ONLINE\_OFFENE KLASSE, 06. Dezember 2021, Myofasziale Trains – alles ist mit allem verbunden...

* Anfangsentspannung – Anspannung/Entspannung
* Rückenlage: Beinrückseiten dehnen – mit dem gegriffenen, gestreckten Bein re/li drehen
  + beide Seiten
  + diagonal, re Hand/li Knöchel oder Fuß und umgekehrt...
* re/li Seite flach am Boden in Bananen Form ablegen, Handgelenke gegriffen, Knöchel gekreuzt...
* Erdberührungen oder Sonnengruß, zum warm werden...
* der balancierende Hund auf drei Beinen – Arme/Beine vielfältig zueinander bewegen
* Der Kniende Krieger dreht sich – hinteres Knie unterlegen, bitte!
  + Horizontal – Ein Arm (andere Hand am Knie) und beide Arme horizontal zum und weg vom Knie drehen...
  + um´s Knie – Hand innen und außen am Fuß – zum Knie und weg vom Knie aufdrehen
  + seitlich das vordere Bein ausstellen, Seitenlinie strecken
    - eine Hand am Boden oder in der Site abstützen
* Im Stehen: Ein Bein gestreckt/gebeugt heben – Standbein beugen/strecken – Vorbeuge... (Beine eincremen ☺)
* Kakasana - Die Krähe
* Dreibeinstand, Kopf und Handflächen am Boden, Knie auf den Oberarmen – ein Bein heben und strecken??
* Endentspannung in Baby Krishna