ONLINE\_OFFENE KLASSE, 20. September 2021, Rumpf und Beine

Sitzkissen, schweres Kissen oder schwere Decke

* Anfangsentspannung mit **sanftem KnieSchwingen** – re/li **angewinkelt und gestreckt**...
* **BauchBeineübungen** in der Rückenlage
  + **Navasana** mit Ellbogen zu den Knien
    - re/li Bein strecken und OK aus drehen, Arm strecken
    - Ellbogen aufstützen, Beine gestreckt
      * heben/senken + Fuß kreisen
      * heben/senken, Beine am Boden entlang ausdrehen und wieder zurück zu heben/senken
  + **Beine zum Himmel** und aus dem unteren Bauch/Rücken die Fersen **zum Himmel schieben/pumpen** – Becken hebt sich minimal – 50x...
  + **Fersen im Wechsel** mit Schmackes **zum Gesäß** schwingen und **klatschen** lassen...
* **Im Stehen, Beine grätschen** und ein schweres **Sitzkissen (...)** 
  + über **Kopf heben und zwischen den Knie** nach hinten schwingen – langsam und kontrolliert, gern mit deutlicher Spannung im Rumpf und natürlich tiiiiiefer Atmung, aus – nach unten, ein – nach oben
  + **jetzt mit Drehung über die Schultern**
  + **Wechsel von Fersenstand zu Zehenstand –** auf die Fersen „fallen lassen“
* Im Wechsel der Beine, das **Kissen (...) auf Schulterhöhe** mit gestreckten Armen **nach hinten** bewegen, das **diagonale Bein** heben und auf Hüfthöhe **zur anderen Seite** – **Kraft im Bauchraum** erfahren, einsetzen und **tieeeef atmen**
  + mit der **Einatmung drehen**, **halten** und das **Bein** versuchen zu **strecken** – in der Drehung **gaaaanz lang werden ↕️**...
* **Tadasana – Pada Hastasana (gehen oder springen) – Adho Mukkha Svanasana – Urdva Mukkha Svanasana – Adho Mukkha** **Svanasana - (gehen oder springen) Pada Hastasana – Tadasana...**
* **Delfin – Shishumarasana,** mit Betonung auf den Rumpf und die Füße/Knöchel/Beine
  + **Fersen** am Anfang/Ende der Bewegung **heben/senken...**
* **Bauchlage – Salambasana** – Heuschrecke in Variationen, Decke am Schambein
  + **Arme an der Hüfte** – A+B heben senken,
  + **Arme an den Ohren** – A+B heben senken, **parallel zum Boden vor und zurück** bewegen
* **Sphinx – Rückbeuge** für den unteren Rücken
* Endentspannung - Savasana mit Kissen/Decke unter dem Becken