ONLINE\_OFFENE KLASSE, 07. März 2022, Vorwärtsbeugen...

Band, Tuch oder Gürtel

Vorwärtsbeugen entwickeln die [Flexibilität](https://wiki.yoga-vidya.de/Flexibilit%C3%A4t) in den Beinen und den Hüften. Sie geben dir wunderbare [Massagen](https://wiki.yoga-vidya.de/Massage) für die inneren [Organe](https://wiki.yoga-vidya.de/Organe) und gut für die Verdauung und sie helfen, auch im [Brustkorb](https://wiki.yoga-vidya.de/Brustkorb) weit zu werden. Hingabe und Geduld werden gefördert. Erst weich und fließend, dann statisch und länger halten...

https://wiki.yoga-vidya.de/Vorwärtsbeuge#K.C3.B6rperliche\_Wirkungen\_der\_Vorw.C3.A4rtsbeuge

* Anfangsentspannung in Baby Krishna
* Vorbereitung für die Vorwärtsbeugen
	+ Rückenlage, Bein gestreckt heben, diagonal greifen und mit der anderen Hand am Oberschenkel aktiv das Bein wegdrücken... Fuß weiter herziehen – ein - herziehen, aus – wegdrücken
	+ Stocksitz, ein Bein angewinkelt – Janu Shirshasana
		- Fuß greifen (Band?) und herziehen
		- am Spann mit beiden Händen wegdrücken
			* nochmal Fuß greifen und herziehen... mehrmals
	+ Spagat – Sitzkissen...
		- Von oben gegen den vorderen Oberschenkel drücken... mit der Atmung synchronisieren...
* Pashimottanasana... Hände an den Füßen, Ellbogen heben...
	+ Fuß am Knie, Hände in Namasté, nach vorn beugen
	+ gedrehte VB, einseitig, beide Hände am Fuß oder Knie
	+ einen Fuß an die Leiste/Oberschenkel
		- einen Arm über den Rücken und diesen Fuß greifen (Band?)
* Schiefe Ebene als Gegenstellung und zum Ausgleichen...!
* Sitzende, breite Grätsche – Schildkröte – OK Richtung Boden
* YogaMudrasana – im Meditationssitz, Hände hinter dem Körper greifen und Stirn Richtung Boden sinken lassen – Hände anders greifen, Beine anders kreuzen
* Stehende Vorwärtsbeugen – Padahastasana, gestreckte oder leicht angewinkelte Beine, verschiedene Hand- und Armpositionen – völlig entspannt halten wir uns dort auf...
	+ Ein Bein gestreckt oder angewinkelt heben
	+ Drehung im OK einrichten
	+ Schwingen im Halbkreis
* Naterajasana – Tänzer
* Im Stehen das Kissen nehmen und großzügig schwingen
	+ zwischen die Beine und bis über den Kopf
	+ Palme, Arme verschlungen über den Kopf und re/li wiegen
* Endentspannung mit Kissen oder Decke unter dem Becken