ONLINE\_OFFENE KLASSE, 05. Juli 2021, aufgerichtet und entspannt...

* Anfangsentspannung, Savasana – die ruhige Seeoberfläche
  + Knie angestellt, das Becken ein bisschen re/li heben und ganz langsam von re nach li schwingen... dabei immer langsamer werden und alles beruhigen...
* Füße angestellt, den unteren Rücken ausklopfen
  + leicht die Position verändern...
  + Seitlage, ein Arm gestreckt unter dem Kopf, der obere Arm greift nach hinten nach dem unteren Knöchel
    - lang und in die Rückbeuge hineinräkeln und strecken
      * zur anderen Seite kommen...
* Bauchlage, Becken re/li kippeln und vor/zurück das Schambein zum Brustkorb ziehen und weg schieben, wie Katze/Kuh?
* Vierfüßler
  + Katze/Kuh, dabei immer schneller werden... 2-3 Runden
  + dynamisch einen Arm unter dem Körper durch und zum Himmel hoch – den ganzen OK mitnehmen, 10-20x
* Sphinx, aus der Bauchlage, Unterarme aufstellen, Becken am Boden, Beine lang und leicht geöffnet
  + Arme eng vor dem Körper kreuzen (re vor li), Kopf hängen lassen, Schulterblätter öffnen
  + Sphinx...
  + Arme andersrum eng vor dem Körper kreuzen, OK drauflegen... verweilen...
* Aufwärts Schauender Hund/Abwärts Schauender Hund im flotten Wechsel
* Einbeinige Sphinx, ein Knie auf Hüfthöhe angewinkelt, Vorderseite lang, Schulterblätter zurück- und tiefziehen
  + 3-5 Minuten halten und mit Focus auf die Atmung vom Bauch durchs Herz, halten...
  + Halbe Kobra...
  + zur anderen Seite in die einbeinige Sphinx kommen. Die richtige Mischung aus Aufrichtung und Entspannung suchen und dort einrichten...

Zur langen Mattenseite drehen...

* Fersensitz, die Stirn auf die aufgestellten Hände, Ellbogen weit weg stellen, Rücken wird lang
  + re Bein gestreckt zur Seite nehmen... Gesäß wieder zu den Fersen... Oberschenkelinnenseite dehnen. Wenn wir den Brustkorb leicht heben, kommen wir bis tief in die Lendenwirbelsäule, Hände an der Stirn - **Wechseln**
  + Hände oder Ellbogen aufstellen und beide Beine strecken
    - gebeugte Knie nach re/li verschieben, Rücken lang!
    - Beide Knie anwinkeln und Bauchnabel zur WS und zum Boden – wie Katze/Kuh - auch richtig dynamisch
* Im Stehen, Becken mit Kraft und Schwung, mit Armen, kippen...
* Endentspannung in Baby Krishna