

Dritte Woche Rückbeugen: Schwerpunkt Adho Mukha Svanasana

1. **Adho Mukha Virasana (AMV)**, mit den Händen auf 2 Klötzen, schulterweit, Handflächen, Zeigefinger- und Daumengrundgelenk nach unten pressen, Innenarm längen, Oberarm ausdrehen, Achselhöhlen und BWS zum Boden öffnen, Sitzknochen schwer
2. **Adho Mukha Svanasana (AMS)**, aus AMV das Becken heben, Hände pressen, Arme strecken, Knie anheben und den Oberkörper zurückschieben, mit den Knien gebeugt die Flanken längen, BWS öffnen, Sitzknochen hoch, Innenbeine zurück, Vorfuß pressen, langsam die Beine strecken und die Füße zurück zum den Fersen längen und mit dem Öffnen der rückwärtigen Beinmuskulatur zum Boden pressen, besonders die Außenferse zum Boden arbeiten, Innenknöchel und Innenbein gehoben
3. **Urdhva Mukha Svanasana (UMS)**, das Becken nach vorne schwingen und die Sitzknochen in den Körper hinein heben, Fersen nach hinten strecken, Fußsohlen senkrecht, Oberschenkel von der Vorderseite heben, Schultern zurückrollen, Oberarme nach hinten ausdrehen
4. **AMS**
 - Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne: Fuß an der Außenseite der rechten Hand, linkes Bein beugen und das Knie zum Boden bringen, Becken ausrichten, rechtes Sitzbein nach innen und zurück bewegen und mit der Ausrichtung des Beckens das linke Bein wieder strecken, die Leiste öffnen, Seite wechseln
5. **Uttanasana**, aus AMS mit den Beinen nach vorne laufen, die Handflächen auf den Klötzen belassen, BWS konkav, Beine strecken, Sitzknochen heben, Endstellung, Oberkörper nach unten zum Boden gehen lassen
6. **AMS**
7. **UMS**, das Becken nach vorne schwingen und die Sitzknochen in den Körper hinein heben
8. **Uttanasana**, aus AMS mit den Beinen nach vorne laufen, die Handflächen auf den Klötzen belassen, BWS konkav, Beine strecken, Sitzknochen heben, Endstellung, Oberkörper nach unten zum Boden gehen lassen
9. **Ardha Uttanasana**, mit den Fingerkuppen auf Beckenhöhe an der Wand, Hände schulterweit, die Füße zunächst hüftweit und auf die Außenfüße stehen, indem du den gesamten Innenfuß anhebst, die Fußaußenkante scharf in den Boden stellen, die Sonne unterhalb der Fußknöchel öffnen, die Innenfersen und Großzehen langsam zum Boden zurückbringen, Außenkante bleibt stehen, Innenfuß gehoben
10. **Virabhadrasana III**, aus Ardha Uttanasana die Füße zusammenbringen, die Fußaußenkanten definieren, das linke Bein in die Horizontale heben, Außenhüfte rechts stabil, rechtes Sitzbein zum linken und hoch zur Decke arbeiten, das linke Sitzbein in den Körper hinein heben, das linke Bein strecken, Kniekehle öffnen, den Oberkörper parallel zum Boden ausrichten und die Flanken gleichmäßig längen, Seite wechseln
11. im Fluss zunächst auf der rechten Seite:
 - **Ardha Uttanasana**
 - **Virabhadrasana III**
 - **Virabhadrasana I**, mit den Händen stosse dich von der Wand nach hinten ab und setze den linken Fuß weit nach hinten auf den Boden, rechtes Bein 90° gebeugt, linkes Bein gestreckt, Arme zur Decke gehoben
 - **ParivrttaTrikonasana**, strecke das rechte Bein, verkleinere die Standfläche etwas und beuge den Oberkörper nach vorne, drehe dich über das gestreckte rechte Bein und setze die linke Hand an die rechte Fußaußenkante auf den Boden oder einen Klotz, heben den linken Arm zur Decke, Becken kompakt

- **Ardha Chandrasana**, beuge das rechte Bein, setze die rechte Hand 30cm vor dem Fuß auf den Boden und hebe das linke Bein horizontal an, die Zehenspitzen schauen zum langen Mattenrand, der Fuß dreht nach vorne auf, drehe den Oberkörper jetzt in die andere Richtung und bringe das linke Becken über das rechte und die linke Schulter über die rechte, strecke den linken Arm am Körper entlang mit der Hand auf dem Becken oder zur Decke nach oben aus

Seite wechseln

12. **Sirsasana Vorbereitung**

- aus AMS mit den Daumen und Zeigefingern an zwei Klötzen, beuge die Arme und bringe gleichzeitig beide Ellenbogen nach innen und unten zum Boden, so dass die Unterarme parallel sind, komme mit dem Heben der Unterarm wieder in AMS zurück, 3x wiederholen
- zunächst auf den Fersen sitzend, mit einem Klotz längs zwischen den Händen, bringe den Klotz mit dem Anwinkeln der Arme an den Hinterkopf, richte die Ellenbogen nach vorne aus, so dass die Unterarme parallel zueinander sind und hebe die Ellenbogen zur Decke, öffne die Achselhöhlen und länge die Oberarme, indem du den Klotz zum Hinterkopf ziehst und gleichzeitig mit diesem widerstehst
- gehe auf die Knie und positionieren den Klotz und die Unterarme, mit den Händen den Klotz längs haltend, auf dem Boden, Mitte des Ellenbogens zum Boden, Ellenbogen schulterweit, positioniere aus einem langen Nacken heraus, indem du die Schultern hebst, die Krone des Kopfes auf dem Boden, den Hinterkopf am Klotz, ziehe den Klotz zum Kopf, hebe die Schulter und die Knie, lauf soweit ein, wie du die Schulterblätter gehoben halten kannst

13. **Chaturanga Dandasana**, auf dem Bauch liegend, mit einer gerollten Decke unterhalb der Stirn, mit den Fußsohlen senkrecht an der Wand, die Füße hüftweit, die Handflächen neben der Brust auf dem Boden platzieren, Arme im 90° Winkel mit senkrechten Unterarmen, die Ellenbogen an die Flanken ziehen und nach hinten zur Wand arbeiten, die Schulterblätter nach unten in den Rücken ziehen und die äußeren Oberarme zur Decke rollen, die Fersen in die Wand schieben, die Hände zum Boden und die Stirn in die Decke pressen und das Becken, den Bauch vom Boden anheben
14. **Shalambasana**, auf dem Bauch liegend, mit einer gerollten Decke unterhalb der Brust, zunächst die Arme neben dem Becken nach hinten ausstrecken, die Hände nach oben heben, die äußeren Oberarme zur Decke rollen und die Schulterblätter mit dem Strecken der Arme nach unten in den Rücken ziehen, die BWS öffnen, die Schultern zur Decke rollen, den Blick heben, dann die Beine gestreckt vom Boden anheben
15. **Dhanurasana**, auf dem Bauch liegend, die Beine beugen, die Arme wie in Shalambasana zurücknehmen und die Fußgelenke greifen, die BWS öffnen indem du die Unterschenkel nach hinten ziehst
16. **Ustrasana**, mit den Oberschenkeln an der Wand, die Knie und Unterschenkel hüftweit, die Schienbeine pressen, mit den Armen an der Wand hochlaufen um die Flanken zu länge, die Arme über die Seiten nach unten auf das Becken nehmen, die Oberarme ausdrehen und die Schultern zurückrollen, die BWS öffnen und nach innen heben, die Arme nach unten zum Boden ausstrecken und die Hände auf die Fersen setzen, von dort nach oben strecken und die Brust heben
17. **Jathara Parivartanasana**, aus Urdhva Prasaritha Padasana mit den Beinen an der Wand, die Beine beugen und die Knie zur Brust ziehen, die Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten strecken und die Handrücken in den Boden pressen, mit den Füßen an der Wand nach

links laufen und den Bauchraum nach rechts drehen, Innenfüße und -knie zusammen, rechte Außenhüfte senkrecht über der linken, atmen und die Rückenmuskulatur lösen und drehen, mit dem Pressen der linken Hand die rechte Schulter zum Boden loslassen, Seite wechseln

*nicht während der Menstruation:

18. **Halasana**, passiv, unterstützt auf einer Halasana Box/einem Stuhl, mit drei gefalteten Decken unter den Schultern, einer Decke für den Hinterkopf, die Schultern platzieren und die Beine nach oben in Halasana schwingen, die Oberschenkel eingedreht auf der Unterstützung ablegen, unterer Rücken entspannen, Arme in Vakra Hastasana seitlich im 90° Winkel ablegen

19. **Savasana**

