

## Zweite Woche Vorwärtsbeugen und Drehhaltungen : Schwerpunkt Parivrta Trikonasana

1. **Baddha Konasana**, an der Wand, mit zwei Decken längs gefaltet unterstützt, das Kreuzbein ganz an die Wand, die Beinen anwinkeln und die Füßen 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, aus Tadasana, den ersten Gurt um den linken Fuß legen, der wieder nach unten zur Wand geht und nach oben um den Ansatz des rechten Beines, 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, Ferse an der Wand verankern, beide Kniekehlen öffnen, Seite wechseln
5. **Parighasana**, mit dem linken Bein gebeugt 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 mit einem Klotz unterstützt, 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
6. **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
7. **Supta Padanghustasana III**, mit einem Gurt um den rechten Fuß, beide Gurtenden am rechten Außenknie vorbei (das rechte Bein gebeugt mit dem Knie zur Brust) nach oben zur linken Schulter, den linken Arm einfädeln und den Gurt auf das Schulterdach hängen und anziehen, die Ferse hoch zu Sitzbein anhocken, das rechte Bein über das linke heben und die rechte Hüfte über die linke bringen, das linke Bein mit drehen und die Fußaußenkante zum Boden absenken, das Bein Strecken und die ferse an der Wand verankern, den Oberschenkel rück arbeiten, den rechten Arm ausstrecken und die Schulter über die Drehung im Bauch zum Boden zurück arbeiten, unter den Gurt greifen und langsam das rechte Bein ausstrecken, Fuß mindestens auf Beckenhöhe und Oberschenkel rück, rechte Außenhüfte runter zur Wand, Seite wechseln
8. **Parivrta Trikonasana**, mit der linken Ferse auf einem Klotz oder einem Schrägbrett unterstützt, die Außenferse an der Wand, 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 vorne 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

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
10. **Dandasana, Parsva**, mit den Füßen an der Wand, die Arme in Urdhva Hastasana strecken, den Oberkörper nach rechts drehen, Flanken und Wirbelsäule lang, mit der linken Hand das rechte Außenknie / den äußeren Oberschenkel fassen, die rechte Hand hinter dem Becken aufstellen, linkes Sitzbein schwer, Bauchraum drehen, Seite wechseln
11. **Upavistha Konasana, Parsva**
  - aufrecht nach rechts drehen und mit der linken Hand das rechte Außenknie / den äußeren Oberschenkel fassen, die rechte Hand hinter dem Becken aufstellen, linkes Sitzbein schwer, Bauchraum drehen, Seite wechseln
  - nach vorne beugen und drehen, mit der linken Hand die rechte Außenwade fassen, die rechte Hand neben dem rechten Bein aufstellen, linkes Sitzbein schwer, Bauchraum drehen, wenn möglich die linke Fußaußenkante fassen, Seite wechseln
12. **Parivrtta Janu Sirsasana**, aus Dandasana das rechte Knie beugen, das Knie weit hinter das Becken bringen, die rechte Ferse an die Innenleiste des rechten Beines bringen, den Oberkörper aufrecht nach rechts zum gebeugten Bein drehen, den Oberkörper mit langen Flanken nach links beugen, mit der linken Hand einen Gurt in einer Schlaufe um den linken Fuß gelegt / den linken Fuß fassen, den linken Ellenbogen am linken Innenknie einhaken oder auf einem Klotz aufstellen, die linke Flanke über das gestreckte Bein drehen, die rechte Flanke nach oben zur Decke aufdrehen, den rechten Arm senkrecht nach oben strecken und mit weiten Schlüsselbeinen, einer offenen Brust, den rechten Arm über den Kopf strecken und den linken Fuß fassen, Seite wechseln

\*nicht während der Menstruation:

### 13. **Sirsasana**,

als Alternative: **Adho Mukha Svanasana** in der Beckenschaukel mit den Fersen auf Klötzen unterstützt

\*nicht während der Menstruation:

\*für Anfänger Halasana mit den Füßen unterstützt auf einem Stuhl:

14. **Halasana**, mit 2 Schulterstandplatten oder 2-3 Decken unter den Schultern, beide Beine in Halasana über den Kopf auf den Stuhl oder den Boden schwingen, die Zehen pressen, die Beine strecken, die Arme anwinkeln und die Hände tief in den Rücken

15. **Salamba Sarvangasana**, beide Beine nach oben in die Senkrechte heben

als Alternative: **Sethu Bandha Sarvangasana**

16. **Savasana**

