

Zweite Woche Vorwärtsstreckungen: 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
 - 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
3. **Uttanasana**, aus AMS mit den Beinen nach vorne laufen, die Handflächen auf den Klötzen belassen, BWS konkav, Beine strecken, Sitzknochen heben
4. **AMS**, aus Uttanasana nach hinten laufen
 - Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne: Fuß zwischen die Hände/Klötze setzen, selbe Arbeit wie zuvor: Sitzknochen ausrichten
5. **Urdhva Mukha Svanasana**, das Becken nach vorne schwingen und die Sitzknochen in den Körper hinein heben
6. **AMS**
7. **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
8. **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
9. **Parvottanasana**, aus Ardha Uttanasana, die Fußaußenkanten definieren, mit dem rechten Bein nach vorne schreiten, dem linken zurück, Becken parallel zur Wand ausrichten, Außenhüfte rechts stabil, rechtes Sitzbein zum linken und hoch zur Decke arbeiten, das linke Sitzbein in den Körper hinein heben, den Oberkörper parallel zum Boden ausrichten und die Flanken gleichmäßig längen, Seite wechseln
10. im Fluß zunächst auf der rechten Seite:
 - **Ardha Uttanasana**
 - **Parsvottanasana**
 - **Parivrtta Trikonasana**, 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 Uttanasana**
 - **Ardha Chandrasana**, setze die rechte Hand 30 cm vor dem Fuß auf den Boden und heben 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 bringen 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

11. **Prasaritta Padottanasana**, schreite in eine weite Grätsche, Fußaußenkanten verankert, beuge den Oberkörper nach vorne und setze die Hände unter die Schultern auf den Boden oder zwei Klötze, Arme gestreckt, BWS konkav, dann laufe mit den Händen zurück auf die Linie zwischen den Füßen, Arme gestreckt, Handferse zieht von den Fingern aus rück und zum Boden, Schulterblätter an die rückwärtigen Rippen, BWS nach innen arbeiten, seitliche Rippen in Richtung zum Boden öffnen, dann beuge die Arme, stelle die Ellenbogen senkrecht über die Handgelenke und ziehe die Krone des Kopfes zum Boden

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. **Paschimottanasana**, mit dem Blick zur Wand, aus Dandasana die Füße an der Wand, beuge den Oberkörper nach vorne und laufe mit den Händen an der Wand hoch, vom Becken nach vorne beugen: Gewebe des rückwärtigen Beckens an die Beckenknochen gehoben, Sitzknochen nach hinten arbeiten und die Rückseiten der Beine öffnen, Leisten mit dem Eindrehen der Beine weich, mit einer langen Wirbelsäule, die aus dem Becken hebt in die Vorwärtsstreckung gehen, an der Wand entlang nach unten laufen und die Fußaußenkanten oder einen Gurt fassen

14. **Janu Sirsasana**, das rechte Bein beugen und den Fuß parallel zur Innenseite des linken Beines auf dem Boden ablegen, die Ferse nach oben zur rechten Leiste führen und die Leiste öffnen, Sitzknochen parallel, beuge den Oberkörper nach vorne, Schritte der Vorwärtsbeuge wie in der vorhergehenden Position, Seite wechseln

*nicht während der Menstruation:

15. **Salamba Sarvangasana**, Halasana, Eka Pada

16. **Sukhasana** nach vorne beugen

17. **Savasana**

