ONLINE\_OFFENE KLASSE, 25. Januar 2021, Erdung und innere Stärke – mit Ujjayi-Atmung

* Mondgruß – siehe extra Datei – eine oder zwei Runden – von links nach rechts... dann von rechts, nach links!
* **Rückenlage,** **Badha Konasana**, beide Füße herziehen und greifen, Knie öffnen und wegschieben, Rücken/Nacken lang machen
* **Rückenlage,** **Nadelöhr** – Variationen, Füße aufstellen, einen Knöchel am anderen Oberschenkel/Knie anlegen... (Grundposition)
  + Das stehende **Bein heben**, Oberschenkel oder **Schienbein greifen** und mit langem Rücken zum Körper ziehen...
    - das gegriffene **Bein zur Decke** strecken, Zehen aktiv
  + **Grundposition**, Beine zum aufgelegten Knie bewegen, seitl. Dehnung
    - **Beine zur anderen Seite** bewegen, **Knie** mit der Hand greifen und **Richtung Boden** begleiten... andere Seite
* Im **Stehen**, breite Grätsche, Hände an den Knien, **SumoRinger\*In** – langsam und mit eindeutiger Gewichtsverlagerung
* **Kriegerpositionen I,II,III** – beide Seiten, als einzelne Übungen oder in einer Art Flow...

**Wirkungen von Vira Bhadrasana, der Heldenstellung:**  
Körperlich: Die Stellung entwickelt körperliche Kraft und Durchhaltevermögen.   
Gestärkte Muskeln: Quadriceps (Beinstrecker), Gluteus (Gesäßmuskel)   
Energetisch: Stärkt und harmonisiert. Erdet. Besonders empfehlenswert bei Vata-Störungen.   
Angesprochene Chakras: Muladhara, Ajna.   
Geistig: Entwickelt geistige Kraft, Festigkeit, Mut und inneres Heldentum.

* + **I –** frontal, **II** - seitl., **III** -angehoben...
  + gedreht, zurückgebeugt, gestreckt...
  + **friedvoller** (OK tief, Nase zum Boden, mit hinter dem Rücken verschränkten Händen) **Krieger I und visionärer** (diagonale Arme) **Krieger II!**
* **Abwärts Gerichteter Hund**,
  + **mit bewegtem Bein** – ein Bein in alle möglichen Richtungen heben, strecken, herziehen, beugen, unter dem Körper durch... beide Seiten
* **Stehen wie ein Berg – Tadasana** (Instant Stabilität und Präsenz!)
* **Balasana**, Stellung des Kindes