OFFENE KLASSE, 29.08.2022, Herz öffnen - Atemraum geniessen

* Anfangsentspannung mit gelenktem Atem – wähle Deine Version
  + 1 ein – 1 aus / 2 oder 3 ein – 2 oder 3 aus
  + 2 ein – 1 aus / 3 ein – 1 aus
  + 1 ein – 2 oder 3 aus / 2 oder 3 ein – 1 aus
* Im Sitzen, lange oder leicht gebeugte Beine
  + Einatmen, Arme an die Ohren – ausatmen zur VB...
* Im Sitzen, mit gegrätschten Beinen – einatmen Arme an die Ohren, ausamtend zum einen Bein vorbeugen, einatmen aufrichten, Arme an die Ohren, ausatmend zum anderen Bein vorbeugen...
* Mit gekreuuten Beinen, ausatmen zur einen Seite beugen, einatmen zurück zur Mitte, ausatmen zur anderen Seite, dabei die Seiten lang machen...
* Im Fersensitz, einatmend ein Knie nach vorn, mit Hilfe der Hände aufrichten, ausatmend zur Stellung des Kindes zurückziehen
  + Im zweiten Schritt ausatmend in der Taube bleiben und lang ausstrecken, einatmend wieder aufrichten, ausatmen in den Fersensitz...
  + Im dritten Schritt mit Abwärtsgerichtetem Hund kombinieren
    - Ein - Fersensitz
    - aus – abw. Hund
    - ein- aufw. Hund
    - aus – abw. Hund
    - ein – Taube re, hintere Zehen aufgestellt lassen
    - aus – abw. Hund
    - ein - aufw. Hund
    - aus – abw. Hund
    - ein Taube li, hintere Zehen aufgestellt lassen
    - aus – abw. Hund
    - ein - aufw. Hund
    - aus – abw. Hund
    - ein – Fersensitz... verweilen
* Vom Fersensitz in die „kleinen Erdberührungen“ einsteigen...
  + Variationen... Rückbeuge, Stuhlstellung, Hände im Fersensitz am Boden, Becken heben...
* Im Sitzen Kundalini-Atmung, kraftvoll drehen und atmen!
* Im Stehen, Kundalini-Atmung, Tadasana, mit den Fingerspitzen auf den Schultern kraftvoll drehen und kraftvoll atmen: ein – re, aus – li und wechseln
* Im Wechsel VB – Rückbeuge, mit ein- und Ausatmung
  + in der VB ein Bein heben...
* Endentspannung, im Liegen rhytmisch/dynamisch den Thalamus klopfen, tief und genüßlich atmen - dann zur Ruhe kommen...Ein Bild, das Text, Schild enthält.

  Automatisch generierte Beschreibung