

## Erste Woche Stehhaltungen : Schwerpunkt Parivrtta 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. **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
4. **Supta Padanghustasana II**, mit 2 Gurten, siehe Beschrieb Supta Padanghustasana I, den oberen Gurt mit einer kurzen Schlaufe um den rechten Fuß legen und den Gurt unter dem Schultergürtel hindurch zum ausgestreckten linken Arm ziehen, mit beiden Armen das Bein nach oben ziehen, die Rückseite dehnen, das rechte Bein zur Seite senken, die Leiste öffnen, Seite wechseln
5. **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
6. **Utthita Trikonasana**, mit der linken Fußaußenkante an der Wand, mit einem Stuhl vor dem linken Fuß, den Oberkörper zur Seite beugen und die rechte Hand, den Unterarm auf der Stuhllehne ablegen, rechtes Bein strecken, Oberschenkel rück, Außenhüfte damit nach unten längen und den unteren Flankenraum mit der Hilfe des Stuhles öffnen, Seite wechseln
7. **Parsvottanasana**, mit der linken Außenferse an der Wand, den Händen auf der Stuhllehne unterstützt, Flanken längen, Seite wechseln
8. **Parivrtta Trikonasana**, aus der vorherigen Position mit den Händen oder Unterarmen auf der Stuhllehne unterstützt den linken Arm locker zum Boden fallen lassen, die linke Flanke zum Boden loslassen und die Hand auf den Fußknöchel / neben die rechte Fußaußenkante setzen, den rechten Arm mit der Hand an der Stuhllehne belassen, beugen und den Ellenbogen, die Achselhöhle, die rechte Flanke zur Decke aufdrehen, die beine arbeiten und aus einem stabilen Becken den Bauchraum drehen, Seite wechseln, Beim zweiten Mal den rechten Arm hoch zur Decke heben, Seite wechseln
9. **Ardha Uttanasana**, mit den Händen auf der Stuhllehne unterstützt, die Füße hüftweit, die Flanken euch die Beinarbeit längen

10. **Adho Mukha Svanasana**, gestützt mit dem Stuhl und mehreren Decken auf der Stuhllehne, stelle den Stuhl mit einem Abstand von ca. 60-80 cm vor der Wand auf, beuge dich nach vorne über die Stuhllehne, mit dem vorderen Becken auf die Decken, laufe mit den Beinen zurück und bringe mit dem Vorfuß am Boden die Fersen an die Wand, laufe mit den Armen nach vorne, setze die Hände auf dem Boden auf und legen die Stirn / das Kinn auf der Sitzfläche ab, Flanken und Wirbelsäule lang

\*nicht während der Menstruation:

11. **Sirsasana**,

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

12. **Bharadvajasana I**,

- Füße nach links neben das Becken, rechtes Sitzbein unterstützen, linke Außenhüfte entspannt, nach rechts drehen, linke Hand fasst das rechte Außenknie, rechte Hand hinter dem Becken auf dem Boden / einem Klotz, Seite wechseln
- Füße nach links neben das Becken, rechtes Sitzbein unterstützen, linke Außenhüfte entspannt, rechter Arm fasst hinter dem Rücken den linken Oberarm, nach rechts drehen, schwinde den linken Arm kraftvoll zum rechten Außenknie, fasse das Außenknie, strecke den linken Arm und bewege unter dem rechten Handrücken die linke Flanke in die Drehung hinein, Seite wechseln

\*nicht während der Menstruation:

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

13. **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

14. **Salamba Sarvangasana**, beide Beine nach oben in die Senkrechte heben während der Menstruation:

**Sethu Bandha Sarvangasana**

15. **Savasana**

