ONLINE\_OFFENE KLASSE, 21. März 2022, Feuer im Körper entfachen

* Anfangsentspannung, mit gelenktem Atem Kumbhaka – Pranayama
* Im Sitzen – Feueratem, Bhastrika, Bauch und Brustatmung erklären...
  + mit Bewegung im Oberkörper kombinieren – Khundalini
* Rückenlage, ein Bein zum Körper herziehen, Bauchnabel zur WS
  + das andere Bein gestreckt heben, Kopf heben und dann das Bein über der Matte strecken, wer mag auch noch die Arme hinter den Kopf nehmen
  + zur anderen Seite
    - Happy Baby zur Entspannung
* Im Sitzen die Beine an den Kniekehlen anheben...
  + Beine und Arme wild strecken und beugen, dabei mit dem OK in die Drehung re/li gehen – Gleichgewicht halten
* Beine um die Oberschenkel umarmen
  + Hände hinter dem Kopf falten – OK drehen
  + Arme gestreckt an den re und dann an den li Oberschenkel... jeweils ein paar Momente halten
* Im Sitzen kurz verweilen und konzenriert atmen
* zum Vierfüßler – Ellbogen leicht nach hinten drehen
  + ein Bein nach dem Anderen zur Planke und mit den Händen nach vorn und außen laufen – Steißbein zieht nach innen
  + Fersensitz zur Entspannung – Finger verschränken und Handgelenke drehen, dann zur zweiten Runde
  + wieder zur Planke..
    - beide Füße mit der Ferse nach li kippen – dort das li Becken wieder anheben... und zur anderen Seite kommen
* Abwärts Gerichteter Hund, mit Löwe, weil es so schön entspannt...
  + nochmal im Fersensitz die Hände greifen und die Handgelenke kreisend entspannen
* über die Bauchlage zur Sphinx, Oberschenkel leicht nach innen drehen, Zehen aufstellen... zur Unterarmplanke, einige AZ
  + Im Sitzen gern mit den Händen auf dmen Bauch nachspühren – Kraft und Feuer kommen aus dem Inneren
* Niederwerfungen Tibet-StilEin Bild, das Text, Schild enthält.

  Automatisch generierte Beschreibung, einige Runden...
* Endentspannung