ONLINE\_OFFENEN KLASSE, 13. September 2021, Sorgen, Angst?

* Bhramari – die Bienenatmung... und alles an Atmung, was Langsamkeit erfahrbar macht...!
* Majariasana – die Katze, aus dem Vierfüßlerstand, den Rücken lang und gerade einrichten, das diagonale Bein und den Arm heben, und zw. 6 und 30 Atemzügen kraftvoll halten. Es darf herausfordernd sein, soll aber nicht überanstrengen... zwischen den beiden Seiten...
* ...Balasana, Stellung des Kindes
* Adho Mukka Svanasana – abwärts schauender Hund...
* Balasana, mit den Fäusten unter der Stirn – Druck auf die KörperVorderseite beruhigt das sympathische System
* Pashimottanasana – sitzende Vorwärtsbeuge, aus dem Stocksitz die arme heben, am besten von Bauch her nach vorn strecken und dann erst beugen...
* Stehen an der Wand, mit etwas Abstand die Hände auf Schulterhöhe an die Wand, das Becken, die Leisten Richtung Wand scheiben, den OK zurückbeugen, die Arme immer mehr strecken... aus dehnen, was da passiert! Kraftvoll den Bauch spüren und nach vorn schieben... Das Kinn leicht anheben, tieeef atmen – auch toll für den Rücken!
* weich Vorwärtsbeuge im Stehen... aushängen lassen, der Kopf ist unter dem Herzen
* Die aktive volle Drehung an der Wand, eine Fußaußenseite an der Wand, hüftbreiter Stand und alles zur Wand drehen, was geht... in einem zweiten Abschnitt, will das Becken sich gegen den OK wieder zurück bewegen...
* Dazu grundsätzlich kommen alle erdenden, stärkenden Übungen, bei denen wir mit beiden Beinen auf der Erde stehen, also alle Krieger und Tänzer, der Baum, stehen wie ein Berg... zusätzlich schließen wir MuladharaBandha - Schließmuskulatur...
* Endentspannung - Text