OFFENE KLASSE, 14. Okt. 2019, vom Kleinen, Großen und Miteinander

* Anfangsentspannung
  + alles zusammen und nach innen nehmen
  + Arme und Beine einzeln ausdehnen und immer wieder auf die Mitte achten, dann **Savasana...**

**Zu Zweit, evtl. Band für die Schulterbrücke**

* Rücken an Rücken, freie Choreographie... Handrücken an Handrücken oder ganz leicht die/den Finger verschränken
  + zw. führen und geführt werden...
  + bei sich und beim anderen sein...
* **KnieDruck**, Beinrückseite oben lösen: eine\*r liegt in Bauchlage, Knie an die Oberschenkel/Gesäß und kreisen nach innen/außen, dann Position wechseln und wieder kreisen, Hände neben dem Brustkorb des Empfangenden aufstellen – evtl. die eigenen Füße vom Boden heben – Partner\*in wechseln
* **OberschenkelDruck**, Beinrückseite unten lösen: eine\*r liegt in Bauchlage, eine\*r steht, Fuß oberhalb der entfernten Kniekehle aufstellen, Fuß/Unterschenkel um´s eigene Knie wickeln – der Fuß wandert jetzt und nimmt den Unterschenkel mit... beide Seiten – Partner\*in wechseln
* **Kobra**, Brustkorb und Herzraum öffnen: eine\*r liegt, Bauchlage, Knie am Gesäß oder wenig tiefer, Zehen zw. den Beinen des EMP aufgestellt, beide greifen die jeweiligen Handgelenke, jetzt sanft nach hinten ziehen, evtl. die Schultern nochmal kreisen nach vorn schieben und wieder zurück ziehen, sanft wieder lösen – wechseln
* **Scheibenwischer**, Hüfte und unterer Rücken, EMP in Bauchlage, Knie hüftbreit, Unterschenkel 90° angewinkelt – Im Fersensitz an den Beinen und die Unterschenkel sanft nach li/re schwingen...
* **Brücke für die Körpervorderseite**: Füße des EMP auf die eigenen Knie stellen, dessen Knie mit den Händen umgreifen, selbst in die Hocke kommen und das Becken des EMP anheben, Nacken, Brustkorb, Hüfte werden geöffnet... - wechseln
* **Knie zur Schulter**, Hüftöffner: Rückenlage, zu Füßen des EMP knien, ein Bein aufgestellt, Fuß des EMP in die eigene Leiste, dessen Knie öffnen und in Richtung unten/außen zu seiner Schulter, mit der anderen Hand den Oberschenkel des EMP zu Boden drücken und fixieren, beide Seiten – dann wechseln
* **Innenrotation**, Hüfte und Oberschenkel-Außenseite dehnen: Rückenlage, Fuß des EMP anstellen und mit dem eigenen fixieren, dann mit Handballendruck das Bein über den Körper bewegen und weich drücken... – wechseln
* **Schultermassage im Sitzen**: mit Handballen, Ellbogen, Daumen
* Endentspannung