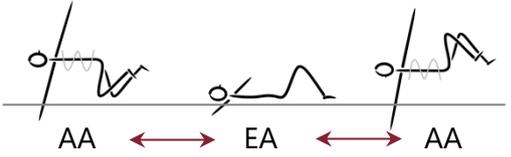
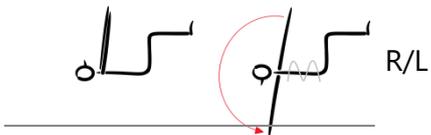
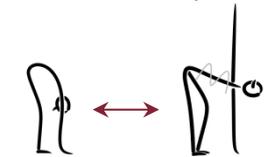
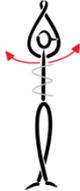
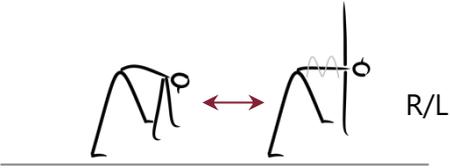
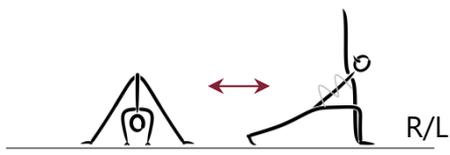
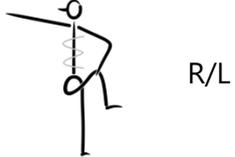


EA: Einatmung
 AA: Ausatmung
 AZ: Atemzüge
 AR: Atemrhythmus
 R/L: Beide Seiten üben

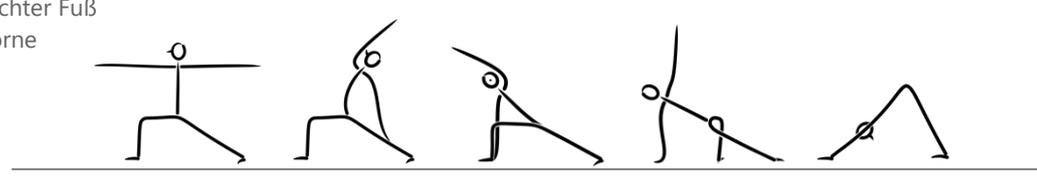
Drehen und Wenden

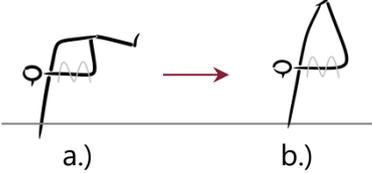
 <p>EA ↔ AA</p>	2-3 x	<p>apānāsana – Knie zur Brust</p> <ul style="list-style-type: none"> EA: Knie vom Körper weg AA: Knie heranziehen <p>nach einigen Wiederholungen die Knie kreisen</p>
	6-8 AZ	<p>dvipādapīṭham – Schulterbrücke</p> <ul style="list-style-type: none"> Arme neben dem Körper beugen, Finger spreizen Rücken anheben in eine Schulterbrücke AA: eine Gesäßhälfte senken, bis sie ganz leicht den Boden berührt EA: wieder heben <p>beide Seiten im Wechsel üben</p>
 <p>AA ↔ EA ↔ AA</p>	3 x je Seite	<p>nakrāsana – Krokodil</p> <ul style="list-style-type: none"> AA: Knie und Becken nach rechts drehen, Kopf nach links → die Knie eng zusammen lassen EA: Knie zur Mitte zurück <p>Zur anderen Seite wiederholen</p>
 <p>AA, EA ↔ AA, EA R/L</p>	3 x je Seite	<p>nakrāsana – Krokodil</p> <p>Mit angewinkelten Beinen auf der Seite liegen, Arme nach vorne, Handflächen aufeinander</p> <ul style="list-style-type: none"> AA: oberen Arm am Boden entlang nach hinten führen, Kopf rollt mit EA: bleiben AA: in die Ausgangstellung zurückkehren <p>beim dritten Mal den Arm in einem Halbkreis Richtung Himmel und nach hinten führen</p>
	1-2 min	<p>Um die innere Achse schwingen</p> <ul style="list-style-type: none"> Sitz mit gekreuzten oder gegrätschten Beinen und geradem Rücken Arme in die Kerzenleuchterhaltung bringen den Oberkörper hin und her drehen
	5-7x je Seite	<p>cakravākāsana-Variante – Vierfüßlerstand „Die Katze schaut auf ihren Fuß“</p> <ul style="list-style-type: none"> AA: den rechten Fuß über den linken Unterschenkel kreuzen und nach links schauen auf den rechten Fuß EA: zurück in den Vierfüßlerstand <p>→ beide Seiten im Wechsel üben</p>

 <p>R/L</p>	<p>5-6 AZ</p>	<p>cakravākāsana-Variante – Schulterdehnung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ AA: nach links unten eindrehen, den rechten Arm gerade nach links durchschieben ▪ mit der linken Hand auf dem Boden um den Kopf wandern ▪ den linken Arm nach oben strecken ▪ den linken Arm auf den Rücken legen → evtl. linke Hand an den rechten Oberschenkel bringen
	<p>je 5- 7 AZ</p>	<p>Übergang cakravākāsana – Katze, bhujāṅgāsana- Variante – Kobra, Bauchlage</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ im Vierfüßlerstand die Hände etwas weiter nach vorne stellen ▪ das Becken sinken lassen und die Brust wölben, soweit es der Rücken zulässt ▪ Arme beugen und in die Bauchlage kommen
 <p>R/L</p>	<p>1 x zu jeder Seite</p>	<p>bhujāṅgāsana-Variante – gedrehte Kobra</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ in die gerade Kobra kommen ▪ den Kopf nach rechts drehen ▪ Oberkörper in die Drehung folgen lassen ▪ linke Brustseite zum Boden hin öffnen
	<p>7-10 AZ</p>	<p>adhomukha-śvānāsana – nach unten schauender Hund</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ in bālāsana (Kindhaltung) die Zehen aufstellen ▪ Po Richtung Fersen schieben, Rücken lang ▪ das Steißbein nach oben und hinten heben ▪ abwechselnd die Beine strecken und die Fersen zum Boden dehnen ▪ in die Haltung hineinräkeln
 <p>R/L</p>	<p>3-4 AZ je Seite</p>	<p>parivṛtta uttānāsana – gedrehte Vorbeuge</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stehende Vorbeuge mit Händen auf dem Boden, Knie evtl. beugen ▪ rechtes Knie stark beugen ▪ nach links aufdrehen, linker Arm nach oben <p>beide Seiten üben</p>
 <p>R/L</p>	<p>1-2 AZ je Seite</p>	<p>gestreckte Drehung im Stehen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ den rechten Fuß vor dem linken kreuzen ▪ rechtes Handgelenk über dem Kopf vor das linke kreuzen und Hände falten ▪ nach rechts drehen ▪ nach links drehen <p>andersrum kreuzen und wiederholen</p>

	<p>3-4 AZ je Seite</p>	<p>prasārita pādottānāsana – gegrätschte Vorbeuge und parivṛtta prasārita pādottānāsana – gedrehte gegrätschte Vorbeuge</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ AA: linken Arm heben, Oberkörper nach links drehen, Blick zur linken Hand ▪ einige AZ in der Drehung bleiben, dann zur anderen Seite üben
		<p>parivṛtta pārśva koṅāsana – gedrehter seitlicher Winkel</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ aus der gegrätschten Vorbeuge mit den Händen nach rechts laufen ▪ Füße mitdrehen und rechtes Knie beugen ▪ linke Hand am Boden lassen und rechten Arm heben, Rumpf aufdrehen <p>zur anderen Seite wiederholen</p>
	<p>einige AZ je Seite</p>	<p>parivṛtta utthita hasta-pādāṅguṣṭhāsana – Vorübung – Gedrehte stehende Großzehenhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ AA: rechtes Knie anheben und mit den Händen fassen ▪ EA: rechten Arm zur Seite heben ▪ AA: nach rechts drehen ▪ einige AZ bleiben ▪ AA: zurück drehen ▪ EA: Fuß aufstellen

Flow: Reihe mit Varianten von **adhomukha śvānāsana**, **vīrabhadrāsana I** und **II**, **pārśva vīrabhadrāsana**, **parivṛtta pārśva koṅāsana** und **vasiṣṭhāsana** zur anderen Seite wiederholen

<p style="text-align: right;">linker Fuß vorne</p>  <p style="text-align: center;">AA → EA → AA → EA → AA, EA →</p> <p style="text-align: left;">rechter Fuß vorne</p>  <p style="text-align: center;">→ AA → EA → AA, EA → AA, EA → AA →</p>	<p>R/L</p>
---	------------

 <p style="text-align: right;">R/L</p>	<p>ca. 1 min</p>	<p>parivṛta navāsana – gedrehtes Boot in die einfache Boothaltung mit gebeugten Beinen kommen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ die Hände hinter dem Kopf falten ▪ Oberkörper nach links drehen ▪ zur Mitte zurück <p>mehrmals im Wechsel beide Seiten üben</p>
 <p style="text-align: right;">R/L</p>	<p>je 5- 7 AZ</p>	<p>jāṭhara-parivartanāsana – Bauchdrehung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Knie zur rechten Seite sinken lassen <p>a.) Knie näher zum Körper ziehen, rechte Hand auf das obere Knie legen</p> <p>b.) evtl. Beine strecken und mit der Hand festhalten</p>
	<p>ein paar AZ</p>	<p>apānāsana – Knie zur Brust</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ die Knie heranziehen ▪ schaukeln, kreisen, räkeln
	<p>5 min</p>	<p>śavāsana – Totenstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ loslassen und zur Ruhe kommen