ONLINE\_OFFENE KLASSE, 04. April 2022, Rückbeugen für einen entspannten Rücken – mit ganz klassischen Übungen!

Stuhl, Hocker oder großen Sitzball

* Anfangsentspannung mit Klopfen des unteren Rückens – angestellte Füße und leicht ums Kreuzbein am Boden „prellen“...
* Kleine oder große Erdberührungen
* Ushtrasana - das Kamel...Im Fersensitz vor dem Stuhl,
	+ Becken heben, Vorderseite heben und lang machen
	+ dabei an den Füßen oder auf der Stuhlfläche mit den Händen greifen
	+ einen Arm zur Decke heben
* Supta Vajrasana - Diamantsitz, aus dem Fersensitz die Hände hinter die Füße, evtl. die Unterarme am Boden und das Becken heben...
* ...über den Abwärts gerichteten Hund... zu...
* ...Eka Pada Rajakapotasana - in die Königstaube, ein Bein mit dem Knie nach vorn zwischen die Hände...
	+ erst lang machen...
	+ dann aufrichten
		- wer mag, nimmt die Arme schulterbreit an die Ohren
			* Beide Seiten
* Bauchlage... kurze Entspannung in Baby Krishna – beide Seiten
* Bujangasana – die Kobra
	+ Halba Kobra...
	+ Volle Kobra...
* Salambasana – die Heuschrecke – Variationen mit langen Armen unter dem Körper, die Hände gefaltet, Daumen parallel!
* Danurasana, das Boot – Füße/Knöchel hinter dem Rücken greifen, Variationen
	+ beide Arme/beide Füße
	+ diagonal
	+ nur eine Seite
* Stellung des Kindes zur Entspannung
* Chakrasana – das Rad, auf dem Stuhl oder dem Ball oder ohne Hilfsmittel (bitte nur, wenn die Übung schon bekannt ist!!!)
* Endentspannung, evtl. die Beine auf dem Stuhl in der Stufenlagerung oder Baby Krishna