ONLINE\_OFFENE KLASSE, 29. März 2021, Frühlingserwachen...

* Anfangsentspannung in der Bauchlage...
  + einzeln Arme und Beine heben und senken, anwinkeln... Alle Richtungen und Drehungen ausprobieren
* Im Stehen, ein Bein heben, Oberschenkel parallel zum Boden, wer mag die Arme auf Schulterhöhe ausbreiten
  + mit dem angehobenen Unterschenkel eine liegende 8 zeichnen – 1 Minute lang – Seite wechseln, dabei lächeln!!!
* Virabhadrasana I – große Schrittstellung, hinterer Fuß ausgedreht, leicht im vorderen Knie gebeugt, Arme auf Schulterhöhe ausbreiten, Brustkorb anheben
  + VB und Zehenstand im Wechsel, hoch/tief – 10 Mal, mit Genuss!!
* Dann zur anderen Seite im Krieger I... zur langen Seite drehen!
* wieder in den Zehenstand wechseln...
  + das re Bein nach re ausstrecken und beide Knie öffnen
    - re Hand hinter den Kopf und die Seite lang machen, Blick zum li Knie
    - Das Gesäß tiefer bringen und die Hände in Namasté, OK aufrichten
  + über VB und Zehenstand im Wechsel zur anderen Seite
* Rückbeuge mit „Räuberleiter“ im Rücken
* Aus dem Vierfüßler ins hohe Kaninchen
  + auf den Fußrücken, Hände neben den Knien und die Beine allmählich strecken – wenn´s geht, Kopf zu den Knien...
* Tiefe Hocke (evtl. die Fersen mit einer Decke unterlegen), Gesäß so tief, wie möglich...
  + Holz hacken – Kashtha Takshanasana Hände falten und mit gestreckten Armen hoch/tief, ein/aus mit tönendem HA, 10 mal
  + Namaskarasana – Atem kurz halten (3 Sek.), Kopf leicht in den Nacken legen, dann Arme lang nach vorn, Kinn zur Brust, ausatmen (3 Sek.) halten... 10 mal
  + VayuÜbung – Windentferner, tiefe Hocke, Hände greifen die Füße (Daumen auf dem Fußrücken, Finger unter der Fußsohle, Oberarme öffnen die Knie, einatmen und halten (3 Sek.), dann da s Gesäß nach oben, Kopf/Knie, Ausatmung 3 Sek. halten... 10 mal
  + Krähengang, ganz tief auf der Ferse sitzend, immer einen Schritt nach vorn... dabei jeweils das Knie zum Boden bringen und auf der jeweiligen Ferse sitzen bleiben...
* Vierfüßler und von dort in die hoch und tief gedrehte Katze, mit Mula Bandha (Beckenboden herziehen) und Jalandhara Bandha (Bauch einziehen)
* Mediationssitz mit aufgestützten Händen, Finger zeigen nach außen - je 5 AZ. Kopf nach vorn, Blick zum Himmel, zu den Seiten, Ohr zu den Schultern – Arme im Wechsel der Atmung zum re/li Knie, um in den Drehungen die Reize zu erhöhen