

## **Dritte Woche Rückbeugen und Regenerative Haltungen: Schwerpunkt Utthita Trikonasana**

1. **Upavistha Konasana**, auf einer Decke sitzend, Oberschenkel eindrehen, Zehenspitzen nach oben zur Decke, mit den Händen hinter dem Körper, Oberkörper aufrichten, BWS nach innen, Kopf nach hinten, Blick zur Decke heben, Sitzknochen über die Beinarbeit erden
2. **Baddha Konasana**, Oberschenkel ausdrehen, Fersen pressen, mit den Händen hinter dem Körper, Oberkörper aufrichten, BWS nach innen, Kopf nach hinten, Blick zur Decke heben
  - rechtes Bein nach außen in Upavistha Konasana ausstrecken
  - linkes Bein nach außen in Upavistha Konasana ausstrecken2-3 x wiederholen
3. **Upavistha Konasana**, s. Nr. 1
4. **Utthita Trikonasana**,  
Parsva Utthita Hasta Padasana: das rechte Bein ausdrehen, den linken Fuß leicht eindrehen, Becken ausrichten: rechte Beckenseite zum vorderen Mattenrand arbeiten, linker Oberschenkel rück, Oberkörper zur Seite beugen, linker Arm angewinkelt, Hand auf dem Becken, BWS nach innen, Kopf nach hinten, Kreuzbein lang, Seite wechseln
5. **Utthita Trikonasana**,  
Parsva Utthita Hasta Padasana: das rechte Bein ausdrehen, Fußinnenseite am vorderen Mattenrand, den linken Fuß leicht eindrehen, Ferse am rückwärtigen Mattenrand, Becken ausrichten: rechte Beckenseite zum vorderen Mattenrand arbeiten, linker Oberschenkel rück, Becken diagonal zwischen den Füßen ausrichten, Oberkörper zur Seite beugen, linker Arm nach oben zur Decke ausstrecken, BWS nach innen, Kopf nach hinten, Kreuzbein lang, Seite wechseln
6. **Utthita Trikonasana - Ardha Chandrasana**,  
Parsva Utthita Hasta Padasana (s. Nr. 3), rechtes Bein von der Innenleiste zum Innenknie beugen, rechte Hand auf einem Klotz 30 cm vor der Fußaußenkante aufstellen, linker Arm angewinkelt, Hand auf dem Becken, linkes Bein heben, Standbein strecken, BWS nach innen, Kreuzbein lang, Seite wechseln
7. **Utthita Trikonasana - Ardha Chandrasana**,  
Parsva Utthita Hasta Padasana (s. Nr. 3), rechtes Bein von der Innenleiste zum Innenknie beugen, rechte Hand auf einem Klotz 30 cm vor der Fußaußenkante aufstellen, linker Arm ausgestreckt, Weite und Raum in den Schlüsselbeinen, linkes Bein heben, Standbein strecken, BWS nach innen, Kreuzbein lang, Seite wechseln
8. **Dwi Pada Viparitta Dandasana**, auf einem Stuhl unterstützt, mit einem Klotz oder einer gefalteten Decke unter dem Kreuzbein, die Beine gebeugt, die Hände hinter dem Becken auf der Sitzfläche aufstützen, das Becken heben und aus dem Stuhl nach vorne zur Wand schieben, Sitzknochen in Richtung Kniekehlen längen, Kreuzbein auf dem Klotz/der Decke ablegen, Schulterblätter über den Rand der Sitzfläche nach oben schieben, Schulter rollen, BWS öffnen, Kopf mit langem Nacken zum Boden hängen lassen, wenn nötig diesen unterstützen, Beine zur Wand ausstrecken, Füße an der Wand senkrecht aufstellen, wenn nötig die Füße mit zwei Klötzen hochkant unterstützen, Oberschenkel rück arbeiten, Kniekehlen öffnen, Beine anwinkeln, mit den Händen am Stuhl den Oberkörper heben

9. **Purvottanasana**, auf einem Stuhl unterstützt, mit zwei Kissenrollen längs auf der Sitzfläche, den Oberkörper mit angewinkelten Beinen nach hinten ablegen, das Kreuzbein gestützt, den Kopf mit einer Decke unterstützen, die Beine zur Wand ausstrecken, Fußsohlen senkrecht an der Wand, die Arme zu den Seiten auf Schulterhöhe nach unten hängen lassen, nach einer Zeit die Arme in Baddha Hasta über den Kopf nehmen
10. **Urdhva Dhanurasana**, auf einem Stuhl unterstützt, mit einer Kissenrollen quer auf der Sitzfläche, einer Decke unter dem Becken, den Oberkörper mit angewinkelten Beinen nach hinten ablegen, die Kissenrolle unter der LWS, Kopf mit langem Nacken zum Boden hängen lassen, wenn nötig diesen unterstützen, Arme zunächst am Stuhl, Schulterblätter nach oben in den Körper arbeiten, die Arme zur Wand über den Kopf heben, Hände tassenförmig breit an der Wand platzieren, Ellenbogen gebeugt nach außen und oben, dann mit den Händen schulterweit zusammen nach unten auf zwei hochkant aufgestellte Klötze, Handferse auf den Rand des Stuhles pressen, die Arme strecken und die Schulterblätter nach oben schieben

\*nicht während der Menstruation:

11. **Salamba Sarvangasana** im Stuhl, mit drei Decken gefaltet als Unterstützung unter den Schultern vor den vorderen Stuhlbeinen, den Aufbau zur Wand ausgerichtet, die Schultern platzieren, die Krone des Kopfes mit leichtem Abstand zur Wand, auf der Sitzfläche je nach Oberkörperlänge mit 1-3 Decken unterstützt, beide Beine nach oben in die Senkrechte heben,
12. **Nirlamba Sarvangasana**, das Becken vom Stuhl heben, 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
13. **Savasana**

