

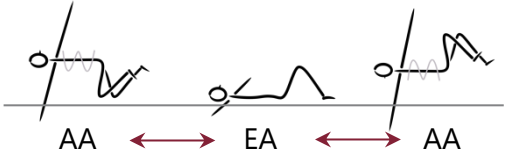
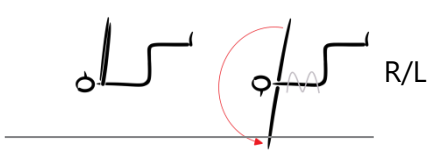



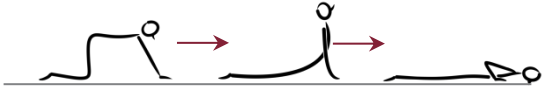


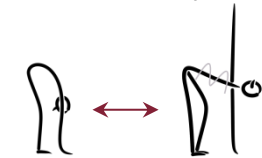
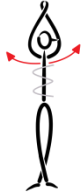
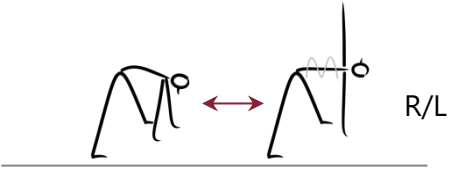
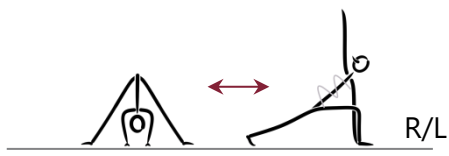
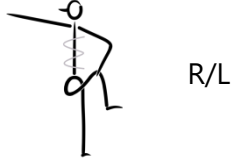


EA: Einatmung  
 AA: Ausatmung  
 AZ: Atemzüge  
 AR: Atemrhythmus  
 R/L: Beide Seiten üben

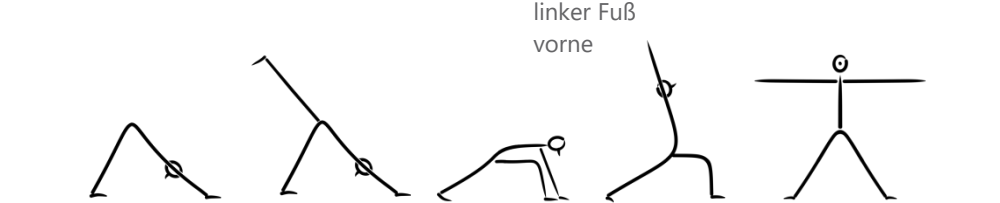
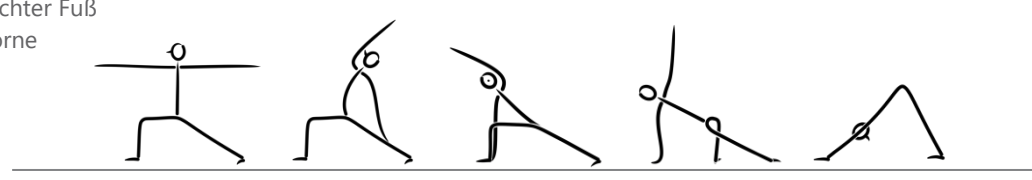
## Drehen und Wenden

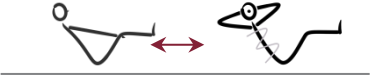
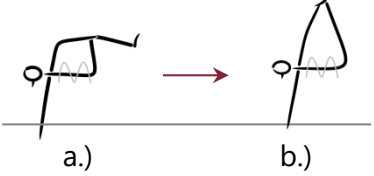


 <p>EA ↔ AA</p>	2-3 x	<p><b>apānāsana</b> – Knie zur Brust</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>EA: Knie vom Körper weg</li> <li>AA: Knie heranziehen</li> </ul> <p>nach einigen Wiederholungen die Knie kreisen</p>
	6-8 AZ	<p><b>dvipādapīṭham</b> – Schulterbrücke</p> <ul style="list-style-type: none">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

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

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

**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><b>parivṛta navāsana</b> – gedrehtes Boot in die einfache Boothaltung mit gebeugten Beinen kommen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ die Hände hinter dem Kopf falten</li> <li>▪ Oberkörper nach links drehen</li> <li>▪ zur Mitte zurück</li> </ul> <p>mehrmals im Wechsel beide Seiten üben</p>
 <p style="text-align: right;">R/L</p>	<p>je 5- 7 AZ</p>	<p><b>jāṭhara-parivartanāsana</b> – Bauchdrehung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Knie zur rechten Seite sinken lassen</li> </ul> <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><b>apānāsana</b> – Knie zur Brust</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ die Knie heranziehen</li> <li>▪ schaukeln, kreisen, räkeln</li> </ul>
	<p>5 min</p>	<p><b>śavāsana</b> – Totenstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ loslassen und zur Ruhe kommen</li> </ul>