OFFENE KLASSE, 12. Dez. 2022, herzerwärmende, öffnende Übungen

Kissen/Decken, um Becken/Brustkorb zu unterlegen... KorkRolle

3 Fragen für jeden Tag:

* Behandelst du dich wie eine(n) FreundIn?
* Tust du Dinge, die dich wachsen lassen?
* Darfst du dich gut fühlen, bevor du alles erledigt hast?
* Im Sitzen Kopf zu beiden Seiten drehen – Hände gefaltet in den Nacken und nur die Augen zu beiden Seiten bewegen (30 Sek-3 Min) jetzt nochmal den Kopf drehen - Vagus Nerv
* Anfangsentspannung mit Atemlenkung, 1:2 – ein:aus – z.B. 4:8
* Im Liegen, von Seite zu Seite rollen, Arme über den Brustkorb mitnehmen, dynamisch, dann zw. den Seiten...
	+ in Rückenlage einen AZ mit beiden Hände auf dem Herzen – erst in den Bauch, dann in den Brustraum einatmen
* Bauchlage (evtl. Brust und Becken mit einem Kissen erhöhen...), Hände unter den Schultergelenken, Stirn auf der Matte
	+ OK anheben (ein) und senken – ganz weich, mit Atmung
	+ Gesäß zu den Fersen zurück und mit der Nase tief (aus), wieder nach vorn, dort zum aufwärts schauenden Hund (einatmen), Knie am Boden – mehrere „Kreise“ drehen
* Sprinter re, li Hand an der Fußinnenseite, anderen Arm mit der Atmung auf- und wieder zurück-, dort tiefdrehen
	+ Jetzt das Selbe mit der re Hand an der Fußaußenseite
	+ Und nochmal mit der re Hand an der Fußinnenseite
* Sphynx, Unterarme schulterbreit unter die Schultern, Becken unterlegen und OK zw. den Oberarmen nach vorn entwickeln
	+ **Jetzt noch einen Arm zur Decke aufdrehen!**
	+ Hände mit Druck auf die Haut am Brustbein, Kinn hoch
* Sprinterübungen auf der anderen Seite – Sprinter li und re Hand...
* Krieger II mit Drehung, ein Arm auf dem Knie, Arm hinter dem Rücken, Hand zum Oberschenkel, Blick zur Decke
* Herzübung aus dem LU JONG, im meditativen Sitz, mit kräftigen „Schlägen“ am seitl. Brustkorb, re, li, dann beide, danach den „Faden spinnen“ - Drugu kyang wa...
* Ushtrasana – Kamel, traditionelle Variationen, Rückbeuge mit den Händen an den Fersen, Becken schiebt nach vorn
	+ dann mit KorkRolle oder 2 Korklötzchen und Sitzkissen
* Fersensitz, Zehen aufgestellt und flach im Wechsel...
	+ Hände gefaltet hinter den Kopf, Ellbogen weit – re/li drehen
	+ Knie heben, Hände hinter den Füßen aufstellen
	+ Je einen Arm seitlich heben, Seiten öffnen, Blick in die Hand
	+ Gesäß heben, Arme an die Ohren, dann auf Schulterhöhe und re/li drehen... mit gestreckten Armen, Stirn zur Matte
	+ Finger über dem Kpof verschränken, re/li beugen/drehen
	+ Ellbogen hinter dem Rücken greifen und Kinn heben
	+ Füße über die Zehen greifen und von der Matte weg heben
* Tischhaltung, Becken heben, Schultern öffnen... Variationen
* Endentspannung mit Kissen/Klötzchen zw. den Schulterblättern
