ONLINE\_OFFENE KLASSE, 11. Januar 2021, starke Schulter, starker Nacken, starker Rücken, starker Rumpf ☺... echt stark!!

Stabiles Kissen oder 2. Decke...

* Anfangsentspannung, Rückenlage, Füße angestellt, den unteren Rücken an der Matte ausklopfen... dann zur Ruhe kommen
* Sonnengruß, einfach und dynamisch... 2-3 Runden, zum warm werden
* Meditationssitz,
  + Beide Hände hinter den Nacken, Ellbogen öffnen/schließen, Kopf schiebt nach hinten
  + so auch seitlich beugen
  + Eine Hand hinter den Nacken, die andere hinter den Rücken und aufrichten, Ellbogen geöffnet...

*Arme schulterbreit heben, Handinnenflächen zur Decke – einrichten, dann Handinnenflächen zum Boden...*

* + Arme anwinkeln, Hände mit Abstand zueinander und zum Körper, hinter den Rücken... aufrichten - mehrfach
  + Arme anwinkeln, Hände Richtung Schultern und Arme weitläufig kreisen – vor/zurück
* Zum Stehen kommen, tiefer Ausfallschritt,
  + Gleiche ArmÜbung, wie im Sitzen, beide Seiten
* Bauchlage, lang und aktiv am Boden ausrichten, Arme nach vorn
  + Gleiche ArmÜbung, wie im Sitzen und im Stehen, beide Seiten
* Tiefe Kriegerposition re Knie am Boden, das li Knie darf nach außen kippen, eine Hand am Boden, Leiste öffnen, dehnen...
* Taube, re... Ferse unter dem Gesäß oder Kissen unterlegen
  + Das hintere Bein greifen und Oberschenkel dehnen
    - evtl. den hinteren Fuß in die Ellbogenbeuge
    - evtl. jetzt noch einen Arm hinter den Kopf, Hände greifen, aufrichten, drehen... ☺

Zur anderen Seite in den tiefen Krieger kommen...

* Balasana mit geöffneten Knien..., Arme über die Knie öffnen! Schultern werden breit...
* Endentspannung, evtl. in der Bauchlage, Arme an den Seiten...