

Dritte Woche Rückbeugen: Schwerpunkt Parivrtta Trikonasana

1. **Baddha Konasana**, an der Wand, mit zwei Decken längs gefaltet unterstützt, das Kreuzbein ganz an der Wand, die Beinen anwinkeln und die Füße auf den Decken vor dem Becken zusammen nehmen, Knie nach außen, Leisten öffnen, den Oberkörper an der Wand ausrichten, ohne die Mitte des Kreuzbeines an der Wand zu verlieren, Hände auf den Innenseiten der Beine, Oberarme zudrehen, Schultern zurück zur Wand
2. **Sukhasana**, aus Baddha Konasana die Beine verschränken und die Füße links und rechts zum Boden schieben, die Verschränkung wechseln
3. **Parsva Adho Mukha Sukhasana**, den Oberkörper nach vorne beugen und nach rechts über das rechte Knie laufen, den linken Ellenbogen am Außenknie einhaken und die rechte Hand neben dem Becken tassenförmig aufstellen, den Ellenbogen gegen das Knie pressen, die linke Flanke, den linken Bauchraum nach rechts drehen, mit der rechten Hand und dem gebeugten Arm die rechte Flanke und den rechten Bauchraum zur Wand drehen, nach vorne zurücklaufen und über das linke Knie laufen, Seite wechseln
4. **Supta Padanghustasana I**, mit 2 Gurte und einem Klotz, auf dem Rücken liegend mit den Beinen gebeugt, den Klotz flach unter das Becken schieben, den ersten Gurt um den linken Fuß legen, der nach unten zur Wand streckt und über das rechte Knie, den Ansatz des Oberschenkels, das rechte Bein heben und den zweiten Gurt um den rechten Fuß legen, das rechte Bein 90° nach oben strecken, das linke Bein zur Wand strecken, die Ferse an der Wand verankern, das linke Bein rück arbeiten und die vordere Leiste öffnen, beide Kniekehlen öffnen, Seite wechseln
5. **Eka Pada Adho Mukha Svanasana**, aus Adho Mukha Svanasana, mit den Fersen auf einem Schrägbrett oder Klötzen unterstützt, die Füße zusammen, das rechte Bein beugen und mit dem Vorfuß zurück an die Wand setzen und mit dem Kontakt der Zehen an der Wand nach oben ausstrecken, linke Ferse auf die Unterstützung pressen und das Bein strecken, Außenhüfte und Flankenraum heben und zur Wand zurück arbeiten, rechte Außenhüfte zum Boden rollen und parallel zur linken Hüfte halten, das rechte Bein eindrehen und mit dem Innenbein zur Wand zurückdrehen, Seite wechseln
6. **Parighasana**, auf dem linken Unterschenkel, mit dem linken Außenbein an der Wand, die Außenhüfte, den äußeren Oberschenkel an der Wand ausgerichtet, Schienbein pressen, den rechten Fuß auf der Linie mit dem linken Knie aufstellen und das Bein ausstrecken, den Vorfuß ranziehen und die Fußsohle senkrecht aufstellen, das Becken zwischen den Beinen frontal nach vorne ausgerichtet, beuge den Oberkörper nach rechts, lege die rechte Hand auf dem rechten Schienbein ab und strecke den linken Arm senkrecht nach oben, Schlüsselbeine weit, Brustkorb gehoben, drehe den linken Arm aus und nehme den Arm über das linke Ohr in die Verlängerung der linken Flanke, Seite wechseln
7. **Utthita Trikonasana**, mit der linken Fußaußenkante an der Wand, den Oberkörper zur Seite beugen und die rechte Hand auf einen Klotz aufstellen, das rechte Bein strecken, Oberschenkel rück, Außenhüfte damit nach unten längen und den unteren Flankenraum öffnen, den linken Arm senkrecht nach oben strecken, Seite wechseln
8. **Parivrtta Trikonasana**,
 - mit der linken Ferse auf einem Klotz oder einem Schrägbrett unterstützt, den rechten Fuß einen Schritt nach vorne, beide Beine strecken, das Becken parallel zur Wand ausrichten, den linken Arm zur Decke strecken und den Bauchraum nach rechts drehen, den Oberkörper nach vorn beugen, die linke Flanke zum Boden loslassen und die Hand auf den Fußknöchel / neben die rechte Fußaußenkante setzen, den rechten Arm hoch zur Decke und in Richtung des Kopfes strecken, die rechte Flanke zur Decke aufdrehen,

die Beine arbeiten und aus einem stabilen Becken den Bauchraum drehen, Seite wechseln, schwungvoll 2-3x

- mit dem langen Mattenrand an der Wand, der rechten Körperseite zur Wand, mit der linken Ferse auf einem Klotz oder einem Schrägbrett unterstützt, den rechten Fuß einen Schritt nach vorne, beide Beine strecken, das Becken gerade nach vorne zum kurzen Mattenrand ausrichten, den Oberkörper aufrecht nach rechts zur Wand drehen, die Arme weit nach außen gestreckt, mit der Drehung nach vorn beugen, die linke Flanke zum Boden loslassen und die Hand auf den Fußknöchel / neben die rechte Fußaußenkante setzen, den rechten Arm an der Wand senkrecht hoch zur Decke strecken, die rechte Flanke zur Decke aufdrehen, die Beine arbeiten und aus einem stabilen Becken den Bauchraum drehen, Seite wechseln

9. **Parivrtta Parsvakonasana,**

- aus Virabhadrasana II, die linke Ferse anheben, den Fuß eindrehen, den linken Arm nach oben strecken, den Oberkörper nach rechts über das gebeugte rechte Bein drehen und den linken Arm gebeugt mit dem Ellenbogen am rechten Außenknie einhaken, mit dem Ellenbogen gegen das Knie pressen und den Bauch am rechten Innenbein nach oben drehen, die Handflächen in Namaskarasana vor der Brust zusammengeben, die Schlüsselbeine weiten und die Brust heben, das linke Bein strecken und mit der Ferse in Richtung Boden arbeiten, Seite wechseln
- mit dem langen Mattenrand an der Wand, aus Virabhadrasana II mit dem Rücken zur Wand, die linke Ferse anheben, den Fuß eindrehen, den Oberkörper aufrecht nach rechts über das gebeugte Bein zur Wand drehen, die Arme weit nach links und rechts außen strecken, den Oberkörper mit dieser Drehung nach vorne beugen und den linken Arm zwischen dem rechten Außenknie und der Wand nach unten zum Boden schieben, den rechten Arm an der Wand nach oben strecken, die Schlüsselbeine weiten und die Brust heben, das linke Bein strecken und mit der Ferse in Richtung Boden arbeiten, Seite wechseln

10. **Ardha Chandrasana,** mit dem langen Mattenrand an der Wand, aus Utthita Trikonasana mit dem Rücken zur Wand, das rechte Bein beugen, die rechte Hand auf einen Klotz 30-40 cm vor dem Fuß aufstellen, den linken Fuß ran ziehen und das linke Bein waagrecht anheben, die Ferse auf Beckenhöhe zur Wand pressen, das Standbein strecken, die Außenhüfte mit dem Ausdrehen des Beines zurück zum linken Fuß längen und die linke Beckenseite über die rechte heben, die linke Schulter über die rechte heben und den linken Arm an der Wand senkrecht nach oben strecken, Seite wechseln

11. **Parivrtta Ardha Chandrasana,** aus Ardha Chandrasana mit dem Rücken zur Wand (Anweisungen s. oben) die linke Hand nach unten auf einen Klotz 30-40 cm vor dem Fuß aufstellen, die linke Außenhüfte nach unten in Richtung zum Boden rollen, die linken Zehenspitzen zum Boden drehen, das Kreuzbein parallel zur Decke, den Oberkörper nach rechts zur Wand drehen und den rechten Arm senkrecht nach oben an der Wand ausstrecken, das linke Bein waagrecht halten und strecken, die rechte Außenhüfte zurück arbeiten, Seite wechseln

12. **Eka Pada Viparitta Dandasana,** auf einem Stuhl unterstützt, mit 2 Klötzen an der Wand, mit der rechten Kniekehle über der Stuhllehne in den Stuhl sitzen, einen Gurt in einer engen Schlaufe um den rechten Fuß binden, mit dem linken Bein gebeugt, die Fußsohle aufgestellt, das Becken nach vorne aus dem Stuhl schieben und den Oberkörper auf dem Stuhl ablegen, nach hinten in Richtung zum Kopf aus dem Stuhl rutschen bis die Schulterblätter am vorderen Rand des Stuhles abschliessen, die Schultern rollen und mit den Händen an der Stuhllehne die Schulterblätter nach unten in den Rücken hinein zum

Stuhl ziehen, den rechten Oberschenkel zur Stuhllehne arbeiten und das Bein strecken, das linke Bein strecken und die Ferse auf die Klötze heben, die Fußsohle senkrecht an der Wand, das rückwärtige Bein öffnen und längen, die vordere Leiste öffnen, den Gurt fassen und mit den Armen schulterweit über den Kopf strecken, Seite wechseln

13. **Urdhva Dhanurasana**,

- auf einem Stuhl unterstützt, mit 2 Klötzen an der Wand, mit dem Kopf in Richtung zur Wand auf den Stuhl in Viparitta Dandasana liegen, die Handfersen auf dem Rand der Klötze aufstellen, die Unterarme senkrecht über den Handgelenken ausrichten, die Ellenbogen zueinander arbeiten, die Füße und Hände pressen, den Oberkörper anheben, einlaufen und die Achselhöhlen in Richtung zur Wand öffnen, 2-3 x hochkommen
- vom Boden hochkommen

14. **Bharadvajasana**, drehen auf dem Stuhl, Rückenmuskulatur lösen

*nicht während der Menstruation:

15. **Halasana**, mit einem Stuhl und einer Kissenrolle unterstützt, mit 2-3 Decken unter den Schulterköpfen, beide Beine in Halasana über den Kopf auf den Stuhl mit der Unterstützung schwingen, die Oberschenkel mit ausgestreckten oder angewinkelten Beinen ablegen, den Rücken loslassen und entspannen, die Arme anwinkeln und in Vakra Hastasana ablegen

als Alternative: **Sethu Bandha Sarvangasana**

16. **Savasana**

