ONLINE\_OFFENE KLASSE, 02. August 2021, Standhaftigkeit

Band

* Anfangsentspannung mit Drehungen mit Armen und Beinen
* Im Stehen
	+ auf einem Bein, das andere vor und zurück schwingen und dabei immer langsamer und weiter werden... beide Seiten
	+ re vor und das li Bein nach hinten heben, li zurück und da re nach vorn heben – auch zur anderen Seite
	+ (Band) Ein Bein gestreckt heben, vor den Körper und am Körper vorbei heben und ziehen - gern irgendwo festhalten
* Ganz langsame Squads – volle Körperspannung, tiefe Atmung...
* Virabadhrasana II – erst re – hinterer Fuß ausgedreht
	+ Einrichten, Arme zum Himmel
	+ Arme hinter den Körper
	+ Körper zum Oberschenkel, Blick nach unten/hinten
	+ Drehung von der FußInnenseite weg vom Knie
	+ Drehung von der FußInnenseite zum Knie
	+ Hinterer Fuß **auf die Zehenspitzen**, hinteres Knie beugen und senken bis fast auf den Boden, OK aufrichten, Arme zum Himmel
* Entspannte Vorwärtsbeuge, weich und mit MicroBewegungen – zur anderen Seite in
* Virabadhrasana II, li vorn... Fuß ausdrehen
* Beine ganz breit grätschen und sehr weich aushängen, schwingen
* Zehenstand, Knie zum Boden, Hände nach hinten und abstützen
	+ Becken heben, atmen
	+ Knie heben und ein Bein gestreckt zum Himmel, Rücken lang machen, Blick nach oben – Die Beine im Wechsel
* Rückenlage... beide Knie zur Seite...
	+ Krokodildrehung aus der Schulter einrichten – evtl. am Arm etwas unterlegen
	+ über die Mitte – Hoher Schmetterling mit langem Rücken und ausgestreckten Armen
	+ zur anderen Seite, mit Zeit und Hingabe...!
* Nadelöhr re Seite – dann li Seite
	+ mit angehobenem Kopf
	+ und gestrecktem Bein (Band)
	+ in der Haltung die Unterarme aufstützen, Bein gestreckt heben –
	+ wieder ablegen in die Rückenlage und zur anderen Seite kommen...
* Endentspannung