OFFENE KLASSE, 21. November 2022, Übungen mit Band

2Bänder, 2Holzklötzchen, Matten, kurzen Seiten bitte in Nähe der Wand

* Anfangsentspannung, klassisch Sivananda
* Beinrückseite dehnen, Band im Liegen um den Brustkorb und einen Fussballen, Hände am Band...
	+ Dann den OK heben, gern am Band hochziehen
	+ Band loslassen, li das re Bein greifen und mit re aufdrehen
* Im Stehen, Band schulterbreit hinter dem Rücken, Handflächen zueinander, die Arme heben – Rückbeuge... Hände gegen das Band drücken
	+ VB Kopf-Knie-Stellung – die gestreckten Arme hinter dem Rücken erst heben, dann nach re/li bewegen
	+ **Zwei Bänder**, eins zur Beinrückseitendehnung, das andere um das gegenüberliegende Becken zu senken... aufrichten und ein Bein gestreckt im Band Richtung Hüfte heben, gern an der Wand/am Stuhl anlehnen
* Vrksasana – Baum mit einem Knie an der Wand, den angehobenen Knöchel/Fuß ins Band, kraftvoll mit der Hand hoch nehmen – auf die Schultern achten!!
	+ Die andere Seite strecken, Arm am Ohr vorbei zur Decke – kraftvoll ausdehen!! Beide Seiten
* Zu Zweit zusammen kommen... ☺
	+ Hund und Rückbeuge, Band um die Leiste/ Band um das Kreuzbein, den Hund ausstrecken/die stehende Rückbeuge ausdehnen, evtl. die Arme heben
	+ Beide haben ein Band um die Handgelenke, Rücken an Rücken
		- Über den Rücken des anderen strecken/beugen
	+ Rücken an Rücken Arme verhaken... DruckGefühl einrichten
		- Die Knie beugen und wieder aufrichten – Achtsamkeit!!
* Vierfüßler, re Hand, re Unterschenkel in Linie, li Bein (Fuß hüfthoch an der Wand), li Arm zur Decke heben, aufdrehen, über Kopf...?!
* Standwaage, erst mit den Fingerspitzen, dann mit der Fußsohle an der Wand – wenn die Übung steht, 1cm weg von der Wand...!
* Die einfache Version vom Bird of Paradise – siehe weiter unten... vom angewinkelten Bein wegdrehen, greifen - gern anlehnen
* Vierfüßler, BWS-Blockade lösen, lange Arme, OK ausstrecken, tiefer sinken lassen, Gesäß über den Fersen
	+ Hände wieder näher zu den Knien, aufdrehen und durchtauchen mit einer Hand/Seite
* Rückenlage, Klötzchen zw. die Schulterblätter, Hände im Nacken falten, BWS biegen... wer mag Arme lang machen
* Klötchen gekreuzt legen, Becken drauf, Danurasana, der Bogen
* Endentspannung – Baby Krishna oder klassisch Savasana

