OFFENE KLASSE, 09. September 2022, für die Aduktoren (Muskelgruppe vom Becken zum OberschenkelKnochen und über´s Knie) (Knieschmerzen vorbeugen), die Leiste (Rückenschmerz vorbeugen) und das Gesäß (natürlich auch gut für den Rücken)...

Die Aduktoren

* Anfangsentspannung im Liegen, Supta Badha Konasana, Schmetterling... gern die Knie ein wenig unterlegen, Fußsohlen zusammen bringen
	+ Fußsohlen aktiv zusammendrücken und jetzt noch das Becken 2cm heben... mehrfach und immer wieder loslassen
* Knie im Liegen re/li schwingen...
* Vierfüßler, li Bein nach li außen stellen, Ferse auf Höhe des re Knies (unterlegen) – dort mit dem ganzen Körper große Kreise malen, hinterer Fuß aufgestellt, Rücken lang – beide Richtungen, beide Seiten
* Kniestand, re Fuß 90° ausstellen, Ellbogen aufs Knie und zum Knie die Aduktoren wiegend öffnen – ausatmend dehnen und dort statisch halten
* Im Sitzen die Fußsohlen zusammen, Füße greifen und sanft, tief atmend vorbeugen – ohne Druck
	+ Füße weiter nach vorn (Quadrat), wieder vorbeugen, fließend atmen – auch gut für´s Gesäß
* Zum Stehen kommen, wirklich breite Grätsche...
	+ Von Seite zu Seite ein Bein strecken – über den anderen Knöchel... tief bleiben...
		- Auf einer Seite bleiben – atmen
		- Wer weiter gehen möchte, die Sohle vom Boden lösen und noch tiefer zum anderen, angewinkelten Fuß absetzen
		- Mit den Händen in der Taille, aufrichten
* Füße geschlossen – 5x die Füße im Kreuzschritt auseinander nehmen, 45° nach außen drehen, Knie tief gebeugt, Hände auf den Knien, deutlich aufgerichtet!!!
	+ Zu den Seiten drehen
	+ Ellbogen auf Schulterhöhe – Adlerarme
* Tiefe Hocke, Gesäß zwischen die Fersen, Ellbogen in Namaste zwischen die Knie bringen
* Halber Frosch, Bauchlage, ein Knie auf Hüfthöhe angewinkelt, Stirn auf das FäusteMäuerchen, Spann/Schienbein 90° - genieße das Atmen, beide Seiten
	+ Ganzer Frosch, Knie auf Höhe der Hüfte (Wichtig!!) auf eine Decke außerhalb der Matte, Knöchel 90°und das an beiden Beinen... Wut und Ärger und Hass loslassen
* Im Sitzen, breite Grätsche, aktive Zehen, sanft und achtsam nach vorn... soweit es Dein Körper zulassen kann – Waden aktiv in den Boden drücken, SitzbeinKnochen nach hinten auseinader ziehen
* Zum Meditationssitz Gesäß auf Höhe der Knie bringen

Für die Leiste

* Vierfüßler, Knie deutlich breiter, Zehen aufgestellt, Gesäß wieder nach hinten und dehnen
* Leichte Grätsche Gewicht über´s Knie, Hände nach vorn... allmählich die Hüfte nach vorn bringen
* Im Stehen die Ferse zum Gesäß, Knie auf gleicher Höhe...
* Halbmond, aus der Sprinterstellung, Hände auf den Knien – beide Seiten
	+ Das hintere Bein anheben und mit der Hand die Ferse zum Gesäß ziehen (Knie gern unterlegen)
* Beinpendel, auf einem Bein stehen, das andere Bein vor und zurück pendeln
	+ Auch vor dem Körper pendeln lassen – wichitg ist Bauchspannung... je 1 Minute

Für das Gesäß – den Rücken

* Rückenlage, beide Füße aufgestellt, ein Bein mit den Händen greifen und herziehen
	+ Jetzt immer weiter dieses Bein strecken – beide Seiten
* Beine in der Rückenlage kreuzen, Schienbeine parallel zum Boden, Fußaussenseiten greifen und zum Körper her ziehen – beide Seiten
* Nadelöhr – PiriformisDehnung
	+ Ohne Hände beide beine zur Seite sinken lassen
	+ Gesäß ein bisschen nach re schieben und die Beine zur andern Seite ablegen, re Fuß am Boden
		- Noch was besonderes - Das obere Knie öffnen
* Endentspannung... nach Lust und Laune

