ONLINE\_OFFENE KLASSE, 31. Mai 2021, ein geschmeidiger Rücken...

Band, Kissen und Decke, zum unterlegen...

* Anfangsentspannung in der Bienenatmung
* Rückenlage mit angestellten Beinen
  + Knie zum Körper und 10 mal vor und zurück schaukeln
  + (Füße aufstellen, abwechseln mit einem Fuß den Körper ein wenig nach hinten schieben – Salamander)
  + ein Knie zum Körper, 5-8 AZ, Bauch mit der Einatmung gegen den Oberschenkel drücken, eingeatmet den Atem kurz verhalten
  + Beine am Oberschenkel kreuzen und das Paket zum Körper ziehen, enges Nadelöhr – beide Seiten
  + in der Rückenlage durchatmen – Füße angestellt
* Krokodildrehungen – Makarasana – Varationen – tolle Übung im Bett
  + ein langes Bein, Knöchel auf dem langen Bein, Hand am Knie, zur diagonalen Hand drehen – beide Seiten, Zeit lassen
  + beide Knie angewinkelt, Hand gern am oberen Knie, ein Arm zur Seite und lang strecken
  + Beide Knie angewinkelt, Hände hinter dem Kopf, Ellbogen Richtung Matte
  + Knie versetzt anwinkeln das obere zum Körper, den Fuß unter dem unteren Knie
  + Ein Bein lang, eins angewinkelt, beide Arme lang auf Schulterhöhe und alles zur Matte drücken, incl. Hinterkopf
* Beinrückseiten dehnen, auch mit Band
* Bauchlage – Vogel, Arme nach hinten austrecken, Handflächen nach unten. Kopf, Hände und Beine heben...
* Abwärts gerichteter Hund...
* Drehender Held, Vira Bhadrasana, hinteren Fuß flach am Boden! (oder auf die Zehenspitzen stellen), zum Knie drehen, re Ellbogen und Oberarm über den Oberschenkel, Hand am Oberschenkel entlang zum Gesäß, li Hand zum Himmel oder hinter den Rücken... (die Hand kann auch an der Innenseite des vorderen Fußes stehen, das ist etwas leichter) - beide Seiten
  + tiefer Held, hinteren Fuß greifen, am Knie vorbei Kopf Richtung Matte, Arm lang nach vorn ausstrecken
    - geht auch mit der diagonalen Hand, die den Fuß greift
* Endentspannung, mit unterlegten Kniekehlen... entspannt den unteren Rücken