OFFENE KLASSE, 22. Juli 2019, urlaubsreif...? Sanfte Übungen...

rechteckiges Kissen

* Anfangsentspannung – anspannen/entspannen
* Stellung des Kindes – Balasana... Hände unter die Stirn
  + von dort ein Bein strecken und verweilen, wechseln, dann zurück in Balasana
  + dann beide Arme lang, ein Bein strecken und Zehen aufstellen oder lang – jetzt deutlich mehr Ausdehnung, wieder in Balasana
  + Hände hinter dem Rücken greifen und zur Schulterdehnung Richtung Himmel anheben, beide Seiten (Finger ungewöhnlich verschränken)
  + Kaninchen, Stirn zu den Knien, Fersen greifen und das Gesäß heben
  + Unterarme aufstellen – Kissen zwischen die Daumen, Rücken aufrichten und lang machen
    - dann ein Bein strecken, über Unterarmliegestütz im Wechsel – am Ende sind beide Beine gestreckt, Becken am Boden - **Sphinx**...
    - Bauchlageentspannung, Hände zum Kissen unter der Stirn
* Bauchlage, Arme schulterbreit zur Seite und ein Bein über die Rückseite zum Boden, Fußsohle ganz abstellen, Knie zum Himmel
  + wieder entspannen und von dort ganz langsam die Beine heben, die Hände hinter den Rücken verschränken und OK/Arme aufrollen – gelassen und weich halten..., Hände wechseln
    - übers Schambein ein bisschen wippen, Becken schaukeln lassen (unterer Rücken/Steißbein), Arme in den Schultergelenken kreisen
* Rückenlage entspannen
  + dann aufrollen, Beine über den Kopf, eine Art Pflug in fließender Bewegung – Variationen davon ausprobieren
* Schulterstand
  + Mit BeinVariationen
  + Mit ArmVariationen
* Pflug
* Endentspannung in Bauchlage, mit Kissen unter dem Becken