OFFENE KLASSE, 21. August 2023, Gut schlafen und Erdberührungen

Grosses graues Kissen, Band, Schaumstoff-Blöcke

* Anfangsentspannung mit dem großen Grauen, Balasana
* Von dort, je ein Bein und beide Arme ausstrecken und verweilen...
* Fersensitz, Katze/Kuh, Hände auf Kniehöhe, Zunge rausstrecken
* Zehen aufstellen und zum Stehen kommen...
	+ Von dort die Erdberührungen starten – auf die Atmung achten
* Im Stehen:
	+ Hände kreisen, dazu die Ellbogen und Arme kreisen und allmählich über den Kopf heben
		- Dort die Finger verschränken, Handflächen nach außen
			* Vorderseite laaaaang strecken... 3x
			* Re/li, die Palme im Wind schwingen lassen
	+ Nochmal die Hände, Arme jetzt rückwärts kreisend heben...
		- * Finger ungewöhnlich verschränken, Vorderseite laaaang
			* Li/re, die Palme schwingt im Wind... AAATMEEN!
	+ Weiche VB mit leicht gebeugten Knien... wieder aufrichten
		- Einige Male, dann in der VB bleiben, Rücken aushängen lassen, evtl. ein bisschen schütteln
		- Hände hinter dem Rücken greifen, strecken
			* Beine beugen/strecken und mit ungewöhnlich gefalteten Händen zur anderen Seite nochmal
	+ LU JONG Froschhaltung einnehmen, Arme um die Beine wickeln, Hände Richtung Füße...
		- Li/re schaukeln
		- Li/re Fersen heben/senken
		- Li/re Zehen heben/senken
		- Li/re mit kleinen Schrtieen vor/zurück gehen, 7 Schritte
* Stellung des Kindes, breite Knie... verweilen
	+ Li Arm gestreckt vor den Knien nach re legen, Drehung ergründen, verweilen
		- Zur andren Seite...
* Rückenlage, Happy Baby Pose... bisschen schaukeln, Druck lösen
* Krokodil Drehungen, ein Knie zum Körper, das andere Bein lang...
	+ Schaukelnd das gebeugte Bein über und vom Körper weg schwingen. Wenn´s passt, über dem Körper ablegen (Kissen)
		- Angewinkeltes Bein mit beiden Händen greifen, strecken (Band)...dann zur anderen Seite – Krokodil
* Schulterstand - Pflug... Kissen hinter dem Kopf, Beine gebeugt
* Endentspannung, in Viparita Karani, Band und graues Kissen...