

Erste Woche Stehhaltungen: 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 Beckengehend öffnen
 2. **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 rüch, Außenhüfte lang, linkes Bein ausstrecken, vordere Beckengehend öffnen, Seite wechseln
 3. **Supta Padangusthasana II**, zunächst Supta Padangusthasana I s. oben, gehobenes Bein nach außen mit dem Oberschenkel auf einer Decke unterstützt, beide Beine strecken, Innenseite des rechten Beines öffnen
 4. **Supta Pavanmukthasana**, beide Beine angewinkelt zur Brust heben, mit den Händen fassen und die Knie zur Brust ziehen
 5. **Urdhva Prasaritta Padasana**, beide Beine gerade nach oben zur Decke ausstrecken, beide Ferse zur Decke, beide Vorfüße nach unten zum Boden, Bauchraum und unterer Rücken entspannt
 6. **Konasana in Urdhva Prasaritta Padasana**, die Beine in eine weite Grätsche nach links und rechts außen öffnen, beide Beine weiterhin eindrehen, Zehenspitzen nach vorne zum Gesicht
5. & 6. im Wechsel, mehrmals wiederholen
 7. **Baddha Konasana**, sitzend, Oberschenkel ausdrehen, Fersen pressen
 8. **Upavistha Konasana**, sitzend, Oberschenkel eindrehen, Zehenspitzen nach oben zur Decke
7. & 8. im Wechsel, mit jeweils einem Bein, mehrmals wiederholen
- für Anfänger mit dem linken Außenbein an der Wand unterstützt:
9. **Parighasana**, linkes Bein angewinkelt mit dem Unterschenkel auf dem Boden, Knie am vorderen Mattenrand, Oberschenkel senkrecht, rechtes Bein im 90° Winkel ausdrehen und seitlich des Körpers mit dem Fuß am vorderen Mattenrand abstellen, mit der rechten Hand das rechte Knie nach hinten dehnen, Innenleiste öffnen, das Bein mit dem Vorfuß auf einen Klotz ausstrecken, Kniescheibe gerade nach oben zur Decke, den Oberkörper nach rechts beugen, die rechte Hand auf das rechte Scheinbein, den linken Arm über den Kopf strecken, Oberkörper, Wirbelsäule drehen
 10. **Utthita Trikonasana**
 - mit dem rückwärtigen Bein an der Wand
 - mit dem gesamten rückwärtigen Körper an der Wand
 11. **Virabhadrasana II**
 - mit dem rückwärtigen Bein an der Wand
 - mit dem gesamten rückwärtigen Körper an der Wand
 12. **Ardha Chandrasana**
 - mit dem gehobenen Bein an der Wand
 - mit dem gesamten rückwärtigen Körper an der Wand
- *nicht während der Menstruation:
13. **Sirsasana**
 14. **Salamba Sarvangasana**

15. **Adho Mukha Sukhasana**, mit dem Oberkörper nach vorne beugen
16. **Savasana**

