OFFENE KLASSE, 20. März 2023, Verbindungen, Kraft und Erdung

Grosses Graues oder mehrere Sitzkissen, Band

* Anfangsentspannung in Balasana mit Kissen vor dem Körper
* Aus Balasana, Arme lang nach vorn, Stirn am Boden, Gesäß leicht angehoben...
	+ Ein Bein am Boden lang nach hinten strecken
		- Mit dem getreckten Bein spielen, heben, senken, her und weg – beide Seiten
* Im Sitzen auf eine Seite der Beine setzen, Beine 90° auffächern
	+ Hüftübung – Knie von Seite zu Seite legen... mehrfach
		- Zusätzlich den hinteren Unterschenkel anheben
			* Mit Händen am Boden und ohne...
	+ Zusätzlich den Körper auf die Knie heben, Becken nach vorn!
		- Dort den hinteren Unterschenkel heben und Becken nach vorn drehen
			* Körper über das Knie vom Standbein anheben, einen Unterarm am Boden und den hinteren diagonalen Fuß am Knöchel greifen und alles anheben – Beide Seiten
* Balasana, mit breiten Knien...
* Sprinterstellung, re Bein vorn – Decken unter dem Knie...
	+ OK mit abgelegtem und angehobenem hintern Bein (Zehen aufstellen) aufrichten, Arme an die Ohren, Blick zum Himmel – mehrfach
	+ Mit abgelegtem Knie – reverse Warrior – re/li Hand am hinteren Oberschenkel, OK sanft/kraftvoll zurück beugen
* Über den Abwärts Gericheten Hund auf die andere Seite und
* Sprinterstellung, li Bein vorn... – Decke unterlegen...
* Fersensitz, Unterarme parallel zum Boden, Ellbogen/Schulterblätter eng zusammen nach hinten und Schultern tief ziehen – 30sec mind.
* Abwärts gerichteter Hund, schön einrichten... **\***
	+ Ein Knie/Unterschenkel zu den Handgelenken und wieder nach hinten, dort das Bein strecken und die Ferse am Standbein heben – mehrfach...
		- Dann diese Bein über die Rückseite abstellen, Vorderseite aufdrehen, Arm (und Bein) heben
			* Zurück in den Sprinter – Bein ganz nach vorn, zweites Bein dazu – tiefe Hocke
				+ Knie im Wechsel tief? Oder Ähnliches **\***
* Fersensitz mit aktiven Unterarmen...
* KriegerFlow – Schrittstellung, hintere Ferse am Boden...
* Einrichten in Viparita Karani, Band und großes Graues...