ONLINE\_OFFENE KLASSE, 17.Januar 2021, Abendliches Dehnen

* Anfangsentspannung, Rückenlage, Füße mattenbreit – **„Ich liebe meinen Körper und ich sorge gut für ihn“ – Ujjayi-Atmung!**
* Rückenlage, **Unterarme anwinkeln**, Ellbogen in die Matte drücken, Finger spreizen, Zehen aktiv, Fersen wegdrücken, Zehen spreizen – Herzraum öffnen, Brustraum weiten, unterer Rücken verlängern
  + **re Bein gestreckt heben** und die Rückseite dehnen, Bein nach **re außen** bringen und dort halten, bewusst atmen, Becken am Boden halten!
    - dann zurück zur Mitte und über den Körper **nach li** nehmen, Bauchraum kräftig, Freude dabei zulassen!!
      * **halbe Happy Baby re**, mit beiden Händen den re Fuß greifen, Knie zur Achselhöhle, weiches Gesicht... lösen, ausstrecken, nachspüren...
  + weiter auf die li Seite...
* Volle **Happy Baby** Pose – **„Ich tue mir etwas Gutes“**
  + das **re Bein jetzt ausstrecken**, dann das Linke – mehrfach wiederholen – beide Seiten
    - dann **beide Beine** gegrätscht strecken...
      * jetzt **beide Beine schließen**, Hände immer noch an den Füßen
        + Beine wieder grätschen und die **Hände zw. den Oberschenkeln** zur Wand strecken

Hände auf die **Innenseiten der Oberschenkel** und dagegen drücken (Adduktoren) – Schultern entspannt, einige AZ halten – eeentspanneeen...

* zum **Vierfüßer** kommen, li Bein auf Hüfthöhe gestreckt ausstellen und **weich um das Knie** am Boden kreisen, li Knie gern beugen... beide Seiten – Atem trägt uns in dieser Bewegung – **Ujjayi**
* Abwärts Gerichteter **Hund**, re **Bein angewinkelt anheben**, erst Oberschenkel dehnen und spüren, dann Hüfte weit öffnen – Bauchdecke kraftvoll zur Stütze... zur anderen Seite kommen
* ein **Bein** nach dem anderen **zur Außenseite der Hände** bringen
  + in der **Hocke** das Gewicht auf einen Fuß bringen, mehrfach nach re/li, ein Knie tiefer, ein **höher im Wechsel**...
  + in die tiefe Hocke kommen, **Hände in Namasté**, Rücken lang
* Hände zum Boden und aus der Hocke, das Gesäß in die **Vorwärtsbeuge** - Padahastasana, anheben...
  + Hände an die Fersen oder Waden nehmen und dagegen drücken, Ellbogen sind leicht angewinkelt und ziehen nach außen/vorn – die Beinrückseite wird lang und länger – in der eigenen Atembewegung verweilen und den eigenen Körper genießen...!
* aufrichten **zum Stehen**, Hände vor´s Herz – Namasté
  + in die **breite, weite Grätsche** kommen, Füße leicht ausdrehen, **Knie beugen**
    - Hände auf die Knie, OK aufrichten, Füße fest in den Boden drücken
    - **Adlerarme**, mit tiefem Gesäß – beide Seiten
    - **OK lang** und gerade nach vorn beugen, Ellbogen sind angewinkelt, Hände an den Knien, Becken vielleicht ein paar cm tiefer...
      * ganz kleine Kreise im Becken beschreiben – einige AZ
  + mit **gestreckten Beinen**, noch tiefer in die breite, tiefe Grätsche wandern, Hände an die Knöchel bringen - Kopf, Schultern, alles locker... Krone des Kopfes auf den Boden...?

**Über die regelmäßige YogaPraxis im eigenen Körper wohl fühlen...!**

* + - Hände zurück, vor den Körper und **zum Sitzen**, in die
* **breite Grätsche kommen**, Pobacken rausziehen...
  + Arme um die Ohren verschränken, **Ellbogen greifen**
    - **zur Seite kippen**, Becken bleibt am Boden, Brustkorb angehoben – beide Seiten
      * **Fingerspitzen** vor den Körper, Schultern noch hinten ziehen, aufrichten, dann
      * ...**aus dem Becken** **nach vorn kippen**, Arme lang – Intension für die **KörperLIEBE** wiederholen... nicht hineinquälen... das ist das Gegenteil von Yoga!!! Langsam aufrichten...
* **Sitzen und Beine kreuzen**, li Hand aufs Herz, die rechte hält die linke Hand – **„Ich liebe meinen Körper und ich sorge für ihn!“**
* Im **Sitzen** die Arme auf Schulterhöhe, **Daumen** nach oben und **umgreifen**, jetzt alle Finger, mit Daumen ausstrecken – **vielfach öffnen/schließen**!!! Arme auch hoch und anwinkeln, zur Seite, Daumen nach unten, Arme tiefer, höher...
* **Rückenlage,** Arme schulterhoch, Füße aufgestellt, **Knie nach re/li** kippen – Kontrolle abgeben...! Alles ist entspannt...! **20-30 mal**...
* **Knie herziehen** und mit den Händen greifen – kleine Kreise mit den Knien
* **Kniekehlen greifen** und **vor/zurück** schaukeln...
* **Im Sitzen**, Beine kreuzen, Rücken lang...
  + aus dem Becken heraus **OK kreisen**, mit den Händen leicht auf den Knien abstützen und immer wieder die Schultern zurück nehmen – eigene Bewegung und Radius der Kreise finden – alle Zurückhaltung fallen lassen – zur Ruhe kommen und durchatmen... zur anderen Seite kreisen! Mundwinkel nach oben ☺!!! Verbindung zu Dir und Deiner Atmung halten
* Endentspannung, Savasana... annehmen, was ist...........................!