OFFENE KLASSE, 12. September 2022, die Hüfte, der Beckenboden, der Bauch...

Klötzchen oder dickes Buch, Band

* Anfangsentspannung mit flachem Klötzchen oder einem dicken Buch am Kreuzbein
* Kreiseln im Schmetterlingssitz, Fußsohlen zusammen, Hände greifen die Füße – jetzt rum ums Gesäß kreiseln ☺... beide Seiten
* Janu Shirsasan – ein Bein im Fersensitz, die andere Gesäßhälfte mit Kissen oder Klötzchen unterlegen... Beide Seiten
	+ Zum Bein vorbeugen
	+ Das gestreckt Bein am Oberschenkel greifen und strecken
	+ Das gestreckte Bein mit der Ferse am Gesäß anwinkeln, vorbeugen und dieses Bein umgreifen (Band)
	+ Dieses Bein 90° ausdrehen
		- Oberkörper aufgerichtet vom aufgestellten Knie weg drehen...
		- ...und zw. den Knien mit lnagem Rücken vorbeugen
* Salambasana – Heuschrecke - in Variationen – Arme/Beine heben
* Danurasana – Boot - in Variationen – Arme/Beine greifen und heben
* Ushtrasana – Kamel – Kniestand, Zehen gern aufgestellt!!
	+ OK sanft nach hinten/vorn schwingen, Kopf nach vorn sinken lassen, aber aufgerichtet bleiben
	+ Einseitig den Arm heben und aufdrehen
* Baldro – der tibetische Frosch – alle 3 Formen
* Wie das Kamel sich niederlegt – aus dem tibetischen Heilyoga LU JONG – Ngamong Dortab...
* In Rückenlage, Arme schulterbreit ausstrecken und ein Bein gestreckt über die Hüfte nach re/li schwingen – beide Seiten
* Zur Bauchlage kommen...
	+ Fersensitz, Knie weit geöffnet – VB
* Aus dem Vierfüsslerstand die Knie eng überschlagen (voreinander stellen) und das Gesäß zw. die geöffneten Unterschenkel absetzen - Ghormukkhasana (Popo mit Klötzchen oder Sitzkissen erhöhen)
* Abwärts gerichteter Hund – ein Bein gestreckt heben – dann dieses Bein unter dem Körper durch zur anderen Seite strecken, die gesammte Vorderseit öffnen und strecken... beide Seiten
* Endentspannung in Baby Krishna – beide Seiten