

## Erste Woche Stehhaltungen: Schwerpunkt Padangusthasana

1. **Supta Tadasana**, Klotz zwischen den Füßen - Urdhva Hastasana  
- Urdhva Baddhanguliyasana
2. **Urdhva Prasaritta Padasana**, Beine senkrecht and der Wand - Urdhva Hastasana  
- Urdhva Baddhanguliyasana
3. **Supta Padangusthasana I**, zwei Gurte, gehobenes Bein 90° Winkel, Gurt um Ansatz des Oberschenkel vom gehobenen Bein und Fuß des Standbeins, Oberschenkel rück, Außenhüfte lang
4. **Supta Padangusthasana II**, zwei Gurte, gehobenes Bein über 90° Winkel, Bein nach außen mit Außenhüfte auf Klotz unterstützt
5. **Utthita Hasta Padangusthasana I**, gerade eine Beinlänge Abstand vor dem Stuhl stehend, Bein heben, ausstrecken und den Fuß auf einer Stuhllehne auflegen, Gurt um Fuß oder an Wandseilen den Oberkörper aufrichten, die Brust heben
6. **Utthita Hasta Padangusthasana II**, mit dem Körper seitlich zum Stuhl stehend, das Bein heben, ausdrehen und seitlich den Fuß auf einer Stuhllehne auflegen, Gurt um Fuß oder an Wandseilen den Oberkörper aufrichten, die Brust heben
7. **Utthita Trikonasana**, hintere Fußaußenkante an der Wand, Sitzbein des vorderen Beines zum vorderen Mattenrand arbeiten, Außenhüfte lang, Ansatz des Oberschenkels zurück, um mit dem Becken über das beim zu beugen, hinteres Sitzbein, Hüfte zurück arbeiten - Ferse des hinteren Beines in die Wand arbeiten, Bein strecken
8. **Virabhadrasana II**, hintere Fußaußenkante an der Wand
9. **Urdhva Dandasana**, Fingerknöchel an der Wand, Füße auf Stuhl heben der eine Beinlänge vor dem Kopf steht
10. **Eka Pada Sirsasana**, ein Bein nach oben heben, das andere mit den Zehenspitzen auf den Stuhl pressen und strecken, Oberschenkel rück, Außenhüfte lang
11. **Sirsasana**, beide Beine nach oben, Fersen an die Wand pressen, Oberschenkel rück arbeiten
12. **Salamba Sarvangasana**, mit dem Stuhl unter den Füßen in Halasana,
13. **Eka Pada Sarvangasana**, ein Bein nach oben heben, das andere mit den Zehenspitzen auf den Stuhl pressen und strecken, Oberschenkel rück, Außenhüfte lang
14. **Adho Mukha Sukhasana**, nach vorne beugen, Unterarme und Stirn auf dem Stuhl ablegen
15. **Savasana**

