OFFENE KLASSE, 14. November 2022, Yin Yoga – weich und langsam

Großes, graues Kissen, Band, Decken und weitere Kissen... Stuhl!

* Anfangsentspannung, ein Bein angewinkelt aufgestellt – leicht vom und zum Körper schwingen, beide Seiten, mehrere Male...
* Zum Anwärmen:
	+ Stehen, im Wechsel ein Bein weit nach hinten, Arme an die Ohren – lang und diagonal zw. Ferse und Fingerspitzen ausdehen, dynamisch mit kraftvoller Atmung
	+ Breite Grätsche
		- mit VB und Rückbeuge (Sitzkissen schwingen...?)
		- OK mit einem Arm nach re/li zu den Füßen vorbeugen/schwingen, den anderen zur Decke
		- Knie beugen, weit – tiefe Squads und aufrichten mit aktivem Becken/Leiste
		- Anjanyasana – Halbmond, Sprinter mit einem Knie am Boden und sanfter Rückbeuge, Arme erst an der Hüfte zum Becken einrichten, dann an die Ohren... tiefer Übergang zur anderen Seite
* Auf dem Stuhl/seitl. Board sitzen, Knie ganz breit, Füße unter den Knien, OK nach vorn, Hände hinter dem Rücken verschränken, Arme gestreckt heben...
	+ OK mit Blick nach vorn lang strecken und wieder rund werden lassen, tief zw. die Knie senken – mehrfach, langsam
* Fuß auf das Board/Stuhl, Ferse tief am Boden, Arme an die Ohren, diese Diagonale gaaaanz lang ausstrecken und räkeln
* GG - Fersensitz, Knie breit geöffnet, GG unter´s Gesäß oder davor und OK drauf ablegen – Sitzkissen am anderen Ende unter die Stirn
* Ein Knie nach vorn, das andere Bein nach hinten gestreckt, Unterschenkel so weit wie möglich (90°) auslegen und sanft altiv alles dehen, Hüfte, Leiste, Bauchraum, unterer Rücken, Brustkorb
	+ Die „offene“ Beckenseite zu Boden sinken lassen... beide S.
* Im Sitzen breite Grätsche, Gesäß gern leicht erhöht, Knie leicht unterlegt, Bauch oder Brust mitz Sitzkissen unterlegt - VB...
	+ Zentral, tief gedreht, zur Decke geöffnet und gedreht...
	+ Sitzende VB, Pashimottanasana,
* Hanumanasana, Spagat, mit Kissen unterlegen, die vordere Ferse auf eine Decke um weiter in die Stellung zu rutschen, beide Beine..
* Stehende VB, mit geschlossenen Beinen,
	+ am Stuhl oder Board, Hände hinter den Waden,
* Viparita Karani mit GG, Band und Sitzkissen im Nacken...