OFFENE KLASSE, 07.11.2022, Sternengruß, Prana Mudra & Co.

* Anfangsentspannung, im Sitzen alles zusammenziehen/drücken, Beine umschlingen und kräftig atmen – sternförmig ausbreiten
* Sternengruß - ein Kreis, links beginnend, ein Kreis rechts beginnend
  + dann Prana Mudra, Im Stehen Handflächen zum Körper auf Bauchnabelhöhe, Mittelfinger berühren sich – einatmend die Hände bis auf Augenbrauenhöhe heben – eingeatmet Arme/Hände zum Himmel öffnen – ausatmend Mittelfinger auf Augenbrauenhöhe zusammen bringen, Hände sinken auf Nabelchakrahöhe...
  + Dann den Sternengruß auf der rechten Seite beginnend, zwei Kreise... mit Prana Mudra abschließen!
* Savasana...
* Rückenlage, re Knöchel aufs angestellte li Bein. Mit der re Hand, gestreckter Arm (!!), das re Knie wegschieben, das li Bein heben und ohne Hilfe das Knie herziehen. Rücken fest an den Boden schieben, lange Wirbelsäule... Beide Seiten
* Ein Bein lang machen, Ferse am Boden, das andere Bein, mit angehobenem Kopf, vor den Brustkorb ziehen, bewegen!
  + den Fuß an der Außenseite greifen und mit dem Knie voraus, neben den Körper ziehen, Fußsohle zeigt zum Himmel – beide Seiten
* Happy Baby Pose, spielerisch schaukeln
  + ein Knie am Boden, die andere Seite ein wenig herunter ziehen – Quadratus Lumborum spüren
* Im Sitzen, Hände aufstützen, Knie herziehen und Beine überschlagen,
  + Beine nach re/li kippen lassen – Rückseite in der Drehung wahrnehmen
* Navasana, das Boot, Unterschenkel parallel zum Boden, Rücken lang machen, Arme parallel zu den Unterschenkeln
  + ein Bein – im Wechsel - lang machen, Rücken beobachten
* Fußsohlen schließen, Schustersitz, Knie öffnen, mit langem Rücken leicht vorbeugen
  + Hände hinter den Kopf, Ellbogen weit öffnen, Rücken lang!!
* Tänzer, wie im Sternengruß...
* Natarajasana, Tänzer...
* Endentspannung, über Happy Baby Pose in Savasana, sternförmig, wer mag...