ONLINE\_OFFENE KLASSE, 07. Juni 21, Feine Wahrnehmungen

Band oder Gürtel

* Übungen an der Wand – Revitalisierung von Muskeln und Bindegewebe im ganzen Körper – Psoas spüren, er erlaubt durch öffnen und loslassen Bewegung von Rumpf und Beinen
	+ etwas Abstand von der Wand, den Körper aufgerichtet und weich zur Wand „fallen lassen“, dabei mit den Fingerspitzen abfedern – vielfach wiederholen - InstantProgramm
		- auf die Zehenspitzen kommen, alle Zehen spüren
		- nur ein Unterarm an der Wand, der andere im Rücken - wechseln
		- mit einem Bein vor und zurück gehen – was passiert im Körper?
* Bauchlage, Schambein fest zur Matte, Beine gestreckt (wenn möglich geschlossen) heben, OK heben, Arme hinter den Rücken, Finger greifen und heben, dabei Länge im ganzen Köprer erzeugen – 8 AZ...über
	+ Adho Mukka Svanasana – abwärts gerichteter Hund
	+ Tadasana, Berghaltung, Gewicht auf die Fersen
	+ Utkatasana Stuhlstellung,
		- Anjali Mudra, Namasté, lange Wirbelsäule
* Parvritta Utkatasana – gedrehte Stuhlstellung, Ellbogen am diagonalen Knie. Schambein zum Brustbein ziehen – 5 AZ
* Anjaneyasana, ein Knie unter der Hüfte am Boden, den anderen Fuß fest in den Boden drücken, Steißbein tief, Arme gesteckt heben, wer mag in einer leichten Rückbeuge – 5 AZ
	+ jetzt das hintere Knie heben und strecken – 5 AZ
	+ Abwärts gerichteter Hund – zur anderen Seite
* Ustrasana – Kamel, Knie unter die Hüfte, Schienbeine zum Boden pressen, Steißbein zeigt zu den Kniekehlen, Hände am unteren Rücken, Schulterblätter zusammen ziehen, beim Ausatmen die unteren Rippen vom unteren Rücken weg anheben
	+ Hände zu den Fersen, wenn möglich und alles nochmal einrichten
	+ Gesäß zu den Fersen und eine Hand am Herzen, spüren
* Navasana – Boot, aus dem langen Sitz, Knie beugen und mit den Händen seitlich greifen, Knie nach außen drücken...
	+ zurück lehnen und die Arme nach vorn strecken und wenn möglich die Hände lösen, Schlüsselbeine heben und breit ziehen, Schulterblätter zusammen und an den Brustkorb schmiegen, Unterschenkel parallel zum Boden – wenn möglich die Beine strecken und 5 AZ halten, im Wechsel mit...
* ...Beginnen wir mit der Tischhaltung und dann zu...
	+ ...Purvottanasana – aufwärts gerichtete Planke, Becken nach hinten kippen, Steißbein Richtung Knie, mit langen Beinen und nach vorn zeigenden Zehen zu – 5 AZ
* Marichyasana III, aus dem langen Sitz, ein Bein anwinkeln und den Fuß auf der Innenseite des langen Beins abstellen, Oberschenkel in die Matte drücken
	+ einatmen, den diagonalen Arm zum Himmel und mit der Ausatmung Ellbogen zur Außenseite des Knies, die Wirbelsäule von den Sitzbeinhöckern bis zum Schädeldach verlängern, ausatmend die andere Hand an die Rückseite, einatmend Wirbelsäule lang, ausatmen mehr drehen – 8 AZ
	+ zur anderen Seite kommen... um aus der Haltung zu kommen, Schienbeine in den Boden drücken und den Brustkorb heben!
* Paschimottanasana – Arme im langen Sitz zum Himmel, an die Ohren, Hüfte nach vorn kippen, Oberschenkel in die Matte drücken, Bauchnabel zur wirklich lang gestreckten Wirbelsäule... nach vorn strecken, den Nacken verlängern und den unteren Rücken betrachten, wenn geht, die Hände an die Fußaussenseite/Fußsohlen/Zehenspitzen...
	+ geht bei Rückenschmerzen auch prima im Liegen – 8 AZ
* Endentspannung