OFFENE KLASSE, 13. Feb. 2023, Entspannung? Nach der Anspannung!
Schaumstoffklötzchen, Hocker, Decke

„Wir nehmen nur das wahr, wozu wir bereit sind...“ Üben mit Chi Gong

* Anfangsentspannung im Meditationssitz, mit Fingerspielen...
	+ Oma´s Däumchen drehen – Fingerspitzen berühren sich, dann kreisen alle Finger nacheinander umeinander... beruhigt, hilft beim Einschlafen, stärkt das Gehirn, bei Kopfweh
	+ Daumen an das Ringfingergrundgelenk, Jin-Mudra, die Faust schließen und verweilen – gegen Angst und Sorgen
* Rückenlage, Hände gefaltet hinter den Kopf, Füße aufstellen
	+ Klötzchen zw. die Knie, Beine anheben. Jetzt die Füße/Unterschenkel parallel zum Boden zur Seite öffnen und zum Klötzchen pressen, Druck lösen und 20x wiederholen
	+ Füße breit stellen, re Knie zum li Knöchel sinken lassen, dort das Knie mit dem re Bein beschweren... beide Seiten, 30sek
* Im Stehen:
	+ Einatmend die Schultern kräftig zu den Ohren, kräftig, schnell ausamten, dabei die Arme/Schultern nach unten stossen – „Hallo Wach-Übung“
	+ Ellbogen greifen, Schultern kraftvoll zu den Ohren, Kopf massiert mit re/li Bewegungen die „Nackenrolle“, mehrfach
	+ Arme über den Kopf, Handrücken zusammen “klappen“, tief in die Hocke, Arme vor den Knien über Kreuz schwingen – 20x – Herz/KreislaufÜbung, gut für die Nieren
	+ Hände hinter dem Kopf falten, Ellbogen weit, jetzt tief in die Hocke, im Aufstehen das re Knie zum li Ellbogen ziehen, wieder tief und zur anderen Seite - gegen Bauchfett, für starke Beine, 20x
	+ Die Erde kreisen lassen, leicht gebeugte Knie, die Erde halten und re/li um die Hüfte kreisen lassen – weite Kreise, auch in die Rückbeuge... Bauch- und NierenÜbung – ruhig und tief weiteratmen
* Vierfüßler: Erst eine Seite alle Übungen, dann wechseln
	+ Ein Bein gestreckt nach hinten, Hüfthöhe, vor/zurück zur Schulter, 20x
	+ Regenbogenschwung mit gestrecktem Bein, das Bein vor und hinter den Körper, über das kniende Bein, mit den Zehen den Boden „anstupsen“, 20x
	+ Re Unterarm am Boden:
		- Bein gestreckt seitl. auf Hüfthöhe heben/senken
		- Diagonal dieses Bein angewinkelt zum li Ellbogen, dann gestreckt nach hinten oben, über den Körper mit sanfter Kraft schwingen...
* Am Hocker:
	+ Im Sitzen, Hocker im Rücken, Kopf auf die Sitzfläche (Decke) Füße aufgestellt, jetzt das Becken heben, Rücken parallel zum Boden... mehrfach – tolle, nackenstärkende Übung
	+ Auf der Sitzfläche sitzen, Knie breit, diagonalen Knöchel mit der Hand greifen und den anderen Arm zum Himmel aufdrehen, dabei die ganze Wirbelsäule in Bewegung bringen, dabei im Rücken lang bleiben!!
	+ Namasté, Arme/Ellbogen auf Schulterhöhe, nach re/li – Kopf nach li/re bewegen... 30x, ähnlich, wie beim LU JONG
* Im Stehen: alles ist und bleibt entspannt... Hände gleiten wie durch Wasser
	+ Ausatmend Hände vor der Brust, Handflächen nach vorn/unten, und Körper, leicht in die Knie gehe, nach unten bewegen, Hände drehen nach oben, Daumen nach außen, von dort im weichen Kreis die Arme seitl. nach oben/außen, auf Schulterhöhe wieder vor die Brust... der Kreis beginnt von Neuem, Hände und Körper sinken...
* Im Stehen, ein- ausatmen, leicht gebeute Knie
	+ Einatmen, Hände schöpfen Wasser bis vor das Kinn...
	+ Ausamten, Ellbogen an den Körper, Hände nach vorn
	+ Einatmen, Handflächen nach oben, Unterarme ausdrehen
	+ Ausamten, Hände und Arme nach unten
	+ Einamten, Hände schöpfen Wasser, bis zum Kinn
* Endentspannung im Sitzen, mit Fingerspielen...
	+ Oma´s Däumchen drehen – Fingerspitzen berühren sich, dann kreisen alle Finger nacheinander umeinander... beruhigt, hilft beim Einschlafen, stärkt das Gehirn, bei Kopfweh
	+ Jin-Mudra im Liegen

