OFFENE KLASSE, 11. Dez. 2023 - Yoga, nicht nur mit dem Gesicht...

* Anfangsentspannung im Sitzen - am Ende, warme Hände für´s Gesicht - die Handflächen fest aneinander reiben und flächig auf´s Gesicht legen... atmen
* Augenübungen aus dem LU JONG
* Zungenübungen für den Hals und die Kehle
	+ Zunge heraus gestreckt kräftig nach re/li bewegen
	+ Horizontal raus strecken/wieder in den Mund zurück ziehen
	+ Zunge kräftig an die Schneidezähne/den Gaumen drücken und wieder lösen
* Danurasana, Hände hinter oder neben dem Körper – dann gaaanz langsam die Beine gestreckt heben/senken, Rücken lang, gerade
* Vierfüßler... Zehen aufgestellt, mit Blick zur Decke - wieder seeeehr langsam
	+ In den abwärts gerichteten EINBEINIGEN Hund kommen und zurück in den Vierfüßler... zur anderen Seite
	+ Zehenstand – zum Kamel... seeehr langsaam! Zurück - 3x
* Aufrollen zum Stehen... natürlich sehr langsam... Rückbeugen
	+ Vorbeugen... Gesäß zur Stuhlstellung... Arme hoch...
		- Namasté vor der Brust, drehen zum seitl. Namasté – beide Seiten
		- Ein Bein gestreckt nach hinten – Sprinter...
			* Vorderes Bein strecken... verweilen!!! Zur anderen Seite kommen
* Aufrollen zum Stehen... breite Grätsche – Andreas Kreuz – gegrätschte VB... immer breiter werden, immer tiefer sinken lassen
	+ Zum einen und zum anderen Bein drehen und dehnen
* Rückenlage... extrem langsam bewegen!! Bewusst tief atmen!!!
	+ Beine einzeln und gemeinsam heben... Arme an die Ohren...
	+ ...Finger und Zehen über dem Körper zusammenbringen und wieder ablegen – im großen, weiten Radius, bitte!!
	+ Schulterstand mit und ohne Arme...
		- Beine in Scherenstellung öffnen, Fußsohlen zusammen, Knie breit und im unteren Rücken re/li drehen
	+ Pflug mit einem und beiden Beinen... alles suuuper langsam!
* Endentspannung... Liegen oder Sitzen