OFFENE KLASSE, 17. April 2023, Mobilität in den Gelenken  
Korkklötzchen

* Anfangsentspannung, alle Gelenke in allen Möglichkeiten bewegen
* Im Stehen, mit erhobenen Händen die Trommel schlagen
  + Der ganze Körper trommelt kräftig mit – 3-4 Minuten
* Mit dem Rücken an der Wand einen Knöchel auf das Knie
  + Mit den Armen bis zum Ellbogen hinter dem Unterschenkel herum einhaken und allmählich aufrichten... OK lang machen
* Vierfüßler, Unterarme an der Matte, KorkKlötzchen zwischen die Knöchel (gut zusammenpressen) und die Unterschenkel vielfach heben und senken, Decke unter die Knie legen!
* Bauchlage, dann Seitlage, re Bein anwinkeln und den re Knöchel unter das li Knie legen. Den li Unterschenkel anwinkeln und die Fußsohle zur Decke. Jetzt beide Beine anheben und über den Rücken zur anderen Seite bewegen. Dort die li Fußsohle am Boden aufstellen und eine herrliche Drehung im ganzen Körper erfahren... wenn möglich beide Arme ausbreiten und die breite Brust am Boden anlegen
* Bauchlage oder Fersensitz, Adlerarme im Liegen, Ellbogen vor dem Kinn kreuzen, Augen schließen, Kopf auf die Oberarme legen wer mag und atmen!!
* Zwangsjacke, Bauchlage oder Froschsitz, Arme eng vor dem Brustkorb kreuzen und mit dem OK darauf legen - beide Seiten
* Rückenlage, hier versuchen wir jeden einzelnen Wirbel auf- und abzurollen...
  + mit den Beinen beginnen
  + dann mit dem Kopf beginnen
* Im Stehen, Hände zu den Füßen (Sitzkissen...?), re/li Ferse/Zehen heben senken, mit hoher Ferse die ZehenGelenke bewegen
* VB, leicht angew. Knie, re/li strecken/beugen
  + Namasté re/li, Ellbogen am Oberschenkel
  + Über die Knie Fingerspitzen am Boden, seitl. aufdrehen, re/li
* Im Stehen,
  + Stuhlstellung... Namasté - auf jedes benutzte Gelenk achten
    - Zehen, Knöchel, Knie, Becken, Wirbel, Schultern, Ellbogen, Handgelenke, Finger, Kiefergelenke
      * Über den Sprinter re zur Liegestützposition, dann Sprinter li nochmal zur Stuhlstellung
  + Agni Sara, Feuerbewegung für eine gute Verdauung, 4x
* Endentspannung
* Die Anzahl der Gelenke des Menschen hängt davon ab, ob man nur echte Gelenke oder sämtliche gelenkige Verbindungen des Körpers zusammenzählt.  
  Echte Gelenke, also Gelenke, die aus **zwei Gelenkpartnern** bestehen, durch einen knorpelig ausgekleideten **Gelenkspalt** voneinander getrennt sind und eine [Gelenkkapsel](https://www.dr-gumpert.de/html/gelenkkapsel.html)besitzen, gibt es im menschlichen Körper etwa **100**.
* Zählt man jegliche gelenkigen Verbindungen mit hinzu, also alle durch **Bänder**, [Sehnen](https://www.dr-gumpert.de/html/sehnen.html" \o "Opens internal link in current window)oder [Knorpel](https://www.dr-gumpert.de/html/knorpel.html) verbundene Strukturen, die eine Bewegung zulassen, so kommt man auf eine Anzahl von etwa **360** Gelenkverbindungen.
* Dies ist für viele Menschen eine erstaunlich hohe Anzahl, da die bekanntesten Gelenke lediglich auf eine Zahl von sechs Gelenken pro Körperseite, also auf zwölf Gelenke datiert sind ([Schulter](https://www.dr-gumpert.de/html/schultergelenk.html)-, [Ellenbogen](https://www.dr-gumpert.de/html/ellenbogengelenk.html)-, [Hand](https://www.dr-gumpert.de/html/handgelenk.html)-, [Hüft](https://www.dr-gumpert.de/html/hueftgelenk.html)-, [Knie](https://www.dr-gumpert.de/html/kniegelenk.html)- und [Fußgelenk](https://www.dr-gumpert.de/html/fussgelenk_4109.html)).
* Die weitaus zahlreicheren Gelenke an [Schädel](https://www.dr-gumpert.de/html/schaedel.html), [Wirbelsäule](https://www.dr-gumpert.de/html/wirbelsaeule_anatomie.html), den [Händen](https://www.dr-gumpert.de/html/hand.html) und [Füßen](https://www.dr-gumpert.de/html/fuss.html" \o "Opens internal link in current window)sind dem Menschen häufig nicht so bewusst. Gerade die Gelenke am Rumpf werden nicht bewusst bewegt und sind nicht so offen sichtbar wie die großen Gelenke an den Extremitäten.  
  Dennoch sind sie essentiell für die Beweglichkeit und Flexibilität des menschlichen Körpers.

Ein Bild, das Text, Schild enthält.

Automatisch generierte Beschreibung