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

Ein Bild, das Text, Schild enthält.

Automatisch generierte Beschreibung