

## Yogasonntag April: Emotionale Stabilität

1. **Supta Baddha Konasana**, mit einer Kissenrollen unterstützt, Beine mit Gurt gebunden, Oberschenkel unterstützt, eine Augenbinde quer unter den Hinterhauptbeinen, Stirn parallel zur Decke, wenn notwendig mit einer zusätzlichen Decke unter dem Kopf
  2. **Supta Tadasana**, auf der Kissenrolle unterstützt, Beine ausstrecken, Ujjayi 1
  3. **Supta Tadasana**, mit 2 Schulterstandplatten unterstützt, eine Augenbinde quer unter den Hinterhauptbeinen, Stirn parallel zur Decke, wenn notwendig mit einer zusätzlichen Decke unter dem Kopf, einem Gurt quer unterhalb der Brust auf die freien Rippen gelegt, um mit Hilfe des Gurtes die Atmung in diesem Bereich zu spüren, Viloma 1
  4. **Supta Tadasana**, gleiche Unterstützung wie 3., mit 2 Kissenrollen links und rechts neben dem Oberkörper um im Shanmukhi Mudra die Ellenbogen zu stützen, Schultern entspannen, Brahmari Pranayama
  5. **Savasana**
- 

1. **Supta Baddha Konasana**, aktiv, mit den Zehen an der Wand, Oberkörper auf dem Boden, Schienbeine fassen oder einen Gurt um die Füße legen und mit ausgestreckten Armen fassen, die Handflächen nach oben zur Decke aufdrehen, Oberarme ausdrehen, Außenschultern zum Boden, Zehen in die Wand pressen, Bauchraum zurücksinken lassen, Hände lösen und über den Kopf strecken - Urdhva Hastasana
2. **Virasana**, erhöht auf einem oder mehreren Klotz/Klötzen sitzen um die Sitzknochen zu spüren und von dort aus in die Aufrichtung zu gehen, Organe heben, Fußspann, Zehen pressen - Urdhva Baddhanguliyasana
3. **Adho Mukha Svanasana**
  - mit Daumen und Zeigefinger an der Wand, Fersen zum Boden oder unterstützt (Klötze, Schrägbrett), Kopf unterstützt, Raum und Länge in der Wirbelsäule
  - im Seil mit den Tauen überkreuzt, Fersen unterstützt oder an der Wand, Kopf unterstützt
4. **Tadasana**, mit den Beinen senkrecht zur Wand, ein Klotz der Länge nach zwischen den Fersen und der Wand als Abstand auf dem Boden und einen zweiten Klotz zwischen dem Becken und der Wand, Klotz vom oberen Beckenrand nach unten zwischen die Gesäßmuskulatur schieben und das Kreuzbein längen, Oberschenkel rück arbeiten, den Oberkörper senkrecht über dem Becken ausrichten, nicht zurücklehnen
  - Urdhva Hastasana
  - Urdhva Baddhanguliyasana
5. **Utthita Trikonasana**, mit der hinteren Fußaußenkante an der Wand, vorderer Fuß mit dem Vorfuß unterstützt auf einem Klotz, Steißbein und Hinterkopf in einer Linie, zur Seite beugen, Seite wechseln
6. **Prasaritta Padottanasana**, Fußaußenkanten parallel, mit den Händen auf dem Becken nach vorne beugen, konkave Arbeit mit der BWS nach innen, Hände wenn notwendig auf Klötze aufstellen, Blick heben und nach vorne ausrichten, Verbindung Hinterkopf zum Steißbein, Steißbein integriert
7. **Parsvottanasana**, hintere Ferse unterstützt (Klotz/Schrägbrett), vorderer Fuß mit dem Vorfuß unterstützt auf einem Klotz, auf dem hinteren Bein stehen und das Gewicht hinten behalten und mit den Händen auf dem Becken nach vorne beugen, die Außenhöften

kompakt, die Hände auf Klötze unterstützt neben dem vorderen Fuß platzieren, BWS konkav, Sitzknochen vom vorderen Bein zur Ferse des rückwärtigen Beines, Blick heben, Steißbein nach innen, Seite wechseln

8. **Baddha Konasana**, auf einer gerollten Decke sitzend (kreisrund, um mit dem Gesäß in das Loch zu sitzen), mit dem Rücken unterstützt an der Wand, Kreuzbein parallel zur Wand aufrichten und das Heben im vorderen und rückwärtigen Becken halten, Schultern an die Wand, Oberarme ausdrehen
9. **Uphavista Konasana**, Beine in einer weiten Grätsche, Fersen auf Klötzen aufgestellt, nach vorne beugen, Padanghustasana oder mit jeweils einem Gurt um die Füße den Oberkörper aufrichten, BWS nach innen arbeiten, Brustbein heben

\*nicht während der Menstruation:

10. **Sirsasana**, mit einer Schaumstoffplatte oder einem Korkklotz zwischen dem Becken und der Wand, dieses Hilfsmittel sollte bereits im Kopfstand stehend von einer anderen Person platziert werden: von unten nach oben schieben und das Gewebe und das rückwärtige Becken damit anheben, Kreuzbein heben, Steißbein integrieren

\*nicht während der Menstruation:

11. **Salamba Sarvangasana**, mit einem Stuhl unterstützt, einem Klotz zwischen den Oberschenkeln und einem Gurt um die Mitte der Oberschenkel, einem zweiten um die Fußknöchel, Kopf mit einem kleinen Abstand von der Krone des Kopfes zur Wand, Schulterköpfe auf zwei Klötzen und Decke/n unterstützt, Becken auf dem Stuhl, Arme zwischen die Stuhlbeine nach hinten ausstrecken, rückwärtige Stuhlbeine fassen, den Schultergürtel zum Stuhl arbeiten, die BWS öffnen, Beine nach hinten über die Stuhllehne zur Raummitte ausstrecken, beide Beine nach oben in die Senkrechte heben, Viparitta Karani
12. **Nirlamba Sarvangasana**, aus Salamba Sarvangasana auf dem Stuhl unterstützt, das Becken heben und 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, Beine mit dem Klotz weiterhin eindrehen, Klotz nach hinten zum Stuhl bewegen
13. **Savasana**, mit den Unterschenkeln auf dem Stuhl

