OFFENE KLASSE, 30. Oktober 2023, Gleichgewicht und Dehnung

Hocker, Band

* Anfangsentspannung, klassisch, Sivananda
* Bauchlage, Skorpiondrehung, im Rücken ein Bein über den Körper bringen und auf der anderen Seite mit dem Zeh den Boden anstupsen... mehrfach, sanft...
	+ Dann dort bleiben und kleine Kreise mit dem Knie drehen
* Einbeinige Balance mit Zehenstupsern nach vorn/seitl./hinten/zur anderen Seite... beide Beine, jeweils tief ins Knie mit dem Standbein und weit ausdehnen... der ganze Körper arbeitet daran

Am Hocker

* stehen, eine Ferse auf der Sitzfläche, re/li Beinrückseite dehnen mit Band, Beckenausrichtung beachten, aufrichten...
	+ VB zum Hocker, Hände/Unterarme am Hocker, weich den ganzen Körper bewegen
	+ Stehender Krieger I, re Bein, einen oder beide Arme heben – beide Seiten
		- Diagonal, re Arm – li Bein
		- Halbmond am Hocker, seitl. aufdrehen, re/li Arm über dem Kopf in der Linie des re/li Beines ausstrecken
* Ein Fuß auf der Sitzfläche, stehende Drehung zum Knie, Arme um den Körper mitnehmen, einen am Knie, einen im Rücken
	+ Mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen bei dieser Drehung
	+ Hände unter und um das angestellte Bein falten, OK vom Knie weg drehen... dann
		- ...Aufrichten (Fuß) vom Hocker
			* Das gegriffene Bein strecken... beide Seiten
* Hocke/ZehenstandVariationen am Hocker
	+ Aus dem Sitzen, ein Knie überschlagen und weit öffnen... mit dem Gesäß auf die Ferse/Zehen sinken und aufrichten (Hocker im Rücken) – beide Seiten
		- Ein Knie nach vorn ablegen... ziemliche heftig für die Zehen!
	+ Fußsohlen zueinander, Zehenballen/Fersen schließen, Knie öffnen und mit dem Gesäß zu den Fersen sinken – aufrichten
* Im Sitzen
	+ einzeln die Beinrückseite dehnen, Bein anheben – mit Band
	+ Drongmo sur Dung.. wie sich das Yak niederlegt – LU JONG
		- Lung Rosel – den Wind der Abfallstoffe ausamten...
* Endentspannung in der Stufenlagerung oder in Halasana (Pflug, Beine gestreckt auf der Sitzfläche ablegen)