OFFENE KLASSE, 06. Februar 2023, Kreuzbein, ISG, Steißbein, Becken

Sockenbälle, Faszienrolle, Hocker

* Anfangsentspannung mit den Sockenbällen am Kreuzbein
	+ Aufgestellte Füße, das KörperGewicht auf die Bälle sinken lassen, minimal das Becken auf-und abrollen,
	+ Knie bissi re/li, dann Knie zueinander sinken lassen
	+ Gesäßmuskulatur seitl. mit einem aufgestellen Bein ausrollen
* Faszienrolle:
	+ Rolle am Kreuzbein, Knie anheben und nach re/li bewegen... dann über der Hüfte kreisen
	+ Jetzt re bleiben und laaaangsam mit dem unteren Bein Fahrrad fahren – jetzt li... zum Abschluss re/li pendeln
* ISG Blockade:
	+ RL, Füße aufgestellt, Knie mit Ausatmung re/li kippen lassen
	+ Li Knie schaut Richtung Decke, das re zum li Fuß kippen und umgekehrt, verweilen und hineinatmen
	+ Ein Knie in die Armbeuge und zur Körpermitte ziehen, beide Füße aktiv, Zehen spreizen, in den unteren Rücken hinein entspannen
	+ Aufgefächerte Taube
		- Voderer Unterschenkel 90°... hinteren Spann zur Matte drehen, dabei das Gewicht über die Mitte schieben...
	+ Mit gekreuzten Beinen (Meditationssitz) den Körper an den Knien nach vorn ziehen... Hände auch ganz nach vorn...
		- Beide Füße, Außenseite, zum Boden drücken
		- Jetzt den Rücken dagegen spannen...
* Auf dem Hocker, Knöchel auf dem anderen Oberschenkel,
	+ Erst nach vorn beugen...dort den aufgelegten Fuß greifen und mit der Schulter und langem Rücken zum Knöchel drehen...
		- Rumpf jetzt aktiv nach hinten, oben ziehen, spannen
* Im Stehen: Der gegrätsche Kopfstand, breite Grätsche, VB mit Kissen unter dem Kopf, Hände am Boden... verweilen
* Vierfüßler: ein Unterarm am Boden, die andere Seite mit gegriffenem Knöchel zum Himmel heben, beide Seiten
* (Ushtrasana, das Kamel)
* Bhujangasana, die halbe Kobra mit Variationen
* Shalabhasana, der Vogel, in Bauchlage Arme und Beine heben... flieeeeegen...
* Seitlage, Katze beisst sich in den Schwanz, re Hand greift den unteren Fuß... auffächern... li Hand greift das re obere Knie... Ellbogen Richtung Boden...
* Endentspannung, Stufenlage, Unterschenkel auf dem Hocker

