ONLINE\_OFFENE KLASSE, 25. April 2022, Gleichgewicht kommt aus der Mitte...

Stuhl oder Hocker, Band

* Anfangsentspannung im Sitzen – wo ist meine NEUTRALE AUFRICHTUNG...? MicroBewegungen im OK über dem Becken
* „Schwebendes“ Boot – Kniekehlen greifen, sitzen nur auf dem Gesäß...
	+ einzeln Arme und Beine bewegen, dabei die Mitte ergründen
* Vierfüßler... ebenfalls mit den Armen und Beinen aus und zur Mitte bewegen und an die Grenzen herantasten, auf den Fäusten üben, Knie mit der Decke unterlegen!
	+ diagonal, vorne/hinten, re/li, 3 „Beine“, 2 „Beine“, Gewicht verlagern...
* Fersensitz – Bauchdrehung in „Ringen“, in Scheiben den OK drehen – ganz achtsam und immer die Wirbelsäule senkrecht aufrichten!! Die zentrale Achse im Körper erkennen - Beide Seiten
	+ einbeinig auf der Ferse balancieren – wie auf dem Sitzball
* Ling Tanze – OK im tibetischen Dreieck drehen...!
* Im Stehen
	+ auf die Decke stellen und das eine Bein vor/zurück schwingen – beide Seiten
	+ ein Knie zum Körper und den OK um die WS zum und vom Körper drehen – beide Seiten
	+ Ein Bein (mit Band) re/re, dann diagonal heben und strecken, wer mag auch noch den Körper ein bisschen verdrehen...
* Die Palme, mit gekreuzten Knöcheln und verschlungenen Armen
* Einbeinige VB, (mit Stuhl), Knöchel am Oberschenkel gekreuzt – beide Seiten
* Vksasana – der Baum
* Natarajasana – der Tänzer
* Endentspannung in Savasana – die Mitte zur Ruhe bringen

