ONLINE\_OFFENE KLASSE, 20. Juni 2022 - Bauch, Rücken und die Verbindungen zwischen den Beiden...

Stuhl, Band, 2 Decken

* Anfangsentspannung, klassisch Sivananda
* „Fahrrad fahren“, im Liegen und/oder mit angehobenem OK. Die Hände können auch mal hinter dem Körper abgestellt werden...
* Vierfüßler, DIE Bauchübung... beide Knie heben, auf gleicher Höhe halten und max. 2cm anheben...
	+ Je einen Fuß für ein paar Momente heben – auf die Wahr-nehmungen im Rücken achten – Knie auf gleicher Höhe
* Auf- und Abwärts Gerichteter Hund, im Wechsel
* Taube, aus dem Hund, ein Knie vor den Körper legen, OK aufrichten... das hintere Bein bis in die Zehen gestreckt ablegen - Beide Seiten, auch mit Variationen, Decke/n zum unterlegen
* Über den Hund, in den...
* ...Vierfüßler, und dort in den „KuhGesichtSitz“, Gormukhasana, Beine an den Knien überkreutzen, Unterschenkel „öffnen“ und das Gesäß – vielleicht ertwas erhöht – zwischen die Beine setzten und den OK aufrichten
	+ Mit AdlerArmen, die Unterarme umeinander schlingen, Ellbogen anheben, Hände weg vom Gesicht
		- Mit Drehungen nach re/li
* Planke...? Wenn wir Zeit und Lust haben... ;-)
* Rückenlage für die Bauchübungen
	+ Ellbogen zum diagonalen Knie, Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen weit geöffnet
	+ Beine einzeln und zusammen heben
	+ Seitstüze auf dem Unterarm und her mit dem oberen Knie
	+ Nochmal Fahrrad fahren, jetzt mit den Händen am Nacken und Drehung in Beinen und OK
* Sitzende Drehung auf dem Stuhl, Knie auf gleicher Höhe, OK aufrichten, Drehung zur Stuhllehne
	+ Weitere Übungen auf dem Stuhl... LU JONG?
* Krieger II, mit einem Fuß auf der Stuhlfläche
	+ Rückbeuge und Drehung, von und zum Knie – dafür die Hände im Wechsle naben den Fuß stellen
* Endentspannung in der Stufenlagerung, Unterschenkel auf der Stuhlfläche