ONLINE\_OFFENE KLASSE, 22. August 2022 - Der ganze Körper

* Anfangsentspannung
* Vierfüßler, die Fingerspitzen zeigen zu den Knien, Zehen aufgestellt
  + Katze/Kuh – sanft und mit schöner Atmung
  + Lang nach vorn ausstrecken, Stirn am Boden, Zehen aufgestellt
  + Vierfüßler, Knie schließen, Zehen alle aufstellen
    - Auf die Fersen setzen, Arme hoch
      * Fäuste machen – Finger spreizen, mehrfach
      * Arme zur Seite – Handflächen nach oben... immer weiter öffnen/schließen...
      * Hände zum Boden, Handflächen nach hinten
      * Arme weiter nach hinten/oben...
* Liegestützposition... einrichten und den Körper verlängern
  + Füße 5cm nach hinten, Hände 5cm nach vorn... mehrfach und damit ausstrecken... dort bleiben und AAATMEN
* In den Abwärts gerichteten Hund
  + Zehen re um/an die Fersen li, Ferse zum Boden, das Standbein verlängern – wechseln
* Liegestütze... zum Boden schweben und entspannen, Hände als Kissen unter die Stirn oder Kopf zur einen und zur anderen Seite, Ellbogen breit – reflektieren...
  + Arme neben den Körper, Handflächen am Boden, Stirn bleibt am Boden - dort die Schultern heben und nach hinten unten ziehen
    - Ein Bein heben (re), dann das li... nochmal im Wechsel
      * Beide
      * Oberkörper anheben
      * Mundwinkel anheben
      * Jetzt noch die Arme heben
      * Arme zur Seite
      * Arme nach vorn und an die Ohren
    - Stirn ablegen, Arme bleiben oben, nur die kleinen Finger ablegen – laaaang machen
      * Nochmal alles anheben...
* Bauchlage, Arme auf Schulterhöhe, ein Bein angewinkelt über den Rücken bringen und versuchsweise mit den Zehenspitzen den Boden dort berühren – weich vor und zurück schwingen... das Becken leicht kreisen lassen...
  + zur anderen Seite...
* Abwärts gerichteter Hund
  + Re Bein gestreckt heben – li Bein gestreckt heben
* Füße zur Mitte der Matte, Hände zu den Füßen – Uttanasana -VB
  + Hände an die Hüfte und aufrichten – alles abschütteln, ausschütteln...Füße, Arme...
* Hände auf die Brust legen – erst li, dann re – zur Ruhe kommen...!
* Breite Grätsche, Arme auf Schulterhöhe, ein Bein ausdrehen, dann an die Hüfte, Krieger II...!
  + Ein Ellbogen auf das Knie – mehrfach den anderen Arm zum Himmel und zum Boden... Bauch nach innen ziehen
    - Dann diesen Arm ans Ohr, von der kleinen Zehe bis in die Fingerspitzen strecken
* Nochmal zum Krieger II -
  + Rückbeugen, der zum Himmel schauende Krieger, Blick in die Handinnenfläche – Krieger II
  + Wieder in der Mitte zur Grätsche – Augen schließen und atmen und alles auf die andere Seite
* Nochmal in den Vierfüßler – Stellung des Kindes
  + Arme lang ausstrecken – Bauchatmung... aufrichten und ein Bein nach vorn, in die...
* ...Sprinterstellung, hintere Zehen aufgestellt, Hände aufs vordere Knie – Anjaneyasana – OK aufrichten, Becken sinken lassen...
  + Spürst Du was... fühlt es sich gut an??
    - Das vordere Bein strecken, halber Spagat - Zehen herziehen, VB, Hände am Boden
      * Den vorderen Fuß mit der li Hand noch etwas herziehen –
  + Nochmal auf dieser Seite in Anjanyasana – halber Spagat, Becken tiefer sinken lassen...
    - Dann zur anderen Seite – mit HAAAA aushauchen, wenn viel Spannung im Körper und Geist ist
* Über die Liegestütze, abwärts gerichteten Hund, in die Rückenlage kommen
  + Füße am Gesäß aufstellen, Knie zusammen sinken lassen...
    - Jetzt die Hände an die Hüfte, Bauchnabel zur Matte ziehen
      * Re/li Bein strecken – leicht öffnen und die Beine über Kreuz schwingen lassen...
        + Die Beine allmählich senken und weiter kreuzen – dabei STRECKEEEEN!
* Happy Baby Pose, Knie anwinkeln und die Füße greifen, schaukeln, weich werden...
* Füße aufstellen und die Knie nach re/li schwingen lassen
  + Beide Beine nach li ablegen...re ablegen, atmen...
* Zum Sitzen kommen – li/re Hand aufs Brustbein... verweilen...ich verbinde Körper, Geist und Seele...!