ONLINE\_OFFENE KLASSE, 21. Februar 2022, Schultern und Nacken befreien...

* Anfangsentspannung am See...
* Im Sitzen
  + Nackenübungen – kreisen, neigen, drehen...
  + Schultern in alle Richtungen bewegen
  + Arme hinter dem Rücken greifen und strecken
    - ein wenig anheben
    - OK von re nach li drehen
    - OK nach vorn beugen
    - Den Bogen re/li spannen, auf Schulterhöhe am Brustkorb vorbei – dabei den Brustkorb weit öffnen
    - (LU JONG – ling shi tadril – Element Wasser)
* Im Stehen
  + Arme recht schnell vor/zurück kreisen, eine Hand am Schultergelenk – aufwärmen
* An der Wand
  + seitl. stehen, Arm nach hinten mit der Handinnenfläche an die Wand – jetzt den Körper weg von der Wand drehen – kraftvolle Schulterdehnung – beide Seiten
  + Gesäß zur Wand und an der Wand – VB. Mit angewinkelten Knien beginnen, Gesäß nach oben schieben und die Knie immer mehr strecken – OK bleibt weich und darf hängen
* Krieger II re für die Arme - Mühle
  + Vor/zurück schwingen in den Kriegern
  + OK re/li drehen mit seitl. schulterhohen Armen
* zur anderen Seite über Chaturanga Dandasana
* Krieger II li... siehe weiter oben!
* Kaninchen im Bau
* Aus Balasana einen Arm unter dem Körper hindurch – Drehen und Verweilen – beide Seiten
* Bauchlage – auf die vor dem Körper gekreuzten Arme legen – beide Seiten
* Endentspannung mit Schieben und Drücken des Kopfes im Sitzen