1. YogaGarten und ONLINE\_OFFENE KLASSE, 14. Juni 2021, der ganze Rücken...!

Band oder Gürtel

* Anfangsentspannung im Sitzen oder Stehen „mit Händen atmen...“
  + ein durch die Nase, aus mit gehauchtem HAAAA... aktive Bauchdecke – vorschieben und zurückziehen!
* Im Stehen, Schraubendrehung im ganzen Körper, Füße am Knöchel kreuzen, Arme/Hände in der Spirale weiter kreuzen und drehen, Arme an den Ohren und den Kopf mitnehmen – Länge und gleichmäßige Gewichtsverteilung beobachten und einrichten!!
* seitl. drehen zum Krieger II, ein Ellbogen aufs Knie und mehrfach, bis in die Fingerspitzen des lang gestreckten oberen Armes, über die lange Seite strecken, obere Schulter und Hüfte aufdrehen
  + Linie der WS halten, die Hände hinter dem Rücken greifen und gestreckt heben, Kopf zum Himmel und zur Matte drehen – weich bleiben, Kraft nur dort, wo die gebraucht wird
* Über die breite frontale Grätsche, VB, Arme hinter den Rücken und alles lang machen – Taucherdehnung, Blick nach vorn in die Ferne richten...
  + Handflächen zu einander und die Arme zwischen den Beinen hindurch strecken, Blick wieder nach vorn... zur anderen Seite... und dort...
* ...seitl. drehen zum Krieger II, ein Ellbogen aufs Knie und mehrfach über die lange Seite strecken, obere Schulter und Hüfte aufdrehen
  + Linie der WS halten, die Hände hinter dem Rücken greifen und gestreckt heben – weich bleiben...
* Fersensitz – Simbasana, mit aufgestellten Zehen, Hände vor den Knien aufgestellt, mehrfach rund werden und die Vorderseite strecken – Zunge raus, Augen weit geöffnet, Kopf in den Nacken legen... CHHHRRRRRR...
* Unterarme vor den Knien ablegen und mit den Füßen in winzigen Schrittchen nach hinten und wieder nach vorn trippeln... Blick immer nach vorn... Beine immer gestreckt – eine Art Delphin ☺
  + lang gestreckt mit den Füßen zur einen und zur anderen Seite trippeln, Unterarme bleiben wo sie sind!
* Stellung des Kindes... Hände an die Füße, Stirn Richtung Boden
  + ein Arm nach dem anderen in der Stellung von hinten nach vorn und von vorn nach hinten langsam kreisen
    - dann beide Arme zusammen...
    - OK anheben, Ellbogen oder Hände hinter dem Rücken greifen und aufgerichtet zur einen und zur anderen Seite sehr genau und langsam drehen – auf die Länge in der WS achten, Becken aufgerichtet!
* Aus dem langen Sitz in Janushirsasana, ein Fuß am Gesäß aufstellen, innen am Knie vorbei nach vorn beugen
  + die Zehen/das Bein greifen, Knie an den Körper pressen
  + Das angewinkelte Bein vorn herum, von innen nach außen umgreifen und hinter dem Rücken die Hände oder das Band fassen (einen Ring schließen...), OK aufrichten und in die Drehung kommen – tiefe Atmung!
    - jetzt, wenn möglich, das gestreckte Bein noch heben und weiter kraftvoll in den tiefen Bauch atmen
* Rückenlage – entspannen...
* Schulterstand
  + Beinvariationen – Schere kreisen, strecken/beugen, vor/zurück
  + Hände am Becken/Rücken umgreifen, so dass die Finger seitlich am Becken rausschauen und in die
  + gehaltene Schulterbrücke kommen, das Becken kippt dabei nach hinten, Schultern und Kopf bleiben am Boden
    - Beine im Wechsel heben und abstellen... dann beide Füße am Boden, der Nacken streckt sich... geht auch über dem (hohen) Sitzkissen als weichere Variation!
  + Wechsel Pflug/Schulterstand/gehaltene Schulterbrücke
* Endentspannung