OFFENE KLASSE 12. November 2019, die Hüfte rotiert...

2 Dicke Kissen oder 4 rechteckige Schaumstoffkissen, das große Graue und ein Band

* Anfangsentspannung, Knie öffnen, Fußsohlen zusammen auf dem Sitzkissen, Oberschenkel unterlegen
* Rückenlage
  + Fahrrad fahren und angewinkelte Beine kreisen
* Im Sitzen
  + nochmal Fahrrad fahren... gestreckte Beine umeinander kreisen (8)
  + Bein über einen Oberarm legen und nach Möglichkeiten bewegen... das andere parallel zur kurzen Mattenseite
  + mit aktiven FußKnöcheln den Unterschenkel in den Arm nehmen und zum Körper heben... verweilen...bewegen immer beide Seiten
* JanuShirsasana, einbeinige Vorbeuge aus dem Becken
* ArdaMarichyasana III, ein Bein gestreckt, eins aufgestellt, OK zum Bein drehen, beide Sitzbeinhöcker am Boden!! Beine aktiv, das gewährleistet, dass wir aus dem Becken drehen!!
* Entspannen in der Rückenlage,
  + Knie greifen und schaukeln, Kreuzbein am Boden lassen
  + Kreuzbein ausklopfen, Füße am Boden
* aus dem Vierfüßler in die externe Rotation der Hüftgelenke
  + Kissen unter dem Gesäß des angewinkelten Beines
  + vorderes Bein unbedingt parallel zur kurzen Mattenseite
  + hinteres Bein ausstrecken
  + aufrichten und vorwärtsbeugen mit vieeeeel Zeit und Achtsamkeit... beide Seiten
* Rückenlage mit angestellten Füßen, Knie zusammensinken lassen...
  + dann ein Bein gestreckt, mit Bauchspannung zum Himmel, Kreuzbein zum Boden drücken – beide Seiten
* Endentspannung Viparita Karani auf dem Bolster, Band um die Hüfte und die Füße, Knie öffnen, Bolster am unteren Rücken, Sitzkissen im Nacken – ausbreiten und entspannen...