

Yogasonntag März: Schwerpunkt Dreh-, Umkehrhaltungen

1. **Supta Tadasana**, unterstützt auf dem NamasteEgg, 2-3 Decken unter dem Kopf
Beine zunächst angewinkelt und vor dem Becken aufgestellt, dann Beine aktiv ausstrecken und nach außen loslassen
Beine wieder eindrehen und aktiv strecken - Urdhva Hastasana
- Urdhva Baddhanguliyasana
 2. **Supta Baddha Konasana**, Cross Bolster, auf zwei Kissenrollen unterstützt, mit zwei gerollten Decken unter den Schulterköpfen, eine Decke unter dem Kopf, Ujjay 1 & 2
 3. **Supta Tadasana**, zwei Klötze unter den Schulterblättern, 2-3 Decken unter dem Kopf, Ujjay 1, 2, 3 & 4
 4. **Sukhasana**, unterstützt mit dem Oberkörper an der Wand, Schienbeine gestützt, Anuloma Pranayama 1a und b
 5. **Savasana**
-

1. **Adho Mukha Virasana**
2. **Parsva Adho Mukha Virasana**, mit den Armen und dem Oberkörper nach rechts laufen, linker Arm ausgestreckt mit der Handfläche auf dem Boden, Flanke lang, rechte Hand mit den Fingerkuppen neben dem rechten Knie aufgestellt, Arm gebeugt, rechte Schulter und Flanke vom Boden wegheben, Bauchraum nach rechts drehen, nach links laufen und drehen
3. **Adho Mukha Svanasana**, mit den Händen den Mattenrand greifen, Fersen zum Boden oder unterstützt, Raum und Länge in der Wirbelsäule
4. **Adho Mukha Svanasana**, mit dem Becken über eine Stuhllehne mit mehreren Decken unterstützt beugen, die Fußsohle hinten senkrecht an der Wand, mit den Zehen, dem Vorfuß auf Klötzen, die Arme weit über die Sitzfläche des Stuhles hinaus ausstrecken und auf den Boden oder Klötze setzen, das Kinn auf der Sitzfläche des Stuhles ablegen
5. **Anantasana**, unterstützt auf einem Stuhl mit einer Schulterstandplatte, die seitliche Hüfte auf dem Stuhl auflegen, Beine waagrecht ausstrecken und das obere Bein zum unteren Bein strecken, Innenfersen und Sprunggelenke zusammen, Oberkörper seitlich nach unten zum Boden beugen und mit dem unteren Arm angewinkelt aufstützen, den oberen Arm über den Kopf in Richtung zum Boden strecken, Oberkörper nicht nach vorne kippen lassen, sondern zur Decke aufdrehen, rechte und linke Flanke aufdehnen
6. **Urdhva Dandasana**, in der Beckenschaukel hängend, mit Hilfe der Taue in den unteren Löchern den Oberkörper nach rechts und links drehen
7. **Parighasana**, vorderes Bein in Richtung zur Wand ausstrecken, Fußsohle an der Wand aufstellen, Oberkörper zur Wand beugen und den unteren Arm hoch an die Wand setzen, den oberen Arm über das Ohr ausstrecken, Oberkörper nach oben aufdrehen, rechte und linke Flanke aufdehnen
8. **Parighasana**, mit Hilfe eines Gurtes, hintere Hüfte und Oberschenkel an der Wand, vorderes Bein ausstrecken, Ferse in den Boden pressen, Gurt in einer langen Schlaufe um den senkrecht aufgestellten Fuß, den Oberkörper zur Seite beugen, untere Hand auf das Schienbein, Arm gestreckt, Gurt senkrecht nach oben zur oberen Hand, Arm anwinkeln und den Oberkörper und die obere Achselhöhle mit Hilfe des Gurtes zur Decke aufdrehen, rechte und linke Flanke aufdehnen

9. **Utthita Trikonasana**, hintere Fußaußenkante an der Wand, untere Hand zum Boden
10. **Adho Mukha Sukhasana**, auf dem Stuhl sitzend nach vorne beugen, Hände zum Boden
11. **Parsva Adho Mukha Sukhasana**, linker Ellenbogen am rechten Außenknie einhaken, den Oberkörper nach rechts drehen, mit der rechten Hand nach hinten an die Stuhllehne greifen, die Schulter aufdehnen und zur Decke aufdrehen, zur anderen Seite drehen
12. **Pashasana**, auf dem Stuhl sitzend, den Oberkörper nach vorne beugen und nach rechts drehen, den linken Ellenbogen tief am linken Innenknie einhaken, mit der rechten Hand nach hinten an die Stuhllehne greifen, die Schulter aufdehnen und zur Decke aufdrehen, zur anderen Seite drehen

*während der Menstruation Marichyasana I, offene Drehung:

13. **Marichyasana III**, auf dem Stuhl sitzend, linkes Bein ausstrecken, mit der Ferse auf den Boden stellen, Fußsohle senkrecht, rechtes Bein anwinkeln und Ferse auf der Sitzfläche des Stuhles aufstellen, nach rechts drehen und den linken Ellenbogen am rechten Außenknie einhaken, mit der rechten Hand nach hinten an die Stuhllehne greifen, die Schulter aufdehnen und zur Decke aufdrehen, zur anderen Seite drehen

*nur für Mittelstufe, für Anfänger unterstütztes Prasaritta Padottanasana:

14. **Sirsasana** an der Wand, während der Menstruation Prasaritta Padottanasana mit den Unterarmen und der Stirn auf einem Stuhl unterstützt
15. **Parsva Sirsasana**, Füße mit den Fersen an der Wand leicht nach links versetzen, die rechte Fußaußenkante an die Wand drehen, den linken Fuß mit drehen, Innenfersen und -knöchel zusammen, linkes Becken weg von der Wand, linkes Bein um das rechte drehen, beide Beine eindrehen, zurück zur Mitte, Füße nach rechts versetzen und zur anderen Seite drehen

*für Anfänger Halasana mit den Füßen unterstützt auf einem Stuhl:

16. **Salamba Sarvangasana**, mit einem Gurt um die Oberarme, mit den Füßen auf dem Stuhl oder dem Boden in Halasana, beide Beine nach oben in die Senkrechte heben
17. **Eka Pada Sarvangasana**, aus Salamba Sarvangasana, linkes Bein senkrecht, das rechte gestreckt nach unten auf den Stuhl oder den Boden absenken, Bein heben und Seite wechseln
18. **Parsva Eka Pada Sarvangasana**, aus Salamba Sarvangasana, linkes Bein senkrecht, das rechte 45° ausdrehen, das Bein gestreckt nach unten in den 90° Winkel mit dem Fuß auf Beckenhöhe oder den Zehenspitzen auf den Boden absenken, Bein heben und Seite wechseln

*nur für Mittelstufe:

19. **Konasana in Salamba Sarvangasana**, beide Beine im 45° Winkel ausgedreht über die Seiten nach unten zum Boden absenken
20. **Parsva Halasana**, den linken Arm nach hinten ausstrecken und den Mattenrand fassen, das linke Bein zum rechten bringen, den Oberkörper nach rechts drehen, Beine wieder öffnen und mit dem rechten Arm den Mattenrand hinter dem Rücken fassen und zur anderen Seite drehen
21. **Savasana**

