

Yogasonntag Mai: Becken und Hüfte

1. **Supta Baddha Konasana**, mit einer Kissenrollen unterstützt, Beine mit Gurt gebunden, Füße auf einem Klotz, Oberschenkel unterstützt, Stirn parallel zur Decke, wenn notwendig mit einer zusätzlichen Decke unter dem Kopf, Arme über den Kopf in Baddha Hasta
 2. **Supta Virasana**, mit einer Decke unter den Sitzknochen, damit der innere organische Bereich hebt, das vordere Becken anhebt, nach hinten auf eine/zwei Kissenrollen zurückliegen, Arme über den Kopf in Baddha Hasta, Ujjayi 1
 3. **Supta Tadasana**, mit 2 Schulterstandplatten oder zwei Decken aufeinander, den Oberkörper ab den hinteren Rippen unterstützt nach hinten ablegen, Brustbein heben, mit einer zusätzlichen Decke unter dem Kopf, die Unterschenkel auf einem Stuhl ablegen, Sitzknochen nach unten zum Stuhl längen, Ujjayi 1&2
 4. **Savasana**
-

1. **Prone Savasana**, Savasana auf dem Bauch liegend, mit zwei Decken unter dem Oberkörper, die vorderen Beckenknochen unterstützt und gehoben, das Schambein frei, die Oberschenkel auf der Matte abgelegt, die Beine drehen auf der Vorderseite im Kontakt zum Boden ein, auf der Rückseite aus, Zehen nach innen, Fersen nach außen, Arme in Vakua Hasta zu den Seiten, die Stirn mit einer zusätzlichen decke unterstützt, Nacken lang
2. **Akrounchanasana**, aus Prone Savasana, rechtes Bein anwinkeln und mit dem Innenknie auf dem Boden seitlich neben dem Becken ablegen, nach oben (höher als das Becken) und außen schieben (Innenleiste zum Boden öffnen), Zehenspitzen des linken Fußes aufstellen, Fußsohle senkrecht, Kniescheibe und vordere Oberschenkel vom Boden heben, linke Beckenseite bleibt im Kontakt zu den Decken, Gesäßmuskulatur entspannt, rechten Arm nach oben über den Kopf ausstrecken, Handfläche zum Boden, den linken Arm anwinkeln und die Hand tassenförmig neben der Schulter ausstellen, mit Hilfe der Arme den Oberkörper nach links drehen, Taille, Bauchraum nach links, Seite wechseln
3. **Vrksasana**
 - aus Tadasana freistehend, mit der linken Körperseite seitlich zur Wand, linker Arm gebeugt mit der Hand an der Wand abstützen, linkes Bein Standbein, rechtes Bein anwinkeln und mit dem Fuß hoch in die Innenseite des linken Oberschenkels heben, Seite wechseln
 - aus Tadasana mit der Rückseite des Körpers an der Wand, Stuhl seitlich rechts neben dem Körper an der Wand, linkes Bein Standbein, rechtes Bein anwinkeln und mit dem Fuß seitlich auf den Stuhl stellen, Becken an der Wand, rechte Hand auf das Innenknie, Knie nach hinten zur Wand drücken, Innenleiste öffnen, Seite wechseln
 - aus Tadasana mit der Vorderseite des Körpers vor der Wand, Stuhl seitlich rechts neben dem Körper, linkes Bein Standbein, rechtes Bein anwinkeln und mit dem Fuß seitlich auf den Stuhl stellen, linker Oberschenkel rück, Hüfte, Beckenvorderseite aufrichten, rechte Hand auf das Innenknie, Knie nach hinten drücken, Innenleiste öffnen, Seite wechseln
4. **Virabhadrasana II**,
 - Utthita Hasta Padasana mit dem Rücken zur Wand, Parsva Utthita Hasta Padasana, rechtes Bein ausdrehen, mit der Fußaußenkante in einer schmalen Klotzbreite Abstand zur Wand, das Bein beugen und eine gerollte Decke zwischen der Außenseite des

Oberschenkels und der Wand nach hinten pressen, linker Oberschenkel rück und das linke Becken im Kontakt zur Wand halten, Seite wechseln

- Utthita Hasta Padasana mit der Vorderseite des Körpers vor der Wand, Parsva Utthita Hasta Padasana, rechtes Bein ausdrehen, mit der Fußinnenseite in einer schmalen Klotzbreite Abstand zur Wand, das Bein beugen und einen Klotz zwischen das Knie und die Wand einspannen, rechte Beckenseite zur Wand arbeiten, Innenleiste öffnen, linker Oberschenkel rück und das linke Becken im Abstand zur Wand halten, Seite wechseln

5. **Ardha Chandrasana,**

- Utthita Hasta Padasana mit dem Rücken zur Wand, Parsva Utthita Hasta Padasana, rechtes Bein ausdrehen, mit der Fußaußenkante in einer schmalen Klotzbreite Abstand zur Wand, Utthita Trikonasana, das rechte Bein beugen, die Hand nach vorne auf einen Klotz stellen, das linke Bein in die Waagrechte heben, Ferse nach hinten an die Wand arbeiten, Standbein strecken und das linke Becken im Kontakt zur Wand halten, Seite wechseln

6. **Virabhadrasana III,** aus der Arbeit von Ardha Chandrasana mit dem Rücken zur Wand, die linke Hand nach unten auf einem Klotz am Boden aufstellen, die linke Beckenseite, die Vorderseite des linken Beines und die Zehenspitzen nach unten zum Boden abkippen, Bein strecken und Innenbeinseite nach oben zur Decke heben, Kreuzbein waagrecht, Außenhüfte des Standbeines an der Wand, rechter Arm an der Wand entlang nach vorne ausstrecken, rechte Flanke, rechte Achselhöhle im Kontakt zur Wand, Seite wechseln

7. **Bharadvajasana,** auf dem Stuhl sitzend

die Knie links und rechts neben der Stuhllehne in einer weiten Grätsche öffnen, die Zehen zeigen nach außen, die Leisten öffnen, Urdhva Hastasana, Oberkörper nach rechts und links drehen

*nicht während der Menstruation:

8. **Sirsasana,**

als Alternative: **Adho Mukha Svanasana** in der Beckenschaukel mit den Fersen auf Klötzen unterstützt

9. **Sethubandha Sarvangasana,** mit einem Klotz hochkant unter dem Kreuzbein unterstützt, zwei Klötze hochkant an der Wand aufgestellt, mit dem Rücken auf dem Boden liegend das Becken heben und den Klotz unter das Kreuzbein stellen, das Becken ablegen und die Beine in Richtung Wand ausstrecken, die Fersen unterstützt auf den Klötzen, vorderes Becken und Leisten öffnen, Beine eindrehen

*nicht während der Menstruation:

10. **Nirlamba Sarvangasana,** mit drei Decken gefaltet als Unterstützung unter den Schultern, den Aufbau zur Wand ausgerichtet, die Schultern platzieren, die Krone des Kopfes mit leichtem Abstand zur Wand, das Becken heben, die Knie und Schienbeine zur Wand über den Kopf rollen und die Beine ausstrecken, die Zehenspitzen an der Wand über dem Kopf platzieren, vom Rücken heben, Mittellinie des Gesäßes nach vorne zur Wand arbeiten, Steißbein und Vorderseite des Körpers heben

als Alternative: **Viparitta Karani,** bei Menstruation **Urdhva Prasaritta Padasana**

11. **Savasana**

