OFFENE KLASSE, 30.01.2023, steif wie ein Besenstil...?

Band, Decke, zwei Blöcke

* Anfangsentspannung, mit Längsdrehungen mit ganzem Körper
* Im Liegen: Gut bei Rückenschmerzen
	+ Beinrückseitendehnung, Hände am Oberschenkel, Knie gern leicht gebeugt, Fuß/Ferse aktiv zur Decke, Bein am Boden lang, Oberschenkel nach innen drehen, Zehen zur Decke – beide Seiten, allmählich immer mehr strecken
	+ Badha Konasana, Fußsohlen zusammen, Knie weit öffnen, Füße mit den Händen greifen und herziehen – im Rücken lang werden...
		- Zur Happy Baby Pose, die Fußsohlen Richtung Decke, Knie am Körper vorbei
	+ Ein Knie dicht zum Körper ziehen, das andere Bein AKTIV, dynamisch zur Decke und langsam senken, so den Psoas kräfigen, durch einrollen und ausstrecken... mehrfach
	+ Füße Hüftbreit, Knie nach re/li schwingen (Becken weich..)
	+ Badha Konasana im Liegen, Füße am Boden, Füße zusammendrücken (Oberschenkelinnenseite beobachten!)
		- Becken minimal heben...!!
* Vierfüßler, Decke unters Knie, ein Bein seitl. Ausstrecken, gern leicht anwinkeln, Fußsohle ganz am Boden!! und mit dem Becken um das Knie am Boden kreisen... allmählich die Kreise ausdehen, Rücken lang lassen – beide Seiten, beide Richtungen
	+ Zehen jetzt ausdrehen, Ellbogen auf´s ausgestellte Knie, leicht zur Seite ausdehnen – Oberschenkelinnenseite dehen... leicht dynamsich, dann statisch...! 4-5 AZ
	+ Das eine Bein jetzt nach vorn strecken, Hände evtl. mit Blöcken anheben, OK lang nach vorn senken, 10 AZ
* Sprinterstelleung für die Psoasdehnung, sanft das Becken vorschieben, hinteren Oberschenkel nach innen drehen für´s Becken (parallel zur Matte) – beide Seiten
* Im Stehen: Psoas - Hüftbeuger der mehrer Gelenke überspannt entspannen, Vorbeuge für die Beinrückseite, verkürzte Hamstrings kippen das Becken, also dehen (Ansatz am Sitzbeinhöcker)
	+ Leicht gebeugte Beine erlauben das Becken nach vorn zu kippen, entlasten den unteren Rücken – entspannt bleiben... dort allmählich die Beine strecken
	+ Verkürzte Aduktoren (Oberschenkel-Innenseite, Knieschmerzen...), 5x Füße nach außen, Knie über die Knöchel öffnen, Zehen nach außen
		- OK leicht re/li drehen, Hände Innenseite Knie (helfen öffnen), Schultern hinten
		- Aus dem Becken mit langem Rücken nach vorn, und sogar das Becken kreisen lassen
* Abwärts Schauender Hund, gebeugte Knie, um den Rücken zu entlasten...!
	+ Re/li Ferse tief drücken – Rücken bleibt LANG!
	+ Stellung des Kindes
* Langer HALBER Sitz (Decke unters Becken/Knie), Band
	+ Hände hinter den Kopf und OK aufrichten
* Seitlage, Knie angewinkelt, mit dem oberen Armüber den Kopf einen schönen großen Bogen in die Krokodildrehung bewegen und wieder zurück... wo halte ich die Spannung im Körper fest??
	+ Dann dort bleiben und verweilen
* Meditationssitz-Übungen (Becken Muskulatur zur Aufrichtung weich machen, Oberschenkel Innenseite dehnen...)
	+ Rückenlage,
* Endentspannung