OFFENE KLASSE, 11. Oktober 2021, Jedes einzelne Gelenk...!

* Anfangsentspannung, in Gedanken bei jedem einzelnen Gelenk vorbei schauen... Zehen, Knöchel, Knie, Hüfte, Becken (Illiosakral), Wirbelsäule, Schulter, Ellbogen, Handgelenk, Finger, Kiefer, oberster Hals-Wirbel... und mit Details
* Im Sitzen...
	+ die Zehen und Füße kneten, kreisen und mobilisieren
	+ Kniegelenke, Bein am Oberschenkel greifen und im Kniegelenk beugen und strecken, kreisen...
	+ Fuß und Knie mit beiden Händen greifen und angehoben zum Körper nehmen – Hüfte mobilisieren
	+ Bein in Seitenlage am Spann hinter den Körper nehmen und bewegen – Katze beißt sich in den Schwanz
	+ Fuß im Sitzen greifen und das Bein/Fuß/Zehen/Knöchel strecken/beugen, alle Gelenke nutzen und wahrnehmen
	+ VB – Schiefe Ebene – Tischhaltung, im Wechsel...
* Vierfüßler – Katze/Kuh mit diagonalem Arm/Bein – mit Drehung in den jeweiligen Gelenken... Macht den „Löwen“ dazu, Mund aufreißen, Zunge raus und wieder schließen
	+ Fuß diagonal hinter dem Rücken greifen, Fußsohle zum Himmel hoch schieben... dann den selben Arm und das gleiche Bein unter den Körper mitnehmen – beide Seiten
* Breite stehende Grätsche – das Gesäß tief zwischen die Knie und wieder aufrichten – Arme mit „Armzug“ mitnehmen, Schultergürtel aktivieren...
* Fersensitz, Zehen aufgestellt, wer mag - aufgerichtete Wirbelsäulendrehung vom Becken aus, bis zum letzten Halswirbel einrichten – beide Seiten
	+ Heldensitzdrehung, ein Knie umarmen und drehen
		- Gesäß zwischen die Füße und zum „Frosch“ vorbeugen
	+ Zur anderen Seite in den Heldensitz
	+ „Wie der Geier greift“ aus dem LU JONG – Für alle Gelenke der Arme und Schultern, bei Rheuma und Arthrose
	+ Handgelenke und Finger mobilisieren
		- einen Arm strecken und die gestreckten Finger greifen
			* Variationen für beide Seiten
		- Einen Arm gestreckt vor den Körper nehmen und zur Seite ziehen – Schulter tief ziehen - beide Seiten
* Endentspannung mit Micro Bewegung eines jeden Gelenkes... nehmt Euch Zeit...!