

Yogasonntag September: Passive und aktive Rückbeugen

1. **Sukhasana**, Adho Mukha, nach vorne beugen und die Stirn mittig auf einem/zwei Klötzen ablegen, Armen gebeugt, wenn die Unterarme zum Boden kommen, ansonsten Arme gestreckt, Bauchraum, Vorderseite des Körpers lang, Leisten loslassen
 3. **Supta Baddha Konasana**, aktiv, mit dem Oberkörper flach auf dem Boden, den Rückseiten der Zehen an der Wand, die Beine angewinkelt, die Fußsohlen zusammen, die Außenseiten der Waden/Oberschenkel fassen und die Schultern mit dem Ausdrehen der Arme zum Boden rollen, die BWS öffnen, Ujjayi 1
 4. **Supta Tadasana**, auf 2 Decken unterstützt, längs gefaltet, mit 2 Klötzen parallel auf den Decken, der Länge nach unter den Schulterblättern, je nach Schulterweite mit einem Abstand von 2-5 cm, einer/zwei Decke/n und einem Ei unter dem Kopf, mit dem Oberkörper längs auf die Unterstützung liegen, die Schulterblätter in der Mitte gestützt, die Arme seitlich im 60° Winkel, die Augenachse ausrichten
 - die Beine angewinkelt, Ujjayi 1
 - die Beine ausgestreckt, mit den Fußsohlen an der Wand, Ujjayi 4
 5. **Sukhasana**, an der Wand sitzend, mit einem Klotz Abstand zwischen Kreuzbein und Wand, genügend Höhe unter den Sitzknochen, um den vorderen Oberkörper aufzurichten, mit einer gerollten Decke zwischen den Füßen und Außenwaden, mit einem Klotz quer im oberen Bereich der BWS zwischen Schultergürtel und Wand den Oberkörper mit dem Zurückrollen der Schultern aufrichten, Außenschulterblatt nach hinten an den Klotz bringen, Ujjayi 5, Ujjayi 8
 6. **Savasana**
-

1. **Surya Namaskar**, 6x, Namaskarasana, Urdhva Hastasana, Uttanasana, AMS, UMS, AMS, Uttanasana, Urdhva Hastasana, Namaskarasana
 - in diese Abfolge einbauen: Chaturanga Dandasana, Vashistasana, Urdhva Prasaritta Eka Padasana in AMS
2. **Shalambasana**, im Tau, mit einem weiten Abstand zwischen den Tauen, die Arme seitlich neben dem Körper ausstrecken, Weite kreieren nach links und rechts aussen, Schulterköpfe mit der Streckung der Arme nach aussen ziehen, Schulterblätter im Rücken weit, mit den Händen nach vorne in die Knoten pressen, den inneren Oberarm zur Decke hoch drehen und auf der Rückenseite mit dem Ausdrehen des Armes die Schulterblätter nach unten in den Rücken bewegen, den Trapezmuskeln nach unten ziehen, 2x
3. **Viparitta Ardha Hastasana**, seitlich zur Wand stehen, den rechten Arm hinter dem Körper ausgestreckt an der Wand platzieren, die Hand tiefer als Schulterhöhe, Handfläche mit dem Spreizen der Finger öffnen und in die Wand pressen, mit dem Einlaufen des Oberkörper zur Wand die rechte Innenschulter aufdehnen und den gesamten Innenarm an die Wand nehmen, die seitlichen Rippen heben und die Schulter nach oben und zurückrollen, das Schulterblatt im Rücken nach unten und ran bewegen, mit der linken Hand in Rücken die Schulter zurück bewegen und den Oberkörper im 90° Winkel von der Wand aufstellen, Seite wechseln, 2x
4. **Gomukhasana**, mit der einfacheren Seite beginnen und den unteren Arm angewinkelt hinter dem Rücken mit der Hand zwischen die Schulterblätter nach oben bringen, die

Schulter nach oben und zurück rollen, die BWS öffnen, die obere Armarbeit dazunehmen, die Hände greifen, Seite wechseln

5. **Adho Mukha Vrksasana**, an der Wand, die Hände 5-10 cm von der Wand entfernt, aus AMS ein Bein nach dem anderen nach oben schwingen, Arme strecken, Unterarme aus den Handgelenken heben, den Blick zum Brustbein heben und die Schulterblätter an die rückwärtigen Rippen bringen, die Achselhöhlen öffnen, 2x
6. **Viparitta Dandasana**, mit einem umgekehrten Stuhl, die Stuhllehne und die vorderen Sitzfläche liegen auf dem Boden, die Stuhlbeine zeigen zur Wand, mit einer rutschfesten Matte auf dem Steg zwischen den rückwärtigen Stuhlbeinen und einem Klotz vor dem Stuhl, setze dich auf den Klotz und legen dich in den Stuhl zurück, mit dem Schulterblättern auf der rutschfesten Matte, halte mit den Händen die Stuhlbeine, rolle die Schultern zurück und heben das Becken um aus der Länge der Wirbelsäule und dem Heben des Oberkörpers den Kopf mit der Länge des Nackens aus der Öffnung der BWS über den Stuhl loszulassen, die Schultern rollen, halte diese Länge und das Becken gehoben, wenn du die Beine ausstreckst und mit dem richtigen Abstand zur Wand die Füße senkrecht an der Wand platzierst, strecke die Arme über den Kopf und fasse einen zweiten Stuhl der über der Krone des Kopfes steht, laufe mit den Händen tiefer, presse die Handflächen von außen gegen die Stuhlbeine
7. **Urdhva Dhanurasana**, mit einem Stuhl, der mit der Stuhllehne an der Wand steht, einem Klotz auf der Sitzfläche, einem Klotz/ und eventuell einer Deck obendrauf vor dem Stuhl, setze dich mit dem Rücken zum Stuhl auf die Unterstützung, öffne die BWS und legen dich mit dem Rollen der Schultern mit den Schulterblättern zurück auf die Sitzfläche, den Kopf unterstützt auf den Klotz, hebe die Arme und fasse über dem Kopf die Stuhllehne, arbeite die Ellenbogen nach innen (schulterweit) und drehe dadurch die Oberarm aus und hebe sie zur Decke, um die Schulterblätter an die rückwärtigen Rippen zu arbeiten, mit dieser Armarbeit laufe so weit wie möglich an der Stuhllehne nach unten, stelle die Fersen vor dem Becken auf, Fußausenkanten parallel und hebe mit dem Strecken der Arme den Oberkörper vom Stuhl weg nach oben in Urdhva Dhanurasana, mit den Schulterblättern im Rücken öffne die Achselhöhlen nach oben zur Decke und hebe die Brust, mit angewinkelten Armen komme langsam zurück und legen den Kopf, die Schultern wieder auf dem Stuhl ab, 3x

*nicht während der Menstruation:

8. **Sirsasana**, mit der erarbeiteten Öffnung der Achselhöhlen gehe in den Kopfstand
9. **Bharadvajasana**, auf dem Stuhl sitzend, drehe den Oberkörper nach rechts, fasse die Stuhllehne und löse mit dem Atem die Rückenmuskulatur in der Drehung, Seite wechseln

*nicht während der Menstruation:

10. **Halasana**, passiv, unterstützt auf einer Halasana Box/einem Stuhl, mit drei gefalteten Decken unter den Schultern, einer Decke für den Hinterkopf, die Schultern platzieren und die Beine nach oben in Halasana schwingen, die Oberschenkel eingedreht auf der Unterstützung ablegen, unterer Rücken entspannen, Arme in Vakra Hastasana seitlich im 90° Winkel ablegen
11. **Savasana**

