ONLINE\_OFFENE KLASSE, 01. Februar 2021, Yoga am Morgen... Energie tanken – geht natürlich auch am Abend ;)

* Anfangsentspannung
* Im Stehen mit beiden Armen um den Körper schwingen
* Schultern hoch zu den Ohren,
  + einen Arm ans Ohr und in die seitlich Palme – zur anderen Seite kommen, beide Beine am Boden lassen ☺
* Im Wechsel auf- und herabschauender Hund – einige Male
  + Bauchlage Kobra, wieder in den Hund – mehrfach
  + Vierfüßler ohne Knie
    - ein Bein parallel zum Boden anheben – andere Seite... wer mag mehrfach – Glutaeus Muskulatur, wichtig bei Rückenschmerzen!
* Zum Stehen kommen – VB mit Armen hinter dem Rücken – nach innen tauchen, Daumen ans Kreuzbein zum Aufstehen
  + in der nächsten Runde Uttkatasana - VB, Taucherdehnung, dann re/li nach hinten in den Hund, halbe Kobra, Hund... mehrfach... von dort
* in die Liegestützposition, ein Bein heben/strecken...
  + jetzt noch den diagonalen Arm dazu nehmen – „Hand geben...“
  + Bauchlage – Entspannung mit Hände-Kissen vor dem Kopf
* Liegestütze... immer wieder Hände und Füße 5 cm weg wandern lassen – 10 AZ
  + alles weiter zusammen wandern bis zur stehenden VB
    - Arme hinter den Rücken
    - OK/Schultern nach re/li drehen
* zum Stehen kommen – Mitte der Matte, breite, tiefe Grätsche
  + In die Knie gehen, Adlerarme auf beiden Seiten
  + mit gebeugten Knien, OK parallel zum Boden, Hände an den Knien
  + von dort die Beine strecken in die gegrätschte VB mit gestreckten Armen hinter dem Rücken
* Tadasana mit Namaste – tiefes Durchatmen
* Rückenlage, Ellbogen in den Boden, Unterarme zur Decke
  + Gesäß heben
  + re Bein heben, Knie zu Herzen und das Bein strecken
  + Becken mit angehobenem Bein senken und wieder hoch - mehrfach
    - das Bein jetzt noch nach vorn gestreckt senken – andere Seite
* Rückenlage, Füße mattenbreit, Hände auf den Bauch – atmen...
  + ein Bein – über halbes Happy Baby - das andere Bein am Boden entlang strecken...
    - dann an der Wade greifen,
    - Kopf heben, Ellbogen leicht gebeugt – verweilen!
* Arme hinter den Kopf, alles austrecken... über die Nase tief ein, über den Mund ausatmen
* Zum Stehen kommen – am Anfang der Matte
  + VB, Taucherdehnung, in den Hund nach hinten schreiten, Beine mal mattenbreit stellen, Fersen tief treten, halbe Kobra, Gesäß nach hinten in den Hund... mehrfach
  + über VB, Taucherdehnung, in den Hund...
    - dort ein Bein heben, die Schultern über die Hände schieben und das angehobene Bein zur AußenSeite bewegen
      * wieder in den Hund, dann zur anderen Seite
* Bauchlage Entspannung
* Hund, Liegestütze, Hund, ein Bein nach vorn...
  + Sprinter, den Fuß an die Außenseite der Hand, die hinteren Zehen 90° zum Fuß (Ferse ein wenig anheben)
  + jetzt die Finger auf die Fingerspitzen stellen und nach vorn wandern
    - über den Hund auf die andere Seit kommen
* Entspannung...
* Hund, jetzt in die Taube... Das Becken berührt den Boden NICHT
  + mit den Fingerspitzen nach vorn wandern – beide Seiten
    - mit angehobenem Knie des hinteren Beines die Hände auf dem vorderen Knie aufstützen und OK anheben, Becken bleibt weg vom Boden...
* Hund... mit den Füßen zu den Händen wandern – Malasana (tiefe Hocke), von re nach li sanft schwingen
  + Badha Konasana – Fußsohlen zusammen, Knie geöffnet
  + Füße ein wenig vom Becken weg schieben und zu den Füßen vorbeugen
* Savasana oder im Meditationssitz entspannen