OFFENE KLASSE, 19. Februar 2019 - Hüfte auf, Augen zu...

Schaumstoffkissen 2 oder 4 Stück

* Aufwärmen mit dem Sonnengruß... zügig! Und dann erst zur...

Anfangsentspannung, Fußsohlen aneinander und aufs Sitzkissen, Knie öffnen und SchaumstoffKissen drunter...

* Nadelöhr im Liegen, Fuß/Knöchel auf dem anderen Oberschenkel, Knie öffnen und Oberschenkel oder Schienbein greifen
	+ das gegriffene Knie wegziehen und Ellbogen anheben, den unteren Rücken fest an den Boden pressen, OK angehoben
	+ OK ablegen, und das „Beinpacket“ herziehen, Knie mit Ellbogen wegschieben, Rücken ganz lang machen – beide S.
* Im Sitzen, re Knöchel aufs Knie, hinter dem Rücken Hände/Arme gestreckt aufstützen und aufrichten, einlassen, Rücken lang
* Gormukhasana Beine, das obere Bein weiterschieben, die Knie so nah, wie möglich übereinander und dann
	+ OK sanft zum oberen Knie drehen – gern lang verweilen
		- dann zur anderen Seite im Sitzen, li Knöchel auf´s Knie... Gormukhasana mit Drehung zu oberen Knie...
* Rückenlage, ein Fuß aufgestellt, das andere Bein gestreckt, dicht am Boden lang machen, Rückseite fest an den Boden schieben, das Bein mit den Zehen nach außen gedreht zur Seite bewegen und halten, dabei atmen und spüren!!
	+ wer mag, heben das angewinkelte Bein noch minimal an
		- beide Seiten – schöne Becken Entspannung!
* **Beine gestreckt zur Decke und ausschütteln...**
* Vierfüsslerstand – ein Bein heben und im Becken/Iliosakralgelenk nachspüren, was passiert, wenn wir die Zehen nach innen oder außen drehen und das Bein über die Mitte oder weg von der Körpermitte bewegen, beide Seiten... am Beispiel/Bild zeigen!
* **Sprinter re Bein vorn** – hier gibt´s viel zu entdecken!
	+ Knie nach außen, Fuß auf die Außenkante
	+ Hände platzieren – beide innen, eine re/li vom Fuß, nur eine am Boden, die andere öffnet das Knie nach außen...
	+ hinteres Knie hoch oder am Boden
	+ Becken bewegen... Blick re/li nach hinten
	+ Unterarme am Boden
* **Seitenlage li**, oberes Bein gestreckt und langsam vor (zum Kopf) und nach hinten (leichte Rückbeuge), unteres Bein anwinkeln.
* Dann weiter drehen zu **Rückenlage**, betrachten und über die Mitte wieder aufrichten zum **Vierfüßler** und weiter zum...
* **Sprinter li Bein vorn**...
* **Seitenlage re**...
* Endentspannung, 2 oder 3 Schaumstoffkissen oder Sitzkissen am Kreuzbein