ONLINE\_OFFENE KLASSE, 13. Dezember 2021, Rückbeugen...

* Anfangsentspannung, Hände flach übereinander am
  + unteren Rücken
  + Prominenz – Halswirbelsäule
* Bär, Beine und Arme gestreckt zum Himmel, Hände und Füße aktiv, dann die Ellbogen fest in die Matte drücken und den Brustkorb, mitsamt den Schultern heben – Hinterkopf bleibt am Boden – im Wechsel, mehrfach, langsam...
* Knie greifen und um´s Kreuzbein kreisen lassen – beide Richtungen...
* Setu Bandha Sarvangasana, die Schulterbrücke, Füße aufstellen, Fersen vielleicht greifen und die WS auf- und abrollen... mehrfach, achtsam
* Matsyasana, der Fisch, Hände/Arme lang hinter dem Rücken greifen, Unterarme/Ellbogen fest an der Matte, in der Rückwärtsbewegung den Brustkorb deutlich anheben, Kopf in den Nacken legen und den Druck auf die Unterarme einrichten. Den Kopf ganz leicht am höchsten Punkt zur Matte bringen und die Beine entspannen...
  + Gegenbewegung, Kopf in die gefalteten Hände und anheben
    - nach re/li bewegen
* mehrfach über den ganzen Rücken vor- und zurückrollen, denn zum Sitzen...
* im Mediationssitz
  + mit gegriffenen Knien, den Rücken im Katze/Kuhstil vor/zurück wölben
  + mit seitlich aufgestellten Händen re/li Seite lang machen und beugen, Arm über den Kopf mitnehmen...
* zum Fersensitz kommen, Hände hinter dem Körper aufstellen
  + Das Becken heben und senken, Kopf sanft in den Nacken
  + einen Fuß am anderen Knie aufstellen, Kopf in den Nacken, beide Seiten
* Kniestand mit aufgestellten Zehen, Hände am unteren Rücken
  + Rückbeuge... dann einen Arm mit über den Kopf in die Rückbeuge nehmen – beide Seiten
    - OK in der Rückbeuge nach re/li drehen
* Balasana, Stellung des Kindes
* Stirn am Boden, Hände unter die Schultern und beide Beine nach hinten ausstrecken
  + Heuschrecke in verschiedenen Variationen
    - Arme/Beine einzeln, zusammen, diagonal, vorne/hinten
    - fliegende Heuschrecke
      * Hände unter die Schultern und den Kopf heben
* Einbeiniger, aufwärts schauender Hund – beide Seiten
* Endentspannung