

## Vierte Woche Drehhaltungen: Schwerpunkt Paschimottanasana

- Baddha Konasana**, fasse die Zehen im Zangengriff und richte den Oberkörper auf, presse die Fersen, Fußaußenkanten zusammen und öffne die Fußsohlen  
**Parsva Baddha Konasana**, aus Baddha Konasana hebe die Arme in Urdhva Hastasana, drehe den Oberkörper nach rechts, fasse mit der linken Hand den rechten Vorfuß, das rechte Schienbein, stelle die rechte Hand hinter dir auf, drehe die Taille, den Bauchraum, wechsele die Seite
- Upavistha Konasana**, strecke beide Beine nach außen, strecke die Fersen und länge die rückwärtigen Beine, strecke die Innenfersen von dir weg und länge die Innenbeine, arbeite die Oberschenkel rück und verankere die Sitzknochen, stütze dich mit den Händen hinter dem Becken auf und hebe den Oberkörper auf  
**Parsva Upavistha Konasana**, aus Upavistha Konasana hebe die Arme in Urdhva Hastasana drehe den Oberkörper nach rechts, stelle die linken Hand vor dir zwischen den Beinen auf, stelle die rechte Hand hinter dir auf, drehe die Taille, den Bauchraum, arbeite den linken Oberschenkel rück und verankere das Sitzbein, länge aus dieser Verankerung die linke Flanke, wechsele die Seite
- Dandasana**, sitze in Dandasana, mit den Füßen zusammen, stütze dich mit den Händen hinter dem Becken auf und hebe den Oberkörper auf  
**Parsva Dandasana**, aus Dandasana hebe die Arme in Urdhva Hastasana, drehe den Oberkörper nach rechts, fasse mit der linken Hand das rechte Außenknie, stelle die rechte Hand hinter dir auf, drehe die Taille, den Bauchraum, wechsele die Seite
- Upavistha Konasana**  
**Parsva Upavistha Konasana**, aus Upavistha Konasana hebe die Arme in Urdhva Hastasana drehe den Oberkörper nach rechts, fasse mit der linken Hand das rechte Außenknie, stelle die rechte Hand neben der Außenhäfte auf, drehe die Taille, den Bauchraum, fasse mit der linken Hand nach vorne zum Außenfuß oder fasse einen Gurt, den du um den rechten Fuß legst, stelle die rechte Hand neben dem Außenknie auf, drehe die Taille, den Bauchraum, arbeite den linken Oberschenkel rück und verankere das Sitzbein, länge aus dieser Verankerung die linke Flanke und arbeite die hinteren linken Rippen nach innen, hebe die Vorderseite des Körpers, hebe das Brustbein, mit dem Pressen der rechten Fingerkuppen hebe die rechte Flanke vom Boden weg, wechsele die Seite
- Virasana**, bringe die Knie zusammen und die Füße mehr wie beckenbreit auseinander, die Füße in der Linie mit den Schienbeinen, fasse mit den Daumen in die Kniekehlen und drehe die Waden aus, setze dich zwischen die Füße  
**Parvatasana**, sitze in Virasasana und strecke die Arme in Urdhva Baddhanguliyasana über den Kopf, wechsele die Verschränkung der Hände  
**Parsva Virasana**, aus Virasana hebe die Arme in Urdhva Hastasana, drehe den Oberkörper nach rechts, fasse mit der linken Hand das rechte Außenknie, stelle die rechte Hand hinter dir auf, drehe die Taille, den Bauchraum, wechsele die Seite
- Utthita Trikonasana**, aus Utthita Hasta Padasana drehe das rechte Bein aus, den linken Vorfuß ein, beuge den Oberkörper weit nach recht und stelle die rechte Hand auf einem Klotz hinter der rechten Außenwade auf, presse die Handfläche, drehe den Oberarm aus und bringe das Schulterblatt in den Kontakt der rückwärtigen Rippen, damit rotiere den Oberkörper, drehe die rechte Flanke nach vorne, die linke zurück, hebe den Oberkörper an und wechsele die Seite

7. **Parivrta Utthita Trikonasana**, aus Utthita Hasta Padasana drehe das rechte Bein aus, den linken Vorfuß 60° ein und stelle die linke Ferse auf einen Klotz oder ein Schrägbrett, drehe den Oberkörper, das Becken nach rechts, hebe den linken Arm zur Decke und länge die Flanken, strecke den rechten Arm nach unten zum Boden, beuge den Oberkörper nach vorne, stabilisiere das Becken über die Beinarbeit, drehe den Oberkörper nach rechts und setze die linke Hand auf einem Klotz neben der rechten Außenwade auf, presse die Handfläche, drehe den Oberarm aus und bringe das Schulterblatt in den Kontakt der rückwärtigen Rippen, damit rotiere den Oberkörper, drehe die linke Flanke zum Boden, die rechte nach oben und strecke den rechten Arm nach oben aus, hebe den Oberkörper an und drehe nach vorne zurück, wechsele die Seite
8. **Utthita Parsva Konasana**, aus Utthita Hasta Padasana drehe das rechte Bein aus, den linken Vorfuß ein, beuge das rechte Bein in 90° Winkel in Virabhadrasana II, beuge den Oberkörper nach rechts, stelle die rechte Hand vor dem rechten Fuß auf einen Klotz auf, presse den Arm gegen das Knie und drehe die rechte Flanke nach vorn, die linke zurück, hebe den linken Arm in die senkrechte und drehe die Handfläche zum Ohr, den Oberarm von innen nach außen und strecke den rechten Arm in der Verlängerung der rechten Flanke über das Ohr, wechsele die Seite
9. **Parivrta Utthita Parsva Konasana**, aus Virabhadrasana II, drehe den Oberkörper, das Becken nach rechts, hebe die linke Ferse, hebe den linken Arm zur Decke und länge die Flanke, beuge den Oberkörper nach vorne, stabilisiere das Becken über die Beinarbeit, strecke das linke rückwärtige Bein in die Ferse, drehe den Oberkörper nach rechts und setze den gebeugten linken Arm ans rechte Außenknie, presse den Ellenbogen, bringe das Schulterblatt in den Kontakt der rückwärtigen Rippen, drehe den Oberkörper, die Taille, drehe die linke Flanke zum Boden, nimm die rechte Hand auf das Kreuzbein, arbeite den Ellenbogen zurück, die rechte Flanke nach oben, hake mit dem Ellenbogen tiefer und strecke den linken Arm zum Boden, hebe den Oberkörper an und drehe nach vorne zurück, wechsele die Seite
10. **Sirsasana**, aus Urdhva Dandasana
  - strecke ein Bein senkrecht nach oben, senke das Bein und setze den Fuß zurück an die Wand, wechsele das Bein
  - hebe beide Beine nach oben und stehe frei
11. **Urdhva Dandasana im Tau**, stehe mit dem Rücken vor der Wand, beuge den Oberkörper nach vorne über die Beckenschaukel, laufe mit den Füßen an der Wand auf Beckenhöhe hoch und stelle sie hüftweit auf, presse die Fersen in die Wand und strecke die Beine, hänge an den Oberschenkeln mit dem Becken nach vorne unten zum Boden, fasse mit der linken Hand ein Tau in einem unteren Loch, stelle die rechte Hand in Richtung zur Raummitte auf dem Boden auf, drehe den Oberkörper, die Taille, drehe zurück und wechsele die Seite
12. **Dandasana**  
**Parsva Dandasana**

13. **Parivrtta Janu Sirsasana im Stuhl**, stelle einen Stuhl an den linken Mattenrand und sitze in Dandasana, beuge das rechte Bein und ziehe das Knie und das rechte Becken weit zum kurzen Mattenrand zurück, drehe den Oberkörper nach rechts zum gebeugten Bein und beuge den Oberkörper nach links, setze den linken Ellenbogen auf der Sitzfläche des Stuhles auf, fasse mit der Hand die seitliche Stuhllehne, presse den Ellenbogen, bringe das Schulterblatt in den Kontakt der rückwärtigen Rippen, drehe den Oberkörper, die Taille, die linke Flanke über das gestreckte linke Bein, die rechte nach oben, strecke den rechten Arm nach oben zur Decke, drehe die Handfläche zum Ohr, den Oberarm von innen nach außen und strecke den rechten Arm in der Verlängerung der rechten Flanke über das Ohr, wechsele die Seite
14. **Parivrtta Paschimottanasana**, sitze in Dandasana, beuge den Oberkörper nach vorne und fasse mit der linken Hand die rechte Fußaußenkante und über kreuz mit der rechten Hand die linke Fußaußenkante, drehe den Oberkörper nach rechts, drehe den Oberkörper, die Taille, hake mit dem linken Ellenbogen am linken oder rechten Schienbein ein, presse den Ellenbogen, bringe das Schulterblatt in den Kontakt der rückwärtigen Rippen, drehe die linke Flanke nach unten auf die Beine, die rechte mit dem Heben des rechten Ellenbogens nach oben, löse die Drehung auf und wechsele die Seite
15. **Salamba Sarvangasana**,
- Konasana, aus Salamba Sarvangasana öffne die Beine in eine weite Grätsche und senke sie über den Kopf zum Boden ab, arbeite die Bein rück und hebe die Flanken und Innenleisten hoch zur Decke
  - Parsva Halasana, setze den rechten Fuß zum linken, drehe den Oberkörper, den Bauchraum nach rechts, halte die Sitzknochen und Hüften auf einer Höhe, die Innenfersen, Sprunggelenke zusammen, löse den rechten Fuß und setze ihn zurück in Konasana und wechsele die Seite
16. **Savasana**

