OFFENE KLASSE, 21. September 2020, der GartenYogaSommer geht zu Ende...!

Den Herbst mit Loslassen, innere Einkehr, Passivität, Einfachheit, Ruhe und Rückzug willkommen heißen...

Der Körper ist längst in dieser Umstellung begriffen, mach es sowieso und stellt sich auf diese Jahreszeit still und zuverlässig ein.

* Shakti Schütteln... Knie schnell und leicht beugen und strecken, Schultern mitnehmen, schütteln halt!! 1-2 Minuten
* Anfangsentspannung mit der kleinen Erdberührung... einige Runden, dann ein paar Minuten im Sitzen nach innen kehren...
* Vierfüßler, Auf- und Eindrehen re/li Arm, dabei einatmend Blick zum Himmel, ausatmend Arm bis zur Schulter am Boden ablegen, mind. 5x auf jeder Seite – gut für die Flankenatmung, das Loslassen, dehnt den Brustkorb und entspannt den unteren Rücken...
* Aus dem Vierfüßler in die Planke, je ein Knie unter der Hüfte kreisen lassen - 5x von innen nach außen, von außen nach innen... usw. Gut für den Kreislauf und die Körpermitte...
* Abwärts gerichteter Hund, alles strecken, spüren, verbinden... Zu den Händen laufen, Knöchel kreuzen und zum Sitzen kommen...
* Sitzende Vorbeuge, Paschimottanasana, dehnt die Beinrückseite und regt durch die tiefe Bauchatmung die herbstlich träge Verdauung an... evtl. das Sitzkissen auf die Oberschenkel legen!
* Füße massieren... entspannend und belebend
* im Sitzen die Füße aneinander reiben, erwärmt und aktiviert, auf die Unterarme kommen und die Fußsohlen aneinander reiben, bis es warm wird... atmen
* Gorilla Atmung, ganz aus und dann zu ¾ einatmen, den Atem halten, Brustkorb vorwölben und
  + 1. mit den Fingerspitzen
  + 2. mit den Handflächen
  + 3. mit den Fäusten

überall, wo wir hinkommen klopfen, trommeln... dann durch die gespitzten Lippen stoßweise nach unten ausatmen, Hände auf die Knie – 2-3 genussvolle Zwischenatmungen... nächste Runde...

Herrliche Reinigungsatmung, nach Aufenthalt in geschlossenen Räumen, zur Erfrischung...

* Kleine Erdberührungen, gibt es einen Unterschied zu erspüren? Was hat sich verändert? Nicht benennen – einfach spüren!!
* Endentspannung, im Sitzen, Liegen, Stehen...