OFFENE KLASSE, 29. Januar 2024, Atmung im Blick...

Hocker, Holzklötzchen oder dickes Buch

* Anfangsentspannung, mit Tadasana und Atemstopp 5 sec., dann in Savasana und Klötzchen unter der Ferse
* Beindehnung mit Band an Hocker und Rücken an der Wand
* VB am Hocker, Hände auf dem Hocker, Klötzchen unter Zehen
* VB ein Bein auf Hocker
* Taucherdehnung - VB im Wechsel
* Berghaltung – Blitzhaltung
* Seitlage, Knie umarmen, das obere Knie zum Kopf herziehen, das andere weiter vom Kopf weg (wie beim Leiter steigen) auf Hüfthöhe, beide Füße aktiv, schöner runder Rücken
	+ das obere (re) Bein lang ausstrecken und das untere jetzt zum Kopf ziehen
	+ mehrfach vor/zurück schwingen
	+ auf Hüfthöhe gestreckt ablegen, Dehnung spüren, andere Seite...
* Fersensitz, li (re) Gesäß an der Ferse, re (li) Bein anwinkeln, aufstellen, Hände hinter den Rücken am Boden, Blick zur Decke und rückbeugen
	+ Das aufgestellte Knie umarmen, Kopf seitl. aufs Knie – entspannen
		- Stirn aufs Knie drücken, nachspühren
* Kaninchen
	+ - Füße ablegen, Fersen greifen und den Kopf etwas näher zu den Knien bringen, tiefes Kaninchen
		- Hände in die Kniekehlen klemmen und Kopf nach re/li auf die Schläfen legen, Gesäß tief...
* Fersensitz aufrichten, Hände hinter den Rücken – aufrichten, Arme gestreckt heben...
* Den unteren Rücken mit den Händen massieren
	+ - Hände an den Rücken drücken, Ellbogen zusammen ziehen und zu beiden Seiten drehen...
* Rückenlage, Knie zum Körper, Knie kreisen
	+ zur einen und zur anderen Seite ablegen
	+ Krokodildrehungen zu beiden Seiten...
* Hände an den unteren Rücken und mit angewinkelten Beinen entspannen
	+ Kreuzbein auf die Hände drücken... entspannen!
* Endentspannung

