# OFFENE KLASSE, 08. Januar 2024, Focus auf dem Verdauungs-System

Das grosse Graue

* Anfangsentspannung mit Sitzkissen auf dem Bauch – Atmen
* Rückenlage, Arme gestreckt zur Decke, einatmen
	+ Ausatmen - ein Bein gestreckt, angehoben, über den Körper nach re/li in die KrokodilDrehung, Arme schulterhoch zum Boden, Kopf zur Seite – ausatmen alles zurück, wiederholen
* Seitlage, Das grosse Graue längs am Beckenkamm, unteres Knie zum Körper, Becken auf der Matte – tief atmen – 2-3 Minuten
	+ Über Rückenlage, SchmetterlingsBeine, Kissen längs im unteren Rücken – bewusst atmen... zur anderen Seite
* Im Sitzen – Kumbaka – Feueratmung – ein/aus mit Kraft atmen... auch nur AUS, wenn das zu viel sein sollte!
* Fersensitz, mit Kissen an Bauch und OK, Stellung des Kindes
	+ Ohne Kissen, einatmen, Knie am Boden, volle Kobra
	+ Ausatmen, zurück zu den Fersen, Arme lang, Stirn am Boden
		- Jetzt mit Knie zwischen den Händen – einatmen
		- Ausatmen Oberkörper aufs angewinkelte Knie
		- Einatmen Ok aufrichten
		- Ausatmen, Bein zurück – Fersensitz...
		- Einatmen, anderes Bein vor
			* Stellung des Kindes
* Im Fersensitz, Bauch „schnalzen lassen“, ausgeatmet den Bauch zur Wirbelsäule herziehen (Unterdruck) und nach vorn „schleudern“ und wieder zurück ziehen, mehrfach, dann wieder ausatmen und ruhig weiteratmen – auch im Stehen, leicht vorgebeugt... kommt später noch!
* Erdberührungen, mit Focus auf tiefe Bauchatmung
* Im Stehen, Twist tanzen... Bauchraum beobachten!!
	+ Oberkörper kontrolliert auf- und abbewegen, dabei kraftvoll atmen, gern mit Sitzkissen in den Händen schwingen
	+ Horizontal OK re/li mit Kraft und Kontrolle drehen – atmen!!
* Ausfallschritt mit aktiver Bauchatmung, re/li dynamisch...
	+ Stationär im Ausfallschritt, OK re/li drehen, **Bauchspannung**
		- Leicht vorgebeugt Bruswirbelsäule rotieren, Arme lang
* Kamelhaltung, Hände im unteren Rücken, atmen – Bauch spannen
* Im Stehen, Nauli, Bauch im Unterdruck vor und zurück schleudern
* Meditationssitz
	+ Ellbogen greifen, Arme über den Kopf/zum Körper mit Druck
	+ Dreieck, Schultern greifen, Ellbogen hoch, re/li drehen
	+ Die Flöte spielen, eine Hand greift ein Knie, seitl. tief beugen
* Endentspannung, mit Sitzkissen auf dem Bauch oder Bauchlage