

Zweite Woche Vorwärtsbeugen: 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**, ein Gurt, gehobenes Bein 90° Winkel, Oberschenkel wie letzte Woche mit dem zweiten Gurt rück arbeiten, Außenhüfte lang
4. **Supta Padangusthasana II**, ein Gurt, gehobenes Bein über 90° Winkel, Bein nach außen mit Außenhüfte auf Klotz unterstützt
5. **Utthita Hasta Padangusthasana I**, gerade eine Beinlänge Abstand vor der Wand stehend, Bein heben, ausstrecken und den Fuß mindestens auf Beckenhöhe mit der Ferse gegen die Wand pressen, oder auf eine Unterstützung ablegen, Gurt um Fuß oder an Wandseilen den Oberkörper aufrichten, die Brust heben
6. **Utthita Hasta Padangusthasana II**, mit dem Körper seitlich zur Wand stehend, das beim heben, ausdrehen und seitlich ausstrecken, den Fuß mindestens auf Beckenhöhe mit der Ferse gegen die Wand pressen, oder auf eine Unterstützung ablegen, Gurt um Fuß oder an Wandseilen den Oberkörper aufrichten, die Brust heben
7. **Padangusthasana**, hüftweiter Stand, nach vorn beugen, Zehengriff, Beine strecken
- Arme strecken, konkave Brustwirbelsäule
- Arme beugen, Ellenbogen weit nach außen, Stirn zum Schienbein
8. **Parsvottanasana**, hintere Ferse an der Wand, nach vorne beugen
- Hände auf Klötze, konkave Brustwirbelsäule
- Hände zum Boden, Arme beugen, Ellenbogen weit nach außen, Stirn zum Schienbein
9. **Urdhva Prasaritta Ekapadasana**, mit der Unterstützung eines Stuhles Oberkörper nach vorne beugen, eine Bein heben und mit dem Standbein soweit zum Stuhl zurücklaufen, dass der hintere Oberschenkel des Standbeins die Stuhllehne berührt, (Standbein senkrecht) und der Ansatz des gehobenen Beines mittig auf der Stuhllehne abgelegt werden kann, Innenbeinseite zur decke hoch, beide Beine strecken
- Hände vor den Füßen auf dem Boden, Standbein rück arbeiten, gehobenes Bein strecken, konkave Brustwirbelsäule
- Hände zu den Stuhlbeinen und ziehen, Arme beugen, Ellenbogen weit nach außen, Stirn zum Schienbein
10. **Urdhva Dandasana**, Fingerknöchel an der Wand, Füße auf Stuhl heben der eine Beinlänge vor dem Kopf steht
11. **Eka Pada Sirsasana**, ein Bein nach oben heben, das andere mit den Zehenspitzen auf den Stuhl pressen und strecken, Oberschenkel rück, Außenhüfte lang
12. **Sirsasana**, beide Beine nach oben, Fersen an die Wand pressen, Oberschenkel rück arbeiten
13. **Padangustha Dandasana**, in Dandasana sitzend, nach vorne beugen und mit dem Zehengriff den Großzeh greifen, Beine strecken
- Arme strecken, konkave Brustwirbelsäule
- Arme beugen, Ellenbogen weit nach außen, Stirn zum Schienbein
14. **Janu Sirsasana**, in Dandasana sitzend, ein Bein beugen, nach vorne beugen und mit beiden Händen den Fuß des gestreckten Beines fassen
- Arme strecken, konkave Brustwirbelsäule
- Arme beugen, Ellenbogen weit nach außen, Stirn zum Schienbein

15. **Marichyasana I**, in Dandasana sitzend, ein Bein beugen, nach vorne beugen und mit beiden Händen den Fuß des gestreckten Beines fassen, angewinkeltes Bein mit dem Knie zum Oberkörper arbeiten
 - Arme strecken, konkave Brustwirbelsäule
 - Arme beugen, Ellenbogen tief am Schienbein nach unten haken, den Arm um das gebeugte Bein nach hinten zum Rücken um die Taille bringen, den zweiten Arm nach hinten führen und greifen, Oberkörper nach vorne beugen, Stirn zum Schienbein
16. **Salamba Sarvangasana**, mit dem Stuhl unter den Füßen in Halasana,
17. **Eka Pada Sarvangasana**, ein Bein nach oben heben, das andere mit den Zehenspitzen auf den Stuhl pressen und strecken, Oberschenkel rückt, Außenhüfte lang
18. **Adho Mukha Sukhasana**, nach vorne beugen, Unterarme und Stirn auf dem Stuhl ablegen
19. **Savasana**

