ONLINE\_OFFENE KLASSE, 15. Februar 2021 – vorwärtsbeugen, drehen, öffnen...

* Anfangsentspannung - einrichten, indem wir die Fersen, Ellbogen und Hinterkopf in den Boden drücken, halten, dann loslassen...!
* Zum Stehen kommen – **Krieger I**...
  + Immer im Wechsel, ein Bein nach hinten... Stuhlstellung!!
  + Beine beugen, strecken...
  + OK heben, Hände im Rücken...
  + Hände am Boden...
* **OberschenkelDehnung**, mit Fuß am Gesäß, Spann greifen, Körper aufrichten, Knie auf gleicher Höhe, Ellbogen zusammen nehmen...
  + jetzt mit beiden Händen den **Knöchel greifen**, Zehenspitzen herziehen und die Übung ausdehnen
    - Fußsohle Richtung Decke, Schulterblätter zusammen
    - Brustkorb anheben
* Über den gemütlichen Abwärts Gerichteten Hund in die...
* ...**Stellung des Kindes**, Fäuste unter die Stirn
  + ein Bein aus der tiefen Haltung heraus nach hinten strecken
  + dann zur Seite, auf Hüfthöhe, Zehen zeigen zur Decke
* Knie im **Fersensitz I** öffnen, Unterarme und Handflächen am Boden,
  + Becken, Rücken, Hals und Kopf bewegen – **Simbasana**, mit weit geöffnetem Mund und Rachen, Zunge rausstrecken, Blick zur Decke und zurück, alles einrollen, Blick zum Bauch
* **Fersensitz II**, Knie schließen, einen Fuß am Gesäß aufstellen und um dieses Bein greifen
  + - drehen und vorbeugen
* **aufrechter Sitz, li Bein angewinkelt**, re Bein gestreckt nach vorn
  + einbeinige VB – **Janu Shirasana**
    - gegrätscht
    - mit Drehung im Oberkörper, zum gestreckten Bein und vom gestreckten Bein weg
    - **gestrecktes Bein anheben**, nach vorn und zur Seite
    - angewinkelt zur Seite mitnehmen – **„Meerjungfrau“**
    - **Kuhkopf**... dann zur anderen Seite rückwärts aufbauen, bis Janu Shirasana
* **Bauchlage** – Entspannung
* **Schulteröffnung,** ein Bein hinter dem Körper auf die andere Seite, mit flachem Fuß aufstellen, Knie zur Decke heben
  + den **angehobenen Arm mit zur Brustöffnung** in die Drehung nehmen – beide Seiten... **unterscheiden zwischen Anspannung, Entspannung und Dehnung**
* Endentspannung