ONLINE\_OFFENE KLASSE, 08. März 2021, Trikonasana & Freunde...

Band

* Anfangsentspannung,
  + Arme und Beine einzeln und zusammen bewegen, dann alles zur Ruhe bringen...
  + alles heben, der Körper balanciert auf dem Kreuzbein und mit allen Möglichkeiten „paddeln“... Savasana

Ein paar schöne Bauchübungen...

* **Im Liegen**
  + Füße angestellt, Arme und OK 10cm heben und dynamisch zu den Füßen ziehen
  + Beine einzeln und gemeinsam heben und senken
    - OK dabei anheben
  + Beine leicht heben, parallel zum Boden nach re/li schwingen
* **Im Sitzen**
  + Beine gestreckt heben und „paddeln“, Arme/Hände hinter dem Körper
  + Arme mit dazu ☺
  + Beine nach re, Arme und Ok nach li, im Wechsel
  + Ellbogen aufgestützt, Beine angewinkelt und gestreckt zur re/li Schulter herziehen und wieder strecken...
* **BeinrückseitenDehnung**, mit Band, in der Rückenlage, Kopf am Boden
  + Beine einzeln im Band, Band an den Zehenballen, Ellbogen weich
  + Beine zusammen im Band, Fersen auseinander ziehen, verweilen...!
  + zur Seite drehen, Kopf aufstützen, das untere Bein anwinkeln, dabei die Leiste öffnen und das obere Bein gestreckt heben, evtl. mit Band, sonst einfach das Bein greifen – Oberschenkel Innenseite, die Vorderseite und die lange Seite strecken und dehnen – beide Seiten...
* Nachspüren in Savasana...
* Zum Stehen kommen
  + Beine geschlossen, Arme nach vorn, auf Schulterhöhe
    - mit einem Arm nach re/li aufdrehen, OK mitnehmen und dort die Arme und den Brustkorb so weit wie möglich öffnen – beide Seiten, in aller Ruhe und Kraft
  + Fußstellung Trikonasana, 1 Fuß ausgedreht, beide gestreckt
    - Arme schulterhoch und breit öffnen und langsame Sägebewegungen nach li und re, parallel zum Boden
    - dann zur Seite neigen ins Dreieck... atmen!! Oberer Arm zur Decken öffnen, dann auch hinter den Rücken
    - Von dort zum gedrehten Dreieck – zum Bein drehen
      * zur anderen Seite kommen
* Tadasana – Savasana – Endendtspannung...