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...