

## **Vierte Woche Regenerative Haltungen: Schwerpunkt Parivrtta Trikonasana**

1. **Baddha Konasana**, an der Wand, mit zwei Decken längs gefaltet unterstützt, das Kreuzbein ganz an der 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, einen Klotz vor dem Knie aufstellen, beide Flanken und den Bauchraum längen und heben, den linken Bauchraum nach rechts drehen und die Stirn auf dem Klotz ablegen, nach vorne zurücklaufen und über das linke Knie laufen, Seite wechseln
4. **Supta Padanghustasana I**, mit 1 Gurt, mit gebeugten Beinen auf den Rücken liegen, den Gurt um den rechten Fuß legen, das rechte Bein 90° nach oben strecken, das linke Bein zur Wand strecken, die Ferse an der Wand verankern, das linke Bein rück arbeiten, den Gurt in einer weit geöffneten Gurtschleife um den Hinterkopf legen, Nacken entspannt, beide Kniekehlen öffnen, die Arme in Urdhva Hastasana über die Krone des Kopfes strecken, tiefer als der Kopf mit den Oberarmen an den Ohren vorbei die Achselhöhlen öffnen und langsam über die Öffnung des gehobenen Beines den Kopf zum Boden bringen, Seite wechseln
5. **Supta Padanghustasana II**, mit 1 Gurt und einer doppelt gefalteten Decke an der Außenhüfte rechts, mit gebeugten Beinen auf den Rücken liegen, den Gurt in einer engen Schleife um den rechten Fuß legen, das rechte Bein 90° nach oben strecken, das linke Bein zur Wand strecken, die Ferse an der Wand verankern, das linke Bein rück arbeiten, den Gurt unter dem Rücken von rechts nach links zum ausgestreckten linken Arm führen und mit beiden Armen den Fuß näher in Richtung zum Kopf ziehen, beide Kniekehlen öffnen, das rechte Bein zur Seite absenken und die Außenseite des Beines auf der Unterstützung ablegen, Seite wechseln
6. **Supta Baddha Konasana**, den Oberkörper mit zwei dreifach gefalteten Decken längs unter der Wirbelsäule unterstützt, mit einer zusätzlichen Decken unter dem Kopf, mit den Zehen zur Wand, die Zehrückseite nach links und rechts außen dehnen, die Fußsohlen in Baddha Konasana zusammenführen, die Knie nach links und rechts außen, mit dem Becken in Richtung zur Wand so nahe wie möglich zu den Fersen sitzen, die Unterstützung eine handbreit hinter dem Becken, den Oberkörper nach hinten ablegen, die decke für den Kopf bis zu den Schultern ranziehen, wenn nötig die Außenseiten der Oberschenkel mit Klötzen unterstützt,
  - die Arme passiv seitlich zu den Seiten abgelegt
  - Baddha Hastasana: die Unterarme verschränken, die Ellenbogen fassen und die Unterarme über die Krone des Kopfes heben
7. **Urdhva Prasaritha Padasana**, mit den Beinen senkrecht hoch an der Wand, die Füße hüftweit, mit dem Oberkörper flach auf dem Boden liegend, ein/zwei Klotz/Klötze flach unter das Kreuzbein schieben, Viparitta Karani, Beine nach unten ins Becken, Beinleisten weich, Bauchraum lang und geöffnet, Schulterblätter in den Rücken hoch und Schulterköpfe zum Boden

8. **Janu Sirsasana**, aus Urdhva Prasaritta Padasana mit dem Oberkörper flach auf dem Boden, das rechte Bein beugen, mit dem Knie nach außen und in Richtung zur Wand den Fuß an die Innenseite des rechten Oberschenkels legen, Sitzknochen nicht verschieben, Seite wechseln
  9. **Baddha Konasana**, aus Urdhva Prasaritta Padasana mit dem Oberkörper flach auf dem Boden, beide Beine beugen und die Fußsohlen zusammen bringen, Knie zur Wand öffnen
  10. **Padmasana**, aus der vorherigen Position den rechten Fuß mit langen Mittelfußknochen auf den linken Knöchel legen, dass die Knöchel sich kreuzen, einen weiten Winkel zwischen den Knien halten, Seite wechseln
  10. **Adho Mukha Svanasana**, in der Beckenschaukel, hängend
  11. **Uttanasana**, mit 1 Stuhl, mit den Füßen mattenweit, den Füßen 30 cm von der Wand weg, den Sitzknochen an der Wand, den Oberkörper nach vorne beugen und die Hüftknochen über die Stuhllehne eines zusammengeklappten ganzen Stuhles legen, die Sitzknochen an der Wand nach oben arbeiten und den Oberkörper weit nach vor beugen, mit den Händen an den Stuhlbeinen den Oberkörper nach vorne ziehen
- \*nicht während der Menstruation:
12. **Viparitta Karani in Sirsasana**, auf einem Stuhl unterstützt, mit einer Kissenrolle für den Kopf, den Stuhl eine Unterschenkelhöhe von der Wand entfernt mit der Stuhllehne zur Wand aufstellen, mit dem Becken weit in Richtung zur Wand in den Stuhl rutschen, den Rücken ablegen und nach hinten zur Krone des Kopfes rausrutschen, die Schultern über den Rand des Stuhles nach unten über die Sitzfläche rollen, mit den Händen an der Stuhllehne ziehen und die Schultern zum Stuhl arbeiten, die Krone des Kopfes auf dem Stuhl ablegen und die Beine im 90° Winkel gebeugt mit den Fußsohlen an der Wand aufstellen
- \*nicht während der Menstruation:
13. **Salamba Sarvangasana**, im Stuhl
  14. **Sukhasana** an der Wand, Sitzen in Stille
  15. **Savasana**

