

Dritte Woche Regenerative Haltungen: Schwerpunkt Tadasana

1. **Supta Tadasana**, flach auf dem Boden liegend, wenn nötig eine Decken unter dem Kopf, Füße an der Wand, mit zwei Klötzen: zwischen den Füßen (hochkant, breit) und Unterschenkeln (flach, breit), Beine zunächst angewinkelt und vor dem Becken aufgestellt, Füße und Unterschenkeln mit den Klötzen gerade ausgerichtet, Beine ausstrecken und mit den Innenfüßen und Innenseiten der Waden an die Klötze arbeiten, Außenbein nach innen
 - Urdhva Hastasana
 - Urdhva Baddhanguliyasana
 2. **Tadasana**
 - stehe 40 cm von der Wand entfernt und lehne mit dem Schultergürtel zurück, klemme einen Klotz breit zwischen dem oberen Schulterblattrand und der Wand ein, die Beine leicht gebeugt, strecke die Beine aus und hebe die Flanken, die Brust hoch zur Decke, strecke die Arme aktiv nach unten und zurück zur Wand, drehe den Oberarm aus und hebe die seitliche Brust noch mehr, lehne mit dem Körpergewicht zurück und drücke mit Hilfe des Klotzes den oberen Schulterblattrand gleichmäßig auf beiden Seiten nach unten
 - mit den Beinen senkrecht zur Wand, indem du einen Klotz der Länge nach zwischen den Fersen und der Wand als Abstand auf den Boden legst, den zweiten Klotz zwischen dem Becken und der Wand einspannst, den Klotz vom oberen Beckenrand nach unten zwischen die Gesäßmuskulatur schiebst und das Kreuzbein längst, Oberschenkel rück arbeiten, den dritten Klotz zwischen der Brustwirbelsäule und der Wand einklemmen
 - Urdhva Hastasana
 - Urdhva Baddhanguliyasana
 3. **Supta Tadasana**, mit 2 Klötzen parallel und längs, auf Höhe der zweiten Stufe unter den Schulterblättern, den Kopf auf zwei, drei Decken unterstützt, die Beine angewinkelt mit den Füßen vor dem Becken, die Arme im 90° Winkel zu den Seiten abgelegt, Atembetrachtung Ujjayi 1
 4. **Dwi Pada Viparitta Dandasana**, auf einem Stuhl oder zwei Kissenrollen unterstützt:
 - auf dem Stuhl mit einer rutschfesten Matte und einem Klotz unter dem Kreuzbein, die Beine gebeugt, den Oberkörper nach hinten ablegen, den Schultergürtel über den Rand des Stuhles rollen, den Kopf auf einer Kissenrolle unterstützt, die Arme angewinkelt an den vorderen Stuhlbeinen, Fersen pressen, unterer Rücken entspannt, Bauchraum lang, Atembetrachtung Ujjayi 1
 - mit 2 Kissenrollen, eine quer, die andere längs darüber, mit zwei ineinander gerollten Decken für die Schultern, einer Decke unter dem Hinterkopf, einem Gurt um die Oberschenkel, mit angewinkelten, gebundenen Beinen mit dem Rücken auf die Kissenrollen liegen, nach hinten rutschen bis die Schulterköpfe auf den gerollten Decken aufliegen, die Brust öffnen, die Arme in Vakra Hastasana ablegen, die Beine ausstrecken, Fersen pressen, unterer Rücken entspannt, Bauchraum lang, Atembetrachtung Ujjayi 1
- *nicht während der Menstruation:
5. **Rope Sirsasana**, in der Beckenschaukel an der Wand
 6. **Sethu Bandha Sarvangasana**, mit dem Becken auf dem Stuhl, einer Kissenrolle unter den Schultern, Beine ausgestreckt mit den Füßen auf Beckenhöhe an der Wand

als Alternative:

Salamba Sarvangasana, mit einem Stuhl unterstützt, mit einer Kissenrolle zwischen der Stuhllehne und den Oberschenkel, die Schulterköpfe auf einer Kissenrolle unterstützt und einer Decke unter dem Hinterkopf, Becken auf dem Stuhl, Arme zwischen die Stuhlbeine nach hinten ausstrecken, rückwärtige Stuhlbeine fassen, den Schultergürtel zum Stuhl arbeiten, die BWS öffnen, Beine nach hinten über die Kissenrolle zur Raummitte ausstrecken

7. **Supta Tadasana**, mit dem Oberkörper unterstützt auf zwei Decken dreifach, ziehharmonikamäßig gefaltet längs unter dem Oberkörper, einer weiteren Decke gefaltet unter dem Kopf, die Unterschenkel unterstützt auf dem Stuhl, Ujjayi 1,2,3 & 4, Viloma 1 & 2

8. **Savasana**

