OFFENE KLASSE, 19. Juni 2023, Was für Piriformis & Ischias... längster Nerv im Körper

Stuhl oder Hocker, Sockenbälle, Korkklötzchen

* Anfangsentspannung mit Sockenbällen
* Im Liegen, diagonales Knie greifen und leicht kreisen und ziehen
* Kamel und Nadelöhr auf jeder Seite 3x 30 sec
* Seitl. liegen, die Füße zusammen lassen, 90° am Knie...
	+ Jetzt die Knie mit Kraft öffnen/schließen15x
* Bauchlage, Knie zusammen, Unterschenkel anwinkeln und nach außen schwingend öffnen
* Mit Stuhl...
	+ Knie an der Sitzfläche, Hände an der Lehne
		- Knie beugen/strecken – Gesäßmuskeln stärken
	+ Ein Fuß auf der Sitzfläche, Bauchspannung, diese Hüftseite leicht anheben und das Knie leicht nach vorn schieben
	+ Mit dem Ball die Leiste ausrollen
	+ Am Stuhl mit Korkklötzchen die Beinrückseite dehnen
	+ Im Sitzen die Beine breit überschlagen, Knie Richtung Matte öffnen und halten
		- Den Bauchnabel mit Kraft nach vorn ziehen
		- Den Fuß zum Bein drücken und wieder den Bauchnabel nach vorn...!
* Vierfüler - Fahne, das Knie des schmerzenden Beines am Boden, das andere heben
	+ Jetzt das ganze Körpergewicht zur schmerzenden Seit bewegen, die Hüfte zum Schmerz bewegen und 2 Min halten...
* Auf der Matte sitzend mit den Sockenbällen die Gesäßmuskulatur und die Leiste ausrollen und massieren
* Anjaneyjasana, Halbmond – zurück bewegen zur einbeinigen VB
	+ Mit Drehungen und Öffnung des vorderen Knies...
	+ Hinteres Bein angehoben, um den vorderen Oberschenkel greifen und drehen
* Endeentspannung, ein Knie sanft zum Körper, nach 5 Min wechseln

