OFFENE KLASSE, 23. Januar 2023, Rund um den Nacken...!

Band, Schaumstoffkissen, Holz- oder KorkKlötzchen, Hocker

* Anfangsentspannung mit Klötzchen zw. den Schultern
* „Stramme Rückenlage“ – Hinterkopf und weitere „Ecken“ in die Matte drücken, Länge kreieren...
* Matsyasana, der Fisch (auch gern mit Klötzchen), Unterarme unter den Körper,Brustkorb kraftvoll anheben, Kopf in den Nachen
	+ Gegenbewegung, Hände im Nacken verschränken und den Kopf anheben... Kopf sanft nach re/li drehen, Beine lang
* Kleiner Nacken-Flow...
	+ Aufrechter Sitz – Fusssohlen zusammen, Knie öffnen, VB
	+ Eine Hand zum Himmel und mit den Augen folgen
	+ VB... dann die andere Hand zum Himmel
	+ Aufrichten und Gesäß heben zur Tischhaltung... Kopf in den Nacken und zum Brustbein bewegen... Nacken mit dem Hinterkopf massieren
	+ Zurück zur VB mit geöffneten Knien... 2-3x
* Im langen Sitz die Hände weit nach hinten und den oberen Rücken rund/lang machen... Kopf heben und senken...
* Nackenübungen im Sitzen... auch auf dem Stuhl
	+ Variationen mit beugen, drehen, ziehen, schieben
	+ Kinn diagonal, nach vorn und zur Seite neigen und 70-80sek. Mit der Hand dort halten – beide Seiten
* Schulterstand am Stuhl oder Hocker, mit BeinVariationen
* Im Stehen:
	+ Frontal, Hände hoch an die Wand, Schulteröffnungen
	+ Krieger, mit Arm heben... Hände an der Wand
* Kaninchen im Bau, Fersensitz, Kopf an der höchsten Stelle vor die Knie am Boden anlegen und über dien Schädel vor und zurück rollen...
	+ wer mag, die Fersen greifen
	+ Hände hintr dem Rücken greifen, Arme gestreckt heben
* (Pflug am Hocker (auch mit den Füßen an der Wand...))
* Endentspannung, Füße ins Band, Schaumstoff dazwischen, Band im Nacken...
	+ Dann Savasana

