OFFENE KLASSE, 24. April 23, Mobilität für Becken, Beine und Rücken

Sockenbälle, 2 Schaumstoffklötzchen, Klappstuhl, Fliesdecke

* Anfangsentspannung mit liegender Anspannung
* Beine in Rückenlage einzeln heben und senken, Kopf angehoben
	+ Die Arme dazu... mal zu dem Zehen, mal an die Ohren...
	+ Dann zwei Arme, zwei Beine
* Vierfüssler, Hüftflow, Decke unter ein Knie
	+ Re Bein angewinkelt kreisen, dann seitl. ausstrecken, Zehen nach re ausdrehen, tiefer seitl. Squad, Unterame tief
		- Li Unterschenkel nach li bewegen
	+ Lounge re Bein vorn, Becken tief, Unterarme Richtung Matte, re Knie öffnen
	+ Becken zurück, re Bein strecken, VB
		- Gesäß zur Ferse absetzen, tiefe VB
			* Li Knie nach li bewegen, tiefe VB in der Mitte
	+ Zurück zum Vierfüssler - jetzt alles nach links! Zeit nehmen!!
* Klappstuhl, Sockenbälle-Massage der Fußsohle im Stehen
	+ Vor der Sitzfläche knien, Ellbogen in Namasté darauf, Kopf zwischen dan Armen tief, Rücken lang, Schulterblätter aktiv
		- Kopf heben/senken
		- Je ein Bein gestreckt, ohne das Becken aufzudehen, heben
	+ Im Sitzen, hüftbreit geöffnete Knie, re Arm ans re innere Knie, Arm und Bein zueinader drücken und mit li Arm kraftvoll zum Himmel aufdrehen – mehrfach
		- OK zw. dem Knien aushängen lassen
			* Zur anderen Seite aufdrehen
	+ Kamel am Stuhl oder mit Schaumstoffklötzchen ohne Stuhl
		- Beide Arme und den Blick zum Himmel...
			* Jetzt im weiten Bogen einen Arm zur Stuhlfläche oder mit dem Klötzchen zu den Füßen
	+ Im Stehen einen Fuß auf der Stuhlfläche oder an der Wand
		- Hintere Ferse am Boden und sanft, kraftvoll aufgerichtet zum Bein vorwärtsbewegen
			* Breitere Fußstellung... vorwärtsbewegen
			* Standbein 90° ausdrehen, seitl. zum Bein neigen
			* Zur anderen Seite kommen
* Sitzende Drehung jetzt im Stehen, beide Seiten
* Stuhl - Gegrätsche VB mit der Lehne an der Leiste, Decke drauf legen
* Endentspannung in der Stufenlagerung am Klappstuhl