ONLINE\_OFFENE KLASSE, 01. März 2021 - Was, wenn mir mal gar nichts einfällt...? Intuitives Bewegen abwarten und zulassen...

Band, Gurt, Gürtel – Stuhllehne oder die Wand zum Abstützen

* Anfangsentspannung,
	+ im Sitzen beginnen und ganz detailliert, jedes Gelenk, jede Körperregion einzeln betrachten, bewegen und dann zur Ruhe bringen...
		- Zehen, Fußsohle, Fußrücken, Knöchel, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Gesäß, Leisten, Bauch, Brustkorb, Schlüsselbeine, Oberarme, Ellbogen, Unterarme, Handgelenke, Handballen und Flächen (reiben), Finger, Handrücken, Schultergelenke, Hals, Kopf – **massieren** (Kiefergelenke, Wangen, Nase, Augen, Stirn, Ohren, Schädel, Nacken, Oberer/Mittlerer/Unterer Rücken...
	+ Liegend nachspüren... atmen – Emotionen betrachten...
		- Trauer, Gelassenheit, Wut, Angst, Dankbarkeit, Freude, Neid, Gleichmut, Ärger, Liebe, Besorgtheit... und was davon ist jetzt wirklich real?
* Im Stehen – sanft
	+ Kopf, Hals und Nacken bewegen...
	+ Arme/Schultern bewegen, re/li, beide – improvisieren...!
	+ OK, Kopf... mit den Armen bewegen, **eng und weit werden**!
	+ Becken ohne OK bewegen – Becken mit OK bewegen
	+ Beine und Füße bewegen
	+ Hände mit Füßen zusammen bringen... Baldro aus dem LU JONG ☺
	+ Schultern mit Knien zusammen bringen... aus dem LU JONG
* KopfKnieStellung, Pashimottanasana – Variationen...
	+ Fuß an die Leiste – VB (Stuhl...?)
	+ ein Bein gestreckt nach hinten heben - VB
* Breite Grätsche – VB - Variationen
	+ zum re/li Bein/Fuß – mit Drehungen im OK
	+ Drehung im Bein – z.B. **Trikonasana**, das Dreieck
* Stehende Beinrückseitenübungen – jeweils beide Seiten
	+ Knie zum Körper ziehen – Stuhllehne zum Stabilisieren
		- frontal
		- am Körper vorbei
	+ Fuß greifen und heben – evtl. Gurt um die Fußsohle - Stuhl
		- vor, neben und hinter dem Körper
* Kniestand – Rückbeugen - Kamel – aus den 5 Tibetern ☺
* Endentspannung - Savasana