

## Yogasonntag Juli: Schulter und Nacken

1. **Supta Tadasana**, auf 3 Decken unterstützt, 2x dreifach gefaltet, die erste längs, die zweite quer darüber, eine Decke unter dem Kopf, mit dem Oberkörper längs auf die Decke liegen, die Wirbelsäule unterstützt, den Schultergürtel auf der zweiten Decke, die Arme seitlich im 90° Winkel, die Augenachse ausrichten
    - die Beine angewinkelt, Ujjayi 1, Ujjayi 2
    - die Beine ausgestreckt, Ujjayi 3
  3. **Supta Baddha Konasana**, mit dem Oberkörper auf zwei Decken dreifach gefaltet unterstützt, eine Decke unter dem Kopf, Beine angewinkelt, Fußsohlen zusammen, Oberschenkel unterstützt, Viloma 1 & 2
  4. **Sukhasana**, an der Wand sitzend, genügend Höhe unter den Sitzknochen, um den vorderen Oberkörper aufzurichten, mit einer gerollten Decke zwischen den Füßen und Außenwaden, den Oberkörper an der Wand aufrichten, Außenschultern zurückrollen, Ujjayi 1
  5. **Savasana**
- 

1. **Supta Tadasana**, mit den Füßen zur Wand, Beine leicht angewinkelt, mit den Händen den äußeren Mattenrand greifen, die Oberarme ausdrehen und die Außenschultern zum Boden arbeiten, Bauchraum zurücksinken lassen, die Beine strecken und die Schulterblätter nach unten in den Rücken arbeiten, das Kreuzbein längen, die Vorderseite des Körpers heben
  - Füße hüftweit, Arme über den Kopf strecken: Urdhva Hastasana, mehrmals
  - Füße mattenbreit, Arme über den Kopf strecken: Urdhva Hastasana, mehrmals
  - Füße hüftweit, Arme mit einem Gurt um die Oberarme kurz über den Ellenbogen über den Kopf strecken, Oberarme nach außen arbeiten: Urdhva Hastasana, mehrmals
  - Füße hüftweit, Arme über den Kopf strecken: Urdhva Baddhanguliyasana
  - Oberkörper mit dem Kopf zur Wand, die Beine aufgestellt, die Arme gebeugt mit verschränkten Händen nach oben über der Krone des Kopfes an der Wand platzieren, ausstrecken und die Schulterblätter nach unten in den Rücken bewegen, mit dem Widerstand der Wand die Oberarme in die Verbindung zur Schulter halten, die Beine strecken
2. **Anantasana**, auf dem Bauch liegend, die linke Körperseite heben und auf die rechte liegen, den rechten Arm nach oben strecken und in eine Linie mit dem Oberkörper und den Beinen ausrichten, die Fußsohlen an der Wand, Kreuzbein nach unten zu den Fersen längen, rechte Handfläche zum Boden und nach oben längen um die rechte äußere Achselhöhle zum Boden zu bringen, den Arm langsam beugen und den Kopf auf der rechten Hand aufstützen, Nacken lang und rechte Achselhöhle zum Boden, Seite wechseln
3. **Urdhva Hastasana**, mit dem Oberkörper 30cm vor der Wand stehen, die Unterarme schulterweit & parallel an der Wand platzieren, die Hände auf Schulterhöhe, Handgelenke parallel zum Boden, Ellenbogen nach innen, aus dieser Position mit den Schulterblättern im Kontakt zur Körperrückseite die Arme langsam nach oben ausstrecken, Oberarme ausdrehen, Schulterblätter weit, Stirn und Brustbein mit der Öffnung der Achselhöhlen zur Wand bringen

4. **Adho Mukha Virasana**, mit den Sitzknochen auf den Fersen sitzend den Oberkörper nach vorne beugen, die Arme strecken und die Hände tassenförmig einsetzen, mit den Fingerkuppen auf dem Boden die Unterarme heben und Achselhöhlen öffnen, die BWS öffnen, den Kopf mit den Ohren zwischen den Oberarmen, Blick zum Boden, die Schulterblätter mit dem Ausdrehen der Oberarm nach außen arbeiten und die rückwärtigen Rippen im Kontakt nach oben an die Schulterblätter halten, Raum zwischen der BWS und den inneren Schulterblättern weit
  5. **Adho Mukha Svanasana**,
    - in den Wandseilen: 2 Klötze unter den Händen, Kopf unterstützt
    - an der Wand: mit den Unterarmen schulterweit & parallel auf dem Boden die Handflächen senkrecht an der Wand platzieren, die Knie vom Boden heben, die Beine strecken, die Handferse zur Wand arbeiten und die Unterarm vom Boden wegheben
    - mit 2 Klötzen schulterweit hochkant im 60° Winkel an der Wand aufgestellt, die Handfersen auf den oberen, vorderen Rand der Klötze pressen
  6. **Utthita Trikonasana**, mit der linken Fußaußenkante an der Wand, den Oberkörper über das gestreckte rechte Bein zur Seite beugen, den linken Arm parallel zum Boden hinter dem Oberkörper zur Wand zurückstrecken und das Schulterblatt in den Rücken arbeiten, die rechte Hand auf einen Klotz aufstellen, rechter Oberschenkel rück, Außenhüfte längen und den unteren Flankenraum öffnen, den linken Arm auf Schulterhöhe im Halbkreis nach vorne vor den Oberkörper schwingen und in die Schulter zurückziehen, von dort aus den Arm nach oben strecken, Schulterblätter weit, rechtes Schulterblatt mit dem Pressen der rechten Hand nach unten, linkes Schulterblatt mit der Streckung des linken Armes nach oben, Seite wechseln
  7. **Virabhadrasana II**, mit der linken Fußaußenkante an der Wand, das rechte Bein zum 90° Winkel beugen, die Hände hinter dem Rücken verschränken und mit der Streckung der Arme nach unten zum Boden die Außenschultern zurückrollen, Schulterblätter weit, Seite wechseln
  8. **Utthita Parsvakonasana**, mit der linken Fußaußenkante an der Wand, das rechte Bein zum 90° Winkel beugen, den Oberkörper nach rechts über den rechten Oberschenkel beugen, den linken Arm parallel zum Boden hinter dem Oberkörper zur Wand zurückstrecken und das Schulterblatt in den Rücken arbeiten, die rechte Hand auf einen Klotz hinter der Fußaußenkante aufstellen, den linken Arm auf Schulterhöhe im Halbkreis nach vorne vor den Oberkörper schwingen und weiter über die Vorderseite zum linken Ohr über den Kopf, Schulterblätter weit, rechtes Schulterblatt mit dem Pressen der rechten Hand nach unten, linkes Schulterblatt mit dem Ausdrehen des linken Oberarmes nach oben, Seite wechseln
- \*nicht während der Menstruation:
9. **Adho Mukha Vrksasana**, aus Adho Mukha Svanasana in den Handstand hochspringen, Ellenbogen strecken, Arme kräftig, mit den Fersen an der Wand hochlaufen, den Körper mit der Beinarbeit aufrichten, den Blick zum Brustbein heben und die Achselhöhlen öffnen
- \*nicht während der Menstruation:
10. **Sirsasana**,
    - auf zwei Stühlen: mit den Schulterköpfen auf der Sitzfläche von zwei Stühlen, den Schulterblättern an der Wand, mit dem Kopf zwischendrin zum Boden hängend, die Beine nach oben heben und strecken
    - hängend in der Beckenschaukel, die Arme weit zu den Seiten gestreckt, mit den Handrücken auf dem Boden

\*nicht während der Menstruation:

11. **Viparitta Karani**, mit der Lendenwirbelsäule auf einer Kissenrolle unterstützt, beide Beine nach oben in die Senkrechte heben, Beine an die Wand arbeiten, die Schultern aus der Länge der Flanken zum Boden ablegen, die Schulterblätter in den Rücken arbeiten, das Brustbein heben, Schulterblätter weit, Nacken lang, Arme im 45° Winkel nach unten oder in Vakra Hastasana

12. **Savasana**

