ONLINE\_OFFENE KLASSE, 08. Februar 2021, den Oberkörper aufrichten...

Band, Gürtel oder stabiles Tuch, Sitzkissen oder dicke feste Decke

* Anfangsentspannung im Stehen 4-5 Minuten... Übergang zu den Erdberührungen – einige Runden
* Im Stehen
	+ Arme hinter dem Rücken greifen, Kopf heben, 30 Sek. halten, Finger ungewöhnlich falten und nochmal 30 Sek. halten
	+ Bison-Nacken, Y-W-T-L-Übungen je 30 Sek. halten
		- zw. den einzelnen „Buchstaben“ Gengmo Gyewa und/oder Baddha Utkatasana – gedrehte Stuhlstellung... YWTL im Stehen oder Sitzen möglich
	+ Einen Fuß oder das Knie greifen und alles aufrichten, der Fuß schiebt dabei kräftig zum Boden
* Zum Sitzen kommen
	+ Füße aufstellen, Knie greifen, Füße weg vom Boden, OK aufrichten und lang machen – immer besser auf die Schultern achten - zusammen und tief nehmen...
		- Unterschenkel parallel zum Boden heben, halten...
		- immer ein Bein an der Kniekehle greifen, das andere am Boden entlang strecken - 2cm über der Matte ☺
		- jetzt ein Bein diagonal außen greifen – den anderen Arm parallel zum Boden nach hinten nehmen...
* vom L-Sitz, Hände am Becken, Beine lang... zum Tisch, Knie über die Füße, Hände unter den Schultern, Becken heben – mehrfach
* Einen Unterschenkel in den Arm nehmen, OK aufrichten... bewegen...
	+ Ardha Matsendrasana – Halber Drehsitz, mit langem Bein
	+ Ardha Baddha Padme Pashimottamasana – Halbe gebundene Lotus VB
		- Drehen und vorbeugen...
* Fersensitz, ein Bein lang, Sitzkissen eventuell unter das Gesäß
	+ langsam neben die Ferse setzen und OK zurücklegen, Brustkorb deutlich anheben, Schulterblätter zusammen nehmen, Schultern weg von den Ohren!!
	+ jetzt beide Beine anwinkeln, dazwischen setzen und rückbeugen... wer mag, so in den Fisch kommen oder...
* ...Matsyasana – der Fisch mit langen Beinen
	+ alles wieder lang machen, Kopf in die Hände, Ellbogen Richtung Decke und anheben, als Ausgleichshaltung
* Endentspannung, mit der Decke oder Sitzkissen zwischen den Schulterblättern, Kopf am Boden