöhlen in die Oberarme, hebe den Bauchraum und lege die Vorderseite des Oberkörpers lang auf den Beinen, die Stirn auf den Schienbeinen oder einer Unterstützung ab
18. **Savasana**

