

Yogasonntag Dezember: Wintersequenz

1. **AMS im Tau**, hänge in einem Tau, Fersen an der Wand, Arme und Beine aktiv, länge die Flanken, Ujjayi 1
 2. **AMV**, mit dem Kopf unterstützt auf einem Klotz, Arme aktiv, Ujjayi 1
 3. **Uttanasana konkav**, mit den Händen auf Klötzen oder einem Stuhl gestützt, arbeite die Beine rück um die Flanken zu öffnen und den Bauchraum weich und offen zu halten, arbeite die Sitzknochen aus der Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur zur Decke, um die Wirbelsäule zu längen, strecke die Arme und drehe die Oberarme aus, länge das Brustbein zum Kinn um die BWS zu öffnen, Ujjayi 1
 4. **Supta Tadasana**, mit 2 Decken (längs doppelt gefaltet) treppenförmig aufeinander, lege den Oberkörper ab den hinteren Rippen unterstützt nach hinten ab, hebe das Brustbein, unterstütze mit einer zusätzlichen Decke den Kopf, länge den Nacken zur Krone des Kopfes, lege die Arme seitlich neben dem Körper mit den Handrücken zum Boden, strecke aktiv ein Bein nach dem anderen aus, lasse alles los, Ujjayi 1, 2, 3
 5. **Savasana**
-

1. **AMV**
2. **AMS**, mit gestreckten Armen schiebe das Becken nach oben und zurück, drehe die Oberarme aus, länge die Flanken, halte die Beine zunächst gebeugt um Raum im Oberkörper zu schaffen, mit dieser Länge beginne langsam die Beine zu strecken und die Fersen zum Boden zu arbeiten
3. **Tadasana**, lege dir einen Gurt um das Becken, auf der Mittellinie des Gesäßes nach vorne unterhalb der Beckenknochen und ziehe diesen von jener Seite her an, welche oftmals durch eine verspanntere Gesäßmuskulatur auf sich aufmerksam macht oder Probleme bereitet,
 - hake die Daumen von oben nach unten auf der Höhe der Iliosakralgelenke im Gurt ein, hebe die Schienbeine, arbeite die Oberschenkel rück und drehe diese ein und mit diesen kraftvollen Beinen schiebe das rückwärtige Becken nach unten, hebe die Hüftknochen ohne nach vorne in die Leisten zu schieben
 - bringe einen Klotz hoch zwischen die inneren Oberschenkel, schließe die Füße und presse den Klotz zusammen, bewege die Haut am Klotz nach hinten und arbeite wie zuvor beschrieben mit dem Gurt, s.o.
4. **Utkatasana**, mit dem Beckengurt
 - arbeite mit dem Klotz zwischen den Oberschenkeln, hake die Daumen von oben nach unten im Gurt ein, hebe die Schienbeine, arbeite die Oberschenkel rück und schiebe den Klotz mit dem Eindrehen der Beine nach hinten, länge mit Hilfe der Daumen im Gurt das rückwärtige Becken nach unten, hebe die Hüftknochen ohne die Einwärtsrotation der Oberschenkel zu verlieren, beuge die Beine, löse die Daumen und strecke die Arme in Urdhva Hastasana
 - arbeite mit dem Klotz zwischen den Innenknien, drehe wie in der vorherigen Variation die Oberschenkel ein, halte den Klotz zwischen den Knien gepresst und die Innenknie somit gehoben, arbeite wie zuvor beschrieben mit dem Gurt, s.o.

5. **Utthita Trikonasana**, mit dem Beckengurt, mit der rechten Handfersen gestützt auf einem Klotz,
 - linker Daumen im Gurt, arbeite den Ellenbogen zurück und drehe den Oberarm aus, wechsele die Seite, länge mit dem Gurt die linke Gesäßmuskulatur zum Boden und hebe den Hüftknochen, wechsele die Seite
 - strecke aus der vorhergehenden Arbeit den linken Arm zur Decke aus, drehe den Oberarm weiter aus, wechsele die Seite
6. **Utthita Parsvakonasana**, mit dem Beckengurt, mit der rechten Handfersen auf dem Boden oder gestützt auf einem Klotz,
 - linker Daumen im Gurt, arbeite den Ellenbogen zurück und drehe den Oberarm aus, Hüftarbeit wie in Utthita Trikonasana, wechsele die Seite
 - strecke aus der vorhergehenden Arbeit den linken Arm in einem Halbkreis auf Schulterhöhe nach vorne und in die Verlängerung deiner linken Flanke über das Ohr, drehe den Oberarm weiter aus, wechsele die Seite
7. **Parighasana**, mit dem Beckengurt, linkes Bein angewinkelt mit dem Unterschenkel auf dem Boden, Knie am vorderen Mattenrand, Oberschenkel senkrecht, drehe das rechte Bein im 90° Winkel aus und stelle den Fuß am vorderen Mattenrand ab, arbeite mit den Daumen im Beckengurt und richte das Becken auf, strecke das rechte Bein mit dem Vorfuß auf einen Klotz aus, die Kniescheibe gerade nach oben zur Decke, löse die rechte Hand aus dem Gurt, beuge den Oberkörper nach rechts und lege den rechten Handrücken auf das rechte Schienbein, löse die linke Hand und strecke den linken Arm über den Kopf, drehe den Oberkörper nach oben zur Decke, wechsele die Seite
8. **Parsvottanasana**, mit dem Beckengurt, aus Utthita Hasta Padasana drehe den linken Fuß 60-70° ein, das rechte Bein 90° aus, drehe das Becken und den Oberkörper nach rechts, strecke beide Beine
 - die Daumen im Beckengurt, arbeite die Ellenbogen zusammen, beuge den Oberkörper nach vorne, parallel zum Boden, arbeite die rechte Außenhüfte zurück, länge die Flanken gleichmäßig, BWS konkav, wechsele die Seite
 - die Arm in Namaskarasana: bringe die Hände mit den Handflächen hinter dem Rücken zusammen und hoch zwischen die Schulterblätter, drehe die Oberarme aus und arbeite die Außenschultern zurück, beuge den Oberkörper nach vorne, arbeite die rechte Außenhüfte zurück, länge die Flanken gleichmäßig, BWS konkav, wechsele die Seite
9. **Parvatasana**, sitze in Virasana und strecke die Arme in Urdhva Baddhanguliyasana über den Kopf, länge die Flanken, wechsele die Verschränkung der Hände
10. **Baddha Konasana**, aus Dandasana beuge die Beine und bringe die Fußsohlen vor dir zusammen
11. **Upavistha Konasana**, aus Dandasana öffne die Beine in eine weite Grätsche nach links und rechts außen
12. **Shalambasana**
 - mit einem Gurt um die Mitte der Oberschenkel: lege dich auf den Bauch und arbeite die Beine nach außen in den Gurt, hebe die inneren Oberschenkel und Innenknie zur Decke, rolle die Außenseiten der Beine nach unten zum Boden und öffne die Sitzknochen nach außen, weite die Gesäßmuskulatur, hebe die Hände vom Boden, strecke die Arme zurück und drehe die Oberarme aus, öffne die BWS, hebe die Beine vom Boden hoch ohne die Arbeit in den Gurt zu verlieren

- mit einem Klotz zwischen den Innenseiten der Oberschenkel, hebe den Klotz zwischen den Innenseiten der Beine hoch zur Decke, hebe die Hände vom Boden, strecke die Arme zurück und drehe die Oberarme aus, öffne die BWS, hebe die Beine vom Boden hoch ohne die Arbeit mit dem Klotz zu verlieren
13. **Dhanurasana**, beuge die Beine und fasse die Sprunggelenke, drehe die Oberarme aus, hebe die Flanken und ziehe mit den Beinen die Arme zurück, halte die Oberschenkel im Kontakt zum Boden und arbeite die Füße nach hinten, öffne die BWS
14. **Urdhva Dhanurasana**, lege dich auf den Rücken, stelle die Füße vor dem Becken hüftweit auf und platziere die Handflächen neben dem Kopf mit den Fingern nach unten zu den Schultern zeigend, arbeite die Ellenbogen zusammen und stelle die Unterarme senkrecht auf, presse die Hände und Füße, hebe den Oberkörper und das Becken, stelle die Krone des Kopfes auf dem Boden auf, im nächsten Schritt hebe den gesamten Körper nach oben, 3x
- Alternativen, wenn du dich nicht vom Boden heben kannst:
- benutze einen Gurt um die Ellenbogen um die Schultern zu stabilisieren
 - nimm dir Klötze, die du an die Wand stellst und platziere die Handfersen darauf um die Handgelenke zu entlasten
 - lege dich mit dem Rücken auf 1-2 Kissenrolle(n), platziere die Krone des Kopfes auf dem Boden und lerne deine Arme und deine Beine zu platzieren und mit den senkrechten Unterarmen und Unterschenkeln gleichzeitig den Körper anzuheben
15. **Bharadvajasana I**
16. **Sethu Bandha Sarvangasana auf dem Klotz**, lege dich auf den Rücken und stelle die Füße vor dem Becken auf, presse die Fersen und hebe das Becken, stelle zwei Klötze unter das Becken und lege das Kreuzbein darauf ab, bringe die Arme parallel zueinander neben dich, drehe die Oberarme aus und öffne die BWS, länge den Nacken, mit den Schultern schwer auf dem Boden strecke ein Bein nach dem anderen aus
17. **Savasana**

