OFFENE KLASSE, 17. Februar 2020, sanft und achtsam... Bewegungen für den Alltag

Hocker, 2 Bänder

* Anfangsentspannung im Sitzen, einrichten, aufrichten, atmen...

Im Sitzen – Stuhl oder Sitzkissen...

* + OK re/li drehen, aufrichten/beugen, seitl. beugen
	+ Schultern vor/zurück kreisen,
	+ ohne Sitzkissen - Knie öffnen/schließen, Beine kreuzen/überschlagen, nach re/li ablegen
	+ Kopf kreisen, drehen, beugen, heben...

Im Stehen

* 2 Bänder – eins am Fuß/Becken und eins an Leiste/Fuß, Beinrückseite dehnen, Wirbelsäule öffnen, beide Seiten
* ein Fuß auf die Stuhlfläche, Knie beugen, hinteres Bein strecken, Fuß in Blickrichtung, Ferse am Boden
	+ Kriegerpositionen,
		- auch mit Drehung zum Knie, Unterarm diagonal am Oberschenkel, Blick nach hinten
	+ Vorbeugen, mit gestrecktem vorderem Bein und langem/rundem Rücken, aktiver vorderer Fuß!

Im Sitzen auf dem Stuhl, je 7 mal zu jeder Seite...

* Drongmo sur dung – wie das Yak sich die Schulter reibt
* Ling thanze – das Dreieck bilden, beide Seiten, Arme wechseln

Im Stehen

* **stehender Halbmond**, eine Hand an der Stuhlfläche – aufdrehen und ausdehnen, Fußposition beachten, Arm Richtung Decke und an den Ohren vorbei – Fuß, Bein, Becken, Flanke, Arm, alles in einer Linie... beide Seiten
* Hände auf die Stuhlfläche
	+ Vorderseite nach vorn/oben (aufwärts schauender Hund) und Gesäß nach hinten/oben, Kopf zwischen die Arme (abwärts schauender Hund) – geht auch an einem Tisch...
	+ gegrätschte und geschlossene VB in der Winkelhaltung

Vor dem Hocker sitzend, Beine unter dem Hocker

* in die VB, Arme/Hände auf der Stuhlfläche, Sitzkissen an Bauch/Brust/Stirn – verweilen für mindestens 3-5 Minuten
* Endentspannung in der Stufenlagerung