ONLINE\_OFFENE KLASSE, 28. März 2022, Stehende Haltungen

Stuhl mit Lehne

* Anfangsentspannung im Sitzen, mit nach vorn hängendem Oberkörper – baumelnde Arme über den Oberschenkeln und hängender Kopf. Die Knie stehen breit...
* Hände auf die Knie und mit der Ein/Aus-Atmung OK auf-/abrollen
* Einatmend zur einen, ausatmend zur Mitte drehen, mit der nächsten Einatmung zur anderen Seit – Lehne greifen(?!), Einatmung kurz halten...
* Ein Bein am Knöchel auf´s Knie legen und das Knie öffnen...
	+ Drehnungen nach re/li – zur Decke/zum Knie aufdrehen, jeweil den Arm in Drehrichtung mitnehmen...
	+ Piriformis Dehung mit leichtem Druck aufs geöffnete Knie
	+ Beine eng überschlagen und zum OK herziehen -Gleichgewicht... :-)
	+ auf dem Stuhl nach vorn rutschen, Beinrückseite dehnen
	+ ...zur anderen Seite kommen oder alles direkt re/li üben
* Im Stehen – Winkelhaltung, Rücken lang und parallel zum Boden
	+ Virabadrasana III – Stehender Kieger – einen oder beide Arme lösen und lang werden, Hüfte nicht aufdrehen
	+ das hintere Bein auf die Stuhlfläche – Krieger II
	+ Beinrückseite am vorderen gestreckten Bein dehnen
		- Arme hinter den Rücken und verschränkt heben, Kof zum Knie... zur anderen Seite kommen!
* Einbeinige, tiefe PiriformisDehnung im Zehenstand, evtl. eine Decke an der Kniekehle
	+ Rücken Katze/Kuh, rund/lang werden...
* Gestützer Schulterstand, mit den Füssen an der Sitzfläche
	+ kontrolliert auf- und abrollen
	+ im Schulterstand je ein Bein heben – aktiv die Längen ausdehnen
	+ wer mag, von dort aus in den Pflug – Hände an den Stuhlbeinen oder bis die Zehen am Boden sind am Rücken!!
* wenn es die Zeit erlaubt, einige Runden mit weichem Sonnengruß drehen...?!
* Endentspannung in der Stufenlagerung mit den Unterschenkeln auf der Stuhlfläche

