# OFFENE KLASSE, 20. Nov. 2023, Schultern, Nacken, Arme, Brustkorb, oberer Rücken...

Korkklötzchen, Hocker

* Anfangsentspannung, von Seite zu Seite über die Schulter rollen
* Rückenlage
	+ Rückwärtsrolle über die Schulter re/li... mit den Händen nach vorn laufen zur Planke... dann abwärts gerichteter Hund...
		- Im Hund mehrfach re(li/diagonal, zu den Knöcheln greifen
		- Ein Bein unterm Körper gestreckt zur diagonalen Hand, leichter, sanfter Spagat
		- Zur Rückenlage... dann andere Seite Rückwärtsrolle...
* An der Wand
	+ Unterarme parallel greifen, mit den Füßen zum Kopf gehen, dabei den Rücken nach oben an die Wand aufrichten
	+ Natarajasana zur Wand, eine Hand am Fuss, eine an der Wand, aufrichten, beide Knie auf selber Höhe, Oberschenkel dehnen
		- Dann ohne das hintere Bein zu halten...
		- Rücken an der Wand, leicht in die Knie, ein Bein am Knöchel überschlagen, Knie öffnen, beide Arme gestreckt hoch/tief – mehrfach... Bauch- und Rumpfübung
* Im L-Sitz, Rücken an der Wand, aufrichten... auch am Hocker
	+ Ellbogen angewinkelt auf Schulterhöhe halten, Unterarme nach oben/unten... auf die Schulterblätter achten!!
	+ Stehende VB, Gesäß an der Wand, Popo hooooch schieben
	+ Re/li ein Fuss, 30 cm nach vorn und mit langem Rücken, Arme an die Ohren... kurz halten, atmen
	+ Mit den Fersen an der Wand, abwärts gerichteter Hund... und nochmal abwechselnd zu den Knöcheln greifen
* Im Sitzen, ohne Wand
	+ Beide Beine anwinkeln, ein Knöchel aufs Knie, zurück lehnen – Psoasdehnung... Beine zum Knie ablegen, weiter zum
	+ Halben Drehsitz – beide Seiten
* Paschimottanasana – sitzende VB mit langen Beinen
* Sarvangasana - Schulterstand
* Halasana – Pflug
* Simbasana – Löwe mit Klötzchen unter dem Kinn
* Savasana - Endentspannung

