YogaGARTEN und ONLINE\_OFFENE KLASSE, 21. Juni 2021, Hüftöffner

Sitzkissen, feste Decke, evtl. Block

* Anfangsentspannung...
  + mit **Kniekreisen in der Rückenlage**
  + Füße im Wechsel und gestreckt nah an der Matte **wegtreten** und **wieder gestreckt heben**...
  + **Beine gestreckt**, wenn möglich, über die Hüfte und im Wechsel kontrolliert, ohne Schwung, **Richtung Kopf ziehen**
  + **Beine weit grätschen** und mit den Händen, da wo es geht , greifen und **Richtung Kopf dehnen**... (gern auch mit leicht angewinkelten Beinen), Rücken bleibt lang
* **Aus dem Stand, die Beine leicht gegrätscht**, immer wieder das **Gesäß Richtung Boden senken**, dabei den OK aufgerichtet lassen und auch wieder hoch kommen... Die Fußposition einrichten, damit wir allmählich in **Malasana**, der tiefen Hocke ankommen. Dort die **Hände in Namasté** vor das Brustbein und die Knie weiter sanft öffnen... verweilen... **Knie schließen und in den**
* **Abwärts gerichteten Hund** kommen, einrichten, dann zum...
* **Tiefen Sprinter**, re Bein vorn, das hintere Bein weit weg (evtl. Knie unterlegen, Unterschenkel an der Matte –
  + aufrichten, Hände mit leichtem Druck auf das vordere Knie
  + wer mag Arme zum Himmel – Rückbeugen... wieder zum
* **Abwärts gerichteter Hund**
  + ein (re beginnen) Bein heben, Ferse zum Gesäß und das Knie kreisen lassen, ein Bein zw. die Hände stellen, in den
* **Tiefen Sprinter**, re Bein vorn, das hintere Bein weit weg (evtl. Knie unterlegen, Unterschenkel an der Matte –
  + aufrichten, Hände mit leichtem Druck auf das vordere Knie
  + wer mag Arme zum Himmel – Rückbeugen...
* **Abwärts gerichteter Hund**
  + ein (re beginnen) Bein heben, Ferse zum Gesäß und das Knie kreisen lassen, ein Bein zw. die Hände stellen, in den
  + weiter in den
* **Vierfüßler,** evtl. Unterarme am Boden
  + re. seitl. Kniekreisen, dabei die Ferse zum Gesäß ziehen, nach ein paar Umdrehungen zur anderen Seite kommen und
  + li seitlich das angehobenen Knie kreisen
  + li Bein vor... in den
* **noch einmal in den Abwärts gerichteter Hund,** von dort in die
* **Taube**, mit dem re Knie zw. den Händen absetzen, alles öffnen und sinken lassen, evtl. die re Gesäßhälfte mit etwas unterlegen und den vorderen Unterschenkel etwas vom Körper wegbringen
  + **über Balasana und Abwärts gerichteten Hund** zur
* **anderen Seite in die Taube kommen**
* **Im Vierfüßler -** vorbereiten zur...
* **Frosch Haltung**
  + **re Knie** stehen lassen und den Körper um 45° nach li drehen, Hände unter die Schultern stellen und das li Knie platzieren – wenn möglich die Knie (auf Hüfthöhe) weiter öffnen und die Zehen nach außen drehen – Unterschenkel im 90° Winkel zu den Oberschenkeln, bitte – einrichten und bewegen... Geht auch im Unterarmstand
* **Nochmal in den Vierfüßler**
  + das re Bein vor dem li kreuzen und zw. die Füße zurück setzen in
* **Gormukhasana** – Kuhgesicht/Kuhkopf, evtl. mit einem Sitzkissen oder Decke oder Block das Gesäß erhöhen
  + wer mag kann sich lang vorbeugen, oder aufgerichtet drehen, oder die Arme in Garudasana umeinander schlingen, dann die Hände weg vom Gesicht und die Arme nach oben schieben... Spüren, was Freude macht!
  + **beide Seiten**...
* Im **Baddha Konasana**
  + Im Sitzen Fußsohlen dicht zum Becken ziehen und zusammen nehmen, Knie nach außen sinken lassen... der Rücken bliebt lang und gerade...
  + jetzt die Füße, wie ein Buch öffnen und den OK nach vorn nehmen wollen – Rücken bleibt lang und gerade, die Hüfte bleibt auf der Matte...
* **zur Endentspannung in der Rückenlage** kommen und genüsslich einrichten