

Fünfte Woche Regenerativ: Schwerpunkt Paschimottanasana

1. **Supta Tadasana**, mit dem Rücken unterstützt auf einer doppelt gefalteten Decke und dem Kopf auf einer weiteren Decke, die du ganz an die Schulterköpfe ziehst
 - lege die Arme im 45° Winkel neben dem Körper ab, mit den Unterarmen in der Linie der Oberarme, betrachte den Atem
 - lege jeweils einen Klotz in der Linie des Unterarms an die Außenhände, länge das Außenhandgelenk in dieser Linie an den Klotz und betrachte den Atem
 - lege die Klötze auf die Handflächen und beschwere die Innenhand, das Daumengrundgelenk, damit der ganze Arm nach außen rotiert, betrachte den Atem
2. **Supta Baddha Konasana**, mit dem Rücken unterstützt auf einer Kissenrolle, den Beinen gebunden in Baddha Konasana, lege die Arme im 45° Winkel neben dem Körper ab, mit den Unterarmen in der Linie der Oberarme, betrachte den Atem
3. **Supta Sukhasana**, mit dem Rücken unterstützt auf einer Kissenrolle, den Beinen in Sukhasana, lege die Arme im 45° Winkel neben dem Körper ab, mit den Unterarmen in der Linie der Oberarme, betrachte den Atem
4. **AMS in der Beckenschaukel**, mit dem Kopf gestützt, drehe die Handflächen mit den Fingern im 45° Winkel aus, hebe den Schultergürtel vom Boden weg und drehe die Oberarmen aus, mit dieser Aktion öffne die BWS und lege den Kopf auf der Unterstützung ab
5. **AMV**, mit dem Bauchraum gestützt, den Armen zunächst aktiv ausgestreckt und den Oberarmen ausgedreht, nach dem Längen der Flanken halte diesen Raum und beuge die Arme
6. **Sirsasana in der Beckenschaukel**, mit dem Hinterkopf an einer Kissenrolle gestützt, lege die Handrücken passiv auf dem Boden ab, entspanne den Nacken, drehe die Oberarmen aus und weite die Innenschultern
7. **Prasaritta Padottanasana**, mit dem Kopf und den Unterarmen auf einem Stuhl mit einer/zwei Kissenrollen unterstützt, stehe in einer weiten Grätsche und beuge den Oberkörper nach vorne, lege den Kopf auf der Unterstützung ab und strecke zunächst die Arme aus, drehe die Oberarme aus und lasse den Deltus Muskel an der Innenschulter los, die Schulterblätter mit dem Ausdrehen der Arme nach unten in den Rücken hinein los, dann winkele die Arme an und lege die inneren Ellenbogen auf der Unterstützung ab, mit den Schlüsselbeinen weit und geöffnet, den seitlichen Rippen nach unten zum Boden geöffnet, dem Brustraum nach unten zwischen die Arme zum Boden
8. **Paschimottanasana**, sitze in Dandasana auf einer Unterstützung, beuge den Oberkörper nach vorne und lege den Kopf und die Unterarme mit einem langen vorderen Oberkörper auf der Unterstützung ab, stütze die Ellenbogen gegebenenfalls höher als den Kopf um eine Auswärtsrotation der Oberarme (die inneren Oberarme heben, die äußeren Oberarme und die Schulterblätter lassen nach unten in den Rücken hinein los) zu erhalten, hebe die Flanken und arbeite von den hinteren freien Rippen nach vorne in den Körper, lasse die Schultern los
9. **Janu Sirsasana**, sitze in Dandasana auf einer Unterstützung, beuge das rechte Bein und ziehe das Knie nach außen, halte die Sitzknochen auf gleicher Höhe, beuge den Oberkörper nach vorne auf die Unterstützung, s.o.
10. **Trianga Mukha Ekapada Paschimottanasana**, sitze in Dandasana auf einer Unterstützung, beuge das rechte Bein in Virasana, drehe die Wade aus und lege den Fußspann neben der Außenseite des Beckens ab, beuge den Oberkörper nach vorne auf die Unterstützung, s.o.

11. **Setu Bandha Sarvangasana, Cross Bolster**, unterstützt auf zwei Kissenrollen, einer quer und der anderen längs darüber, mit einer Decke für die Schulterköpfe, den Nacken und den Hinterkopf, rutsche auf der Kissenrolle liegend nach hinten, mit der BWS an der Kissenrolle entlang, öffne die BWS, hebe das Brustbein, länge die gesamte Vorderseite des Oberkörpers, lege die Schultern, den Nacken und den Hinterkopf auf der Decke, die Arme im 45° Winkel auf dem Boden ab und strecke die Beine auf eine Unterstüztung von 2 oder 3 aufeinander gestapelten Klötzen aus
12. **Viparitta Karani**
13. **Savasana**

