OFFENE KLASSE, 26. Juni 2023, Beweglichkeiten...

Stuhl, Fliesdecke, Band

* Anfangsentspannung, ankommen auf der Matte
* Am Hocker, Decke drauf legen
	+ Hände am Stuhl, mit weit geöffneten Knien und den Füßem vollständig an der Matte Kniebeugen,
		- so tief es geht – gestreckt Beine mit VB
		- Katze – Kuh
		- Unterarme auf der Sitzfläche, Bein hoch schwingen...
		- Beinkreisen, so aktiv es möglich ist – für beide Hüften!
		- Rückseitige Liegestütze für die Schultergelenke
		- Schulterstand am Stuhl, Beine im Wechsel strecken
* An der Wand, mit ein paar Fingern abgestützt
	+ Ein Bein vor und zurück schwingen, den anderen Fuß mit Decke etwas erhöhen
		- Beinkreisen, so aktiv es möglich ist – für beide Hüften!
	+ Eine Hand schulterhoch, 90° von der Wand seitl. stehen und die seitl. Körperlinie strecken – den anderen Arm dazu über den Kopf nehmen und zur Wand beugen... beide Seiten
	+ Schulterdehnung an der Wand, ein Arm mit der Hand schulterhoch an der Wand und den ganzen Körper setlich aufdrehen und eindrehen, eine Hand am Kopf – beide Seiten
	+ Ein Fuß auf Hüfthöhe (oder auf den Hocker), beide Beine strecken, VB – evtl. WandHandstand, beide Füße, 90°
		- Eine Hand an den Zehen/Wade, den anderen Arm schulterhoch, parallel zum Boden und nach hinten aufdrehen – auch über das vordere Bein drehen...
* Im Sitzen, Stuhl oder auf der Matte
	+ Beide Beine gestreckt, ein Bein heben, greifen und mit dem anderen Arm zum und vom Körper drehen... Bein höher ☺
	+ Beide Beine greifen und vor dem Körper heben, strecken...
* Pashimottanasana, sitzende VB... Variationen, rantasten...
* Einbeinige VB, Unterschenkel nach außen (evtl. mit Sitzkissen)
	+ Vorbeugen, drehen, Zehennägel in die Matte – beide Seiten
* Froschsitz, (gern mit Sitzkissen), beide Unterschenkel nach hinten, Band um die Oberschenkel, zurück lehnen...
* Abwärtsgerichteter Hund – aufwärts schauender Hund
* Stehende VB
	+ Beide Beine einfach gestreckt
	+ Eins zum Himmel
	+ Beine an den Knöcheln kreuzen...
* Stehende Rückbeuge...
* Endentspannung mit feiner Wahrnehmung der eigenen Obefläche