ONLINE\_OFFENE KLASSE, 06. September 2021, Leisten auf...!

Stuhl oder Hocker oder Sofa, Decke, evtl. Kissen, Band oder Gürtel

* Anfangsentspannung, Sivananda, mit Betonung auf Leistenöffnung
* Im Liegen, Bein gestreckt und angewinkelt in der Hüfte kreisen lassen
	+ Bein gestreckt nur im Hüftgelenk drehen, Zehen/Fuß nach außen/innen schwenken...
		- das Bein allmählich gestreckt und schwenkend zum Boden – dort Zehen nach außen gedreht, dicht am Boden nach außen bewegen – beide Seiten
* Vierfüßler: Unterarme am Boden, die Beine kreisen und drehen
* Auf- und abwärts gerichteter Hund im Wechsel... ☺
* Froschsitz... wenn möglich zwischen die Fersen setzen... Gesäß mit Decke oder Sitzkissen erhöhen, wenn es weh tut. Dort mit leichtem Dehnzustand verweilen und weich werden
	+ das Becken vor/zurück kippen – Nutation des Kreuzbeines in den Illiosakralgelenken
* von dort einen Fuß aufstellen, Hände nach hinten zum Gesäß stellen
	+ das Becken heben
	+ Brustkorb heben
	+ Kopf/Hals in der Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten strecken
	+ Oberschenkel und Leiste gut spürbar öffnen und weich werden lassen – beide Seiten
* Rückenlage
	+ Schulterbrücke, mit Griff an die Fersen, auf- und abrollen
	+ Ganzer Rücken am Boden, die Beine gestreckt zum Himmel und weiter Richtung Kopf – Band benutzen und so den „Pflug“ immer weiter mit den Knien Richtung Kopf bringen... Knie gern weich anwinkeln und zwischendurch mal strecken...
* Im Sitzen auf dem Stuhl mit Lehne oder an der Wand...
	+ Oberschenkel/Leisten Dehnung am Stuhl. Auf den Unterschenkel setzen und mit dem Knie nach vorn, zu Boden sinken – Kissen unterlegen, Becken nach vorn schieben – beide Seiten mit viel Zeit
	+ Sitzend zur Lehen oder Wand drehen
	+ Knie öffnen und mit hängendem OK nach vorn sinken... entspannen
* Endentspannung mit angewinkeltem Unterschenkel – Kissen unters Knie, beide Seiten mit Zeit und Hingabe, bitte!