

Erste Woche Stehhaltungen: 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. **Virasana**, die Arme verschränken und nach oben in Parvatasana heben, Verschränkung wechseln
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
 - **Parivrtta Trikonasana**, 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 30 cm 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. **Bharadvajasana**, mit dem Blick zur Wand, aus Dandasana die Füße nach links neben das Becken schwingen, den rechten Sitzknochen mit einer/zwei Decke/n unterstützen, das Sitzfleisch rechts nach außen ziehen und auf den inneren Sitzknochen sitzen, den linken Sitzknochen zum Boden loslassen, den Oberkörper nach vorne beugen und mit den Händen an der Wand hochlaufen, Sitzknochen parallel ausrichten, Leisten loslassen, bringe die linke Hand nach unten ans rechte Knie, richte den Oberkörper auf, indem du mit dem rechten Arm einen Halbkreis nach oben zur Decke und zurück hinter das Becken beschreibst, drehe mit Hilfe beider Arme den Oberkörper nach rechts, Seite wechseln

*nicht während der Menstruation:

14. **Salamba Sarvangasana**, Eka Pada

15. **Sukhasana** nach vorne beugen

16. **Savasana**

