OFFENE KLASSE, 04. Oktober 2021, Stehende Haltungen für innere und äußere Aufrichtung

Stuhl mit Lehne

* Anfangsentspannung mit den Niederwerfungen aus dem LU JONG
* Im Stehen
	+ Palme mit Drehung, ein Fuß über den anderen kreuzen, die Arme an die Ohren und an den Handgelenken kreuzen – ausdehnen... beide Seiten
	+ breite Grätsche, re ein Bein gestreckt, li angewinkelt, Ellbogen aufs li Knie, über die re Seite lang machen und den Arm übers Ohr lang machen
	+ zum li Knie drehen, re Hand auf die Innenseite des Fußes und aufdrehen... über die Mitte zur anderen Seite kommen
* Am Stuhl
	+ re Fuß auf der Stuhlfläche aufgestellt, vielleicht sogar die Zehen angehoben, Krieger II, hintere Ferse am Boden
		- leichte Rückbeuge, achtsam in der Leiste öffnen
		- diagonal lang machen
		- Arme hinter dem Rücken greifen
	+ Winkelhaltung mit den Händen auf der Lehne, den Kopf zwischen die Oberarme nehmen
	+ jetzt seitl. zum Stuhl stellen, Hand oder Unterarm auf der Lehne – Halbmond einrichten – ein Bein parallel zum Boden heben, Rücken verlängern, der andere Arm senkrecht zum Himmel – alles ausdehnen
	+ Winkelhaltung – und dann zum Krieger III,
		- mit dem re Bein
		- mit dem li Bein
	+ dann zum Krieger II mit dem li Fuß auf der Stuhlfläche, Ferse tief...
		- leichte Rückbeuge, achtsam in der Leiste öffnen
		- diagonal lang machen
		- Arme hinter dem Rücken greifen
* Am Stuhl, Rückseitige Liegestütze, Hände auf die Stuhlfläche
	+ Beide Füße am Boden
	+ ein Knöchel aufgelegt
	+ Beine gestreckt
* Entspannen mit den Ellbogen über den Knien
* Der Baum
* Eine Runde Sonnengruß oder Erdberührungen
* Endentspannung