OFFENE KLASSE, 24. Juni 2019, da sind wir wieder...! Sonnengruß und stehende Haltungen und Drehungen für das innere Gleichgewicht und Kraft

HolzHocker

* Anfangsentspannung, über die Gedanken im Körper ankommen
* Sonnengruß nach Laune der YogaLehrerin... ☺, langsam und voller Details und Achtsamkeiten...
* Aus Tadasana, Ellbogen anwinkeln, Hände aktiv und die Unterarme zur Seite/nach hinten bewegen, Daumen nach hinten
  + das Gleiche mit einem kleinen Ausfallschritt, Ferse tief und über die Rückseite lang machen...
    - dann ein Arm hoch, den anderen tief – im Wechsel und Kraft in den Seiten – beide Seiten mit genüsslichem Atmen
* Im Sitzen auf dem Hocker...
  + mit beidem Füßen und den Sitzhöckern fest auf Boden und Sitzfläche, ein Arm seitl. über den Kopf und OK beugen... Kräfte im Rumpf beobachten...
  + Gormukhasana Beine und Arme, jetzt den OK mit den Ellbogen über die Knie vor und zurück mit den Ellbogen Richtung Himmel beugen – beide Seiten
* Trikonasana am Hocker, mit „überstehendem“ Bein, Unterarm oder Hand auf der Sitzfläche
* Ein Fuß auf die Sitzfläche, Ferse am Boden, diagonaler Ellbogen ans Knie, Unterarm am Oberschenkel und drehen, öffnen, bewegen, hinterer Arm auf Schulterhöhe
* Im Liegen...
  + ein großes Kreuz bilden und ausbreiten – an jedem Fuß, an jeder Hand, zieht jemand...
    - diagonal das Bein zur Hand, im Wechsel und gern sehr langsam und dynamisch im Wechsel
* Savasana...
* ...oder Halasana...
* ...oder Stufenlagerung...