ONLINE\_OFFENE KLASSE, 02. Mai 2022, Erschöpfung – Energie, Entspannung, Wohlbefinden...

* Savasana
* Pran Mudra – Lebensmudra, V-Zeichen, Daumen hält Ring- und kleinen Finger
* Fersensitz, meditativ sitzen und entspannen, Hände im Schoß...
* OOOOMMMM singen
* Bramahri – Bienenatmung
* Ujjayi – Atmung - Ozeanatmung
* Anuloma Viloma – Wechselatmung
* So-Ham – Einatmen – SO, Ausatmen – HAM, Ausatmen...
* KrokodilDrehung im Liegen, Knie zur einen und zur anderen Seite, beide Schultern am Boden
* Schulterbrücke, mit dem Atem das Becken auf- und abrollen, Füße stehen hüftbreit
* Einbeinige gaslösende Stellung im Liegen, ein Knie deutlich zum Körper herziehen und bewusst den unteren Rücken entspannen, Bauchmassage genießen
* liegender Spagat, ein Bein gestreckt zum Körper herziehen, gern mit Band
* Umgedrehter Tisch – Handflächen- und Fußsohlen mit gestreckten Armen und Beinen zum Himmel, Wirkung im Bauchraum beobachten – Kopf heben?
* Schlafender Vishnu, in der Seitenlage ein Bein gestreckt zum Körper herziehen, Gleichgewicht finden und möglichst entspannt länger halten, tief atmen und den Bauchraum beobachten – das gibt tiefe Entspannung
* Bauchlage mit bewusst tiefer Atmung – alles in den Boden sinken lassen
* Einfache KobraVariation mit aufgestützem Kopf...
* Sphinx – Kraft in die Rückenmuskulatur geben und so lange halten, wie angenehm
* Halbe Kobra, Brustkorb weit öffnen, Energie nach oben laufen lassen
* Navasana, Arme (nach vorn oder hinten) und Beine in der Bauchlage strecken und anheben – tief atmen
* Balasana – Stellung des Kindes
* Ardha Matsendrasana, im Fersensitz, halber Drehsiz, eine Hand am Hinterkopf, die andere auf Schulterhöhe ausstrecken und in die Dreheung mitnehmen
* Stellung des Kindes mit hinter dem Rücken gegriffenen Händen – langsam hineinsinken, spüren, loslassen, annehmen...
* Aufrichten im Fersensitz und die Arme mit der Einatmung seitlich heben und im Halbkreis und der Ausatmung wieder senken
* Savasana