ONLINE\_OFFENE KLASSEN, 10. Mai 2021, Guten Morgen-Übungen – aber knackig!!

Stuhl

* Beim Aufwachen, Anfangsentspannung - Rückenlage Fußsohlen zusammen, die Knie nach außen sinken lassen
	+ Ellbogen auf Schulterhöhe, Unterarme nach hinten... Dehnung spüren und zulassen, Schultern, Brust, Leisten... überall, wo wir uns über Nacht verkürzt haben
	+ Fingerspitzen jetzt zusammen, Ellbogen 45° anheben, tief in den Brustkorb atmen, alles immer weiter sinken lassen, aufwachen...
	+ Fingerspitzen jetzt den oberen Kopf greifen, Kopf heben, Nacken aufziehen, Kinn Richtung Hals bewegen lassen, Aktivität im Körper spürbar, den tiefen Nackenmuskeln nachspüren (die brennen ein bisschen...:-))
		- re Arm angewinkelt neben den Körper, Ellbogen am Körper und tief ziehen, Kopf nach li ziehen und die seitliche Muskulatur dehnen
		- die Seite wechseln, unter 10, über 8, was den Dehnschmerz angeht
	+ Winkel der Beine verändern, damit wieder mehr Dehnung entsteht
	+ Beine strecken, aktive Füße, Zehen herziehen
		- Kopf mit den Händen an der Unterlage entlang, lang zeigen, Kinn zum Brustkorb, Kopf bleibt fest auf der Unterlage
	+ aufrichten zum Sitzen, Knie nach außen, vorbeugen, eine Hand an den Zehen, eine Hand am Kopf – alles nach vorn ziehen
	+ Lang ausstrecken, Arme ganz gestreckt hinter den Kopf, Schultern aufdehnen, Kinn nach unten...
	+ „Beine aus dem Bett“ (auf den Stuhl setzen), leicht gegrätscht, zwischen den Knien nach vorn ziehen
		- Hände bleiben auf der Sitzfläche und gehen mit dem Gesäß zu den Fersen, OK aufgerichtet, auf den Zehenspitzen
		- auf den Zehenspitzen bleiben und den OK nach vorne bewegen, Rumpf zwischen den Beinen( Knien) durchhängen lassen, tief atmen
		- aus den Beinen nach oben drücken, strecken räkeln – schönen guten Morgeeeeen!
* Liegestütze auf den angewinkelten Knien – immer mehr Wiederholungen
* SeitPlanke, SeitStütze, 5cm vor der Schulter steht der Ellbogen, evtl. vorderen Fuß vor den Körper, oder wenn lang, dann übereinander/vor einander
	+ mit dem oberen Arm vor dem Körper ein-und ausdrehen – zur anderen Seite kommen – mehrere Wiederholungen
* Rückenlage, aufgestellte Füße, breit gestellt
	+ Beinrückseitendehnung, dabei das Bein greifen und möglichst strecken – toll bei Rückenschmerzen im unteren Rücken
		- Hände höher greifen, spürbar dehnen, die Wade drücken, Kopf heben?! – Supta Badhangustasana
* Zum Sitzen kommen, Balasana (Mediationssitz) – Stoßatmung
	+ Arme nach oben, Finger gespreizt
		- stoßartig ausatmen und die Ellbogen kräftig seitlich nach unten ziehen, dabei mit den Händen greifen und eine Stange mit Kraft nach unten ziehen – 10-12 Wiederholungen
* Kräftigender SonnenGruß nach Silvio – extra Blatt
* Vierfüßler, Knie unterlegen, ein Bein gestreckt in der Linie des Körpers, hoch/tief wippen... 2 Minuten?
	+ jetzt mit angehobenem Knie – Bein gestreckt hüfthoch...
	+ Fersensitz, angestellte Zehen, li/re Hand auf´s Herz und atmen
		- Handgelenke mit Handrücken am Boden entlasten, Finger zeigen zur Mitte... Faust machen und Finger strecken im Wechsel, kann anspruchsvoll sein!
		- Hände übereinander legen, Finger verschränken, obere Hand mit Handfläche nach außen drehen – Wechsel, andere Hand oben...
* Abwärts Gerichteter Hund...mit den Händen immer weiter weg gehen und die Haltung aus einander ziehen – Schultern sind jetzt der höchste Punkt
* Delfin, nur vorwärts, über die Hände - mehrfach
* Sphinx, Spann am Boden – Blick zum Bauchnabel, Knie hoch und wieder in die Sphinx... mehrfach
* Rückenlage, Entspannung...
	+ Beine aktiv zur Decke, Zehenspitzen herziehen, Hände am Boden
		- Beine schwungvoll kreuzen... gern auch mehr Richtung Boden senken und weiter kreuzen... vielfach. Das wird sehr schnell besser werden
	+ Happy Baby Pose
	+ Knie mit aufgestellten Füßen re/li schwingen lassen
* Endentspannung – ich nehme die Herausforderungen im Leben dankbar an