

## Zweite Woche Vorwärtsbeugen und Drehungen: Schwerpunkt Utthita Trikonasana

1. **Supta Pavanmukthasana**, mit einem Bein, flach auf dem Boden liegend, wenn nötig eine Decke unter dem Kopf, Beine angewinkelt, Füße auf dem Boden, das rechte Bein nach oben zur Brust heben, das Knie fassen und zur Brust ziehen, die Innenferse strecken, die Zehen zur Decke ausrichten, Seite wechseln
  - beim zweiten Mal das auf dem Boden aufgestellte Bein ausstrecken, vordere Beckengegend öffnen
2. **Malasana - Halasana**, im Wechsel 5-10x, mit dem Rücken auf dem Boden liegend die Knie zur Brust ziehen und zu rollen beginnen, Schultern heben, auf die Fersen stehen, das Gesäß heben, auf die Schultern rollen, das Becken heben
3. **Halasana - Paschimottanasana**, im Wechsel 5-10x, auf dem Rücken rollen und das Becken heben, die Beine über den Kopf heben und ausstrecken, Zehenspitzen zum Boden bringen, zurückrollen und die Beine nach vorne ausstrecken, den Oberkörper nach vorne über die Beine beugen, Arme nach vorne ausstrecken, Fußaußenkanten fassen
4. **Supta Padangusthasana I**, Beine angewinkelt, Füße auf dem Boden, rechtes Bein in den Gurt einfädeln, gehobenes Bein 90° Winkel, Gurt um die Mitte des Fußes, Ferse zur Decke, Vorfuß nach unten zum Boden, Kniekehle öffnen, Oberschenkel rück, Außenhüfte lang, linkes Bein ausstrecken, vordere Beckengegend öffnen, Seite wechseln
5. **Supta Padangusthasana II**, zunächst Supta Padangusthasana I s. oben
  - mit dem linken Bein auf dem Boden aufgestellt, gehobenes Bein 3-5x nach außen mit der Fußaußenkante auf den Boden absenken
  - beide Beine strecken, linkes Becken mit der Beinarbeit verankern, rechtes Bein zur Seite absenken, Innenseite des rechten Beines öffnen
6. **Baddha Konasana**, auf dem Stuhl sitzend, Oberschenkel ausdrehen, Fersen pressen
7. **Upavistha Konasana**, vor dem Stuhl auf einer Decke sitzend, Oberschenkel eindrehen, Zehenspitzen nach oben zur Decke, mit den Händen die Stuhlbeine fassen, Oberkörper aufrichten, Sitzknochen über die Beinarbeit erden
8. **Utthita Trikonasana**, mit dem vorderen Fuß auf einem Stuhl unterstützt den Stuhl zur Wand stellen, das rechte Bein mit dem Fuß auf den Stuhl heben, die Ferse auf dem Stuhl, der Vorfuß an der Wand, Parsva Utthita Hasta Padasana: Bein ausdrehen, Mitte des Oberschenkels, des Knies und der Außenhüfte in einer Linie, Zehenspitzen zur Decke hoch, linkes Bein in Linie in eine weite Grätsche stellen, Becken ausrichten: rechte Beckenseite zum vorderen Mattenrand arbeiten, linker Oberschenkel rück, Oberkörper zur Seite beugen, linker Arm zur Decke strecken, Oberkörper drehen, Seite wechseln
9. **Virabhadrasana II**, mit dem vorderen Fuß auf einem Stuhl unterstützt Parsva Utthita Hasta Padasana (s. oben), rechtes Bein von der Innenleiste zum Innenknie beugen, Seite wechseln
10. **Utthita Parsva Konasana**, mit dem vorderen Fuß auf einem Stuhl unterstützt Parsva Utthita Hasta Padasana (s. oben), rechtes Bein von der Innenleiste zum Innenknie beugen, den Oberkörper nach rechts beugen und die Hand vor dem Fuß aufstellen, den Oberarm zum Knie arbeiten, die Leiste aufdehnen und das Knie zum hinteren Mattenrand drücken, Seite wechseln

\*nicht während der Menstruation:

11. **Sirsasana**

12. **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
13. **Marichyasana I**, auf ein/zwei Decken sitzend
- linkes Bein gestreckt, rechtes Bein beugen, Fuß mit der Ferse vor dem rechten Sitzbein aufstellen, Urdhva Hastasana, Oberkörper nach vorne beugen, den linken Fuß fassen, das rechte Knie zur Achselhöhle arbeiten, beide Innenleisten gehen zum Boden, drehen ein und sind weich, Seite wechseln
  - das zweite Mal den rechten Arm mit dem Oberarm tief am rechten Schienbein einhaken, den Arm um das rechte Bein mit der Hand zurück an die Außenhüfte schwingen, mit dem linken Arm hinter den Körper schwingen und die rechte Hand greifen, Oberkörper nach vorne beugen, mit dem rechten Arm das Knie nach hinten drücken, die rechte Flanke nach vorne längen, linke Schulter zum linken Bein, Kopf zum Schienbein, Seite wechseln
14. **Salamba Sarvangasana**
15. **Savasana**

